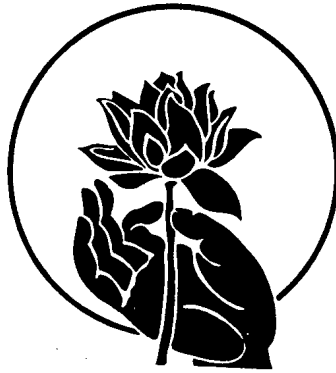


*THIỆN PHÚC*

**THIÊN**  
**TRONG**  
**ĐẠO PHẬT**  
*(TẬP II)*



**ZEN IN BUDDHISM**  
*(VOLUME II)*

**VIỆT-ANH**  
**VIETNAMESE-ENGLISH**

*Phật Giáo Việt Nam Hải Ngoại*  
*Oversea Vietnamese Buddhism*

*Copyright © 2018 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—TẬP II**  
**TABLE OF CONTENT—VOLUME II**



<i>Mục Lục</i>	723
<i>Lời Giới Thiệu—Introduction</i>	727
<i>Lời Đầu Sách—Preface</i>	733
<i>Chương Bảy Mươi—Chapter Seventy: Thiền và Thất Bồ Đề Phần—Zen and the Seven Bodhi Shares</i>	741
<i>Chương Bảy Mươi Một—Chapter Seventy-One: Thiền và Tứ Chánh Cần—Zen and the Four Right Efforts</i>	755
<i>Chương Bảy Mươi Hai—Chapter Seventy-Two: Thiền và Tứ Như Ý Túc—Zen and Four Sufficiencies</i>	759
<i>Chương Bảy Mươi Ba—Chapter Seventy-Three: Thiền và Ngũ Căn—Zen and the Five Faculties</i>	763
<i>Chương Bảy Mươi Bốn—Chapter Seventy-Four: Thiền và Ngũ Lực—Zen and the Five Powers</i>	767
<i>Chương Bảy Mươi Lăm—Chapter Seventy-Five: Thiền và Tâm—Zen and Mind</i>	769
<i>Chương Bảy Mươi Sáu—Chapter Seventy-Six: Thiền và Khổ Hạnh—Zen and Ascetic Practices</i>	803
<i>Chương Bảy Mươi Bảy—Chapter Seventy-Seven: Thiền và Giới-Định-Huệ—Zen and Discipline-Right Concentration-Wisdom</i>	807
<i>Chương Bảy Mươi Tám—Chapter Seventy-Eight: Thiền và Niết Bàn—Zen and Nirvana</i>	823
<i>Chương Bảy Mươi Chín—Chapter Seventy-Nine: Ba Yếu Tố Thành Tựu Tu Tập Thiền Định—Three factors making for success in Zen</i>	831
<i>Chương Tám Mươi—Chapter Eighty: Thiền và Luật Nhân Quả—Zen and the Law of Cause and Effect</i>	841
<i>Chương Tám Mươi Một—Chapter Eighty-One: Bất Muội Nhân Quả--Bất Lạc Nhân Quả—Not Being Unclear about Cause and Effect Not Falling Subject to Cause and Effect</i>	855
<i>Chương Tám Mươi Hai—Chapter Eighty-Two: Bồ Tát Sợ Nhân, Chúng Sanh Sợ Quả—Bodhisattva Fears of Causes, Ordinary People Fear of Results</i>	859
<i>Chương Tám Mươi Ba—Chapter Eighty-Three: Thiền và Nghiệp Báo—Zen and Karma and Results</i>	863

<i>Chương Tám Mười Bốn—Chapter Eighty-Four: Thiên và Những Trở Ngại—Zen and Troubles</i>	881
<i>Chương Tám Mười Lăm—Chapter Eighty-Five: Hành Giả và Cái Tâm ‘Không’ Trong Tu Tập—Zen Practitioners and the ‘Mind of Emptiness’ In Practices</i>	905
<i>Chương Tám Mười Sáu—Chapter Eighty-Six: Thiên và Ba La Mật—Zen and the Paramitas</i>	909
<i>Chương Tám Mười Bảy—Chapter Eighty-Seven: Thiên và Khoa Học—Zen and Science</i>	927
<i>Chương Tám Mười Tám—Chapter Eighty-Eight: Thiên và Tam Pháp Ấn—Zen and Three Signs of Being</i>	935
<i>Chương Tám Mười Chín—Chapter Eighty-Nine: Thiên và Vô Minh—Zen and Ignorance</i>	961
<i>Chương Chín Mười—Chapter Ninety: Thiên và Không Chấp Trước—Zen and Non-Attachments</i>	965
<i>Chương Chín Mười Một—Chapter Ninety-One: Thiên và Phước Đức-Công Đức—Zen and Blessedness and Virtue</i>	969
<i>Chương Chín Mười Hai—Chapter Ninety-Two: Thiên và Tha Lực—Zen and Other Powers</i>	985
<i>Chương Chín Mười Ba—Chapter Ninety-Three: Thiên và Tứ Diệu Đế—Zen and the Four Noble (Holy) Truths</i>	989
<i>Chương Chín Mười Bốn—Chapter Ninety-Four: Thiên và Tứ Vô Lượng Tâm—Zen and the Four Immeasurable Minds</i>	997
<i>Chương Chín Mười Lăm—Chapter Ninety-Five: Thiên Tập trong Phiền Nã—Meditation in Afflictions</i>	1017
<i>Chương Chín Mười Sáu—Chapter Ninety-Six: Hành Giả Tu Thiên và Mười Điều Tâm Niệm—Zen Practitioners and Ten Non-Seeking Practices</i>	1023
<i>Chương Chín Mười Bảy—Chapter Ninety-Seven: Hành Giả Tu Thiên và Sự Tu Tập Thân Nghiệp—Zen Practitioners and the Cultivation of the Karma of the Body</i>	1025
<i>Chương Chín Mười Tám—Chapter Ninety-Eight: Hành Giả Tu Thiên và Sự Tu Tập Khẩu Nghiệp—Zen Practitioners and the Cultivation of the Karma of the Mouth</i>	1033
<i>Chương Chín Mười Chín—Chapter Ninety-Nine: Hành Giả Tu Thiên và Sự Tu Tập Ý Nghiệp—Zen Practitioners and the Cultivation of the Karma of the Mind</i>	1037
<i>Chương Một Trăm—Chapter One Hundred: Hành Giả Tu Thiên và Thân Tam-Khẩu Tứ-Ý Tam—Zen Practitioners and Three in Body-Four in Mouth-Three in Mind</i>	1041
<i>Chương Một Trăm Lẻ Một—Chapter One Hundred and One: Thiên và Lục Nhập—Zen and the Six Entrances</i>	1047
<i>Chương Một Trăm Lẻ Hai—Chapter One Hundred and Two: Thiên và Ngũ Uẩn—Zen and the Five Aggregates</i>	1053
<i>Chương Một Trăm Lẻ Ba—Chapter One Hundred and Three: Thiên và Mười Bốn Tâm Sở Bất Thiện—Zen and Fourteen Unwholesome Mental Factors</i>	1101
<i>Chương Một Trăm Lẻ Bốn—Chapter One Hundred and Four: Thiên và Năm Mười Một Tâm Sở—Zen and Fifty-One Mental States that are Interactive with the Mind</i>	1107
<i>Chương Một Trăm Lẻ Năm—Chapter One Hundred and Five: Thiên và Mười Một Sắc Pháp—Zen and Eleven Form Dharmas</i>	1113

<i>Chương Một Trăm Lẻ Sáu—Chapter One Hundred and Six: Thiên và Điên Đảo—Zen and Inversions</i>	1115
<i>Chương Một Trăm Lẻ Bảy—Chapter One Hundred and Seven: Thiên và Giới Luật—Zen and Disciplines</i>	1125
<i>Chương Một Trăm Lẻ Tám—Chapter One Hundred and Eight: Hành Giả Tu Thiên và Pháp Hữu Vi—Zen Practitioners and Conditioned Dharmas</i>	1135
<i>Chương Một Trăm Lẻ Chín—Chapter One Hundred and Nine: Hành Giả Tu Thiên và Pháp Vô Vi—Zen Practitioners and Unconditioned Dharmas</i>	1139
<i>Chương Một Trăm Mười—Chapter One Hundred and Ten: Thiên và Kiếp Nhân Sinh—Zen and Human Life</i>	1145
<i>Chương Một Trăm Mười Một—Chapter One Hundred and Eleven: Thiên và Lý Sự—Zen and Theories and Practices</i>	1165
<i>Chương Một Trăm Mười Hai—Chapter One Hundred and Twelve: Thiên và Nhẫn Nhục—Zen and Patience</i>	1175
<i>Chương Một Trăm Mười Ba—Chapter One Hundred and Thirteen: Thiên và Phân Biệt-Vô Phân Biệt—Zen and Discrimination and Non-discrimination</i>	1185
<i>Chương Một Trăm Mười Bốn—Chapter One Hundred and Fourteen: Thiên và Pháp Hữu Lộ-Vô Lộ—Zen and Leakage Dharmas &amp; Non-Leakage Dharmas</i>	1193
<i>Chương Một Trăm Mười Lăm—Chapter One Hundred and Fifteen: Thiên và Pháp Tương Đối—Zen and Relative Dharmas</i>	1199
<i>Chương Một Trăm Mười Sáu—Chapter One Hundred and Sixteen: Thiên và Pháp Tuyệt Đối—Zen and Absolute Dharmas</i>	1205
<i>Chương Một Trăm Mười Bảy—Chapter One Hundred and Seventeen: Thiên và Thần Thông—Zen and Supernatural Powers</i>	1209
<i>Chương Một Trăm Mười Tám—Chapter One Hundred and Eighteen: Thiên và Sự Bất Tịnh—Zen and Impurity</i>	1215
<i>Chương Một Trăm Mười Chín—Chapter One Hundred and Nineteen: Thiên và Sự Thanh Tịnh—Zen and Purity</i>	1219
<i>Chương Một Trăm Hai Mười—Chapter One Hundred and Twenty: Thiên và Từ Bi—Zen and Loving-kindness and Compassion</i>	1239
<i>Chương Một Trăm Hai Mười Một—Chapter One Hundred and Twenty-One: Thiên và Bồ Đề Tâm—Zen and Bodhi Mind</i>	1245
<i>Chương Một Trăm Hai Mười Hai—Chapter One Hundred and Twenty-Two: Thiên và Chân Lý—Zen and Truth</i>	1257
<i>Chương Một Trăm Hai Mười Ba—Chapter One Hundred and Twenty-Three: Thiên và Năm Mười Quả Vị—Zen and Fifty Positions</i>	1265
<i>Chương Một Trăm Hai Mười Bốn—Chapter One Hundred and Twenty-Four: Thiên và Bát Đại Nhân Giác—Zen and Eight Awakenings of Great People</i>	1279
<i>Chương Một Trăm Hai Mười Lăm—Chapter One Hundred and Twenty-Five: Thiên và Ma Chướng—Zen and Demonic Obstructions</i>	1285

<i>Chương Một Trăm Hai Mười Sáu—Chapter One Hundred and Twenty-Six: Thiền và Lý Nhân Duyên—Zen and the Theories of Causation</i>	1297
<i>Chương Một Trăm Hai Mười Bảy—Chapter One Hundred and Twenty-Seven: Không Chấp Trước-Buông Xả và Tĩnh lự—Non-Attachments-Letting Go-Stilling the Thoughts</i>	1315
<i>Chương Một Trăm Hai Mười Tám—Chapter One Hundred and Twenty-Eight: Thiền đối với Kỷ Luật và Chứng Nghiệm Tâm Linh—Zen and Spiritual Discipline and Spiritual Experience</i>	1321
<i>Chương Một Trăm Hai Mười Chín—Chapter One Hundred and Twenty-Nine: Bất Lập Văn Tự--Giáo Ngoại Biệt Truyền--Trực Chỉ Nhưen Tâm--Kiến Tánh Thành Phật—Not set up Scriptures--Special Transmission Outside the Teachings Pointing Directly To Human's Mind--To See Your Own Nature and Reach Buddhahood</i>	1325
<i>Chương Một Trăm Ba Mười—Chapter One Hundred and Thirty: Thập Bát Vấn—Eighteen kinds of questions</i>	1331
<i>Chương Một Trăm Ba Mười Một—Chapter One Hundred and Thirty-One: Kinh Sách Về Thiền—Scriptures and Books on Meditation</i>	1335
<i>Chương Một Trăm Ba Mười Hai—Chapter One Hundred and Thirty-Two: Thiền và Cảm Giác Siêu Thoát—Zen and Feeling of Exaltation</i>	1343
<i>Chương Một Trăm Ba Mười Ba—Chapter One Hundred and Thirty-Three: Thiền và Ý Nghĩa của Duy Tâm—Zen and Menaings of Mind-Only</i>	1347
<i>Chương Một Trăm Ba Mười Bốn—Chapter One Hundred and Thirty-Four: Tam Muội (Tam ma địa)—Samaya—Samadhi</i>	1361
<i>Chương Một Trăm Ba Mười Lăm—Chapter One Hundred and Thirty-Five: Thiền và Phật Tánh—Zen and the Buddha Nature</i>	1383
<i>Chương Một Trăm Ba Mười Sáu—Chapter One Hundred and Thirty-Six: Bát Phong và Khẩu Đầu Thiền—Eight Winds and Bragging Zen</i>	1389
<i>References</i>	1393

## Lời Giới Thiệu

Đạo hữu Trần Ngọc pháp danh Thiện Phúc không chỉ là một học giả nghiên cứu khá sâu sắc về Phật pháp, mà còn là một Phật tử thuần thành luôn gắng công tu tập để đạt đến con đường giác ngộ và giải thoát. Thiện Phúc đã biên soạn bộ tự điển Phật giáo Việt-Ngữ và Anh Ngữ rất kỹ lưỡng. Đồng thời, đạo-hữu cũng đã biên soạn bộ Phật Pháp Căn Bản và mười tập sách giáo lý phổ thông bằng tiếng Việt để giúp các bạn trẻ muốn tìm hiểu Phật pháp. Sau khi đọc xong những bộ sách trên, tôi thành thật tán thán công đức của đạo hữu, đã bỏ hai mươi mấy năm trời, để nghiên cứu và sáng tác, trong lúc đời sống ở Mỹ rất bận rộn. Hôm nay đạo hữu Thiện-Phúc lại đem tập sách “Thiền Trong Đạo Phật” nhờ tôi viết lời giới thiệu. Tác phẩm “Thiền Trong Đạo Phật” được viết bằng hai ngôn ngữ Việt-Anh rất dễ hiểu. Sau khi đọc xong, tôi nhận thấy bộ sách ba tập với trên 2.000 trang, toàn bộ viết về những lời dạy của Đức Phật Tổ Thích Ca Mâu Ni và chư Tổ về phương pháp định tâm trong Phật giáo. Thiền chẳng những là định tâm định ý, mà còn là trạng thái tâm không buồn phiền, không lo âu. Nói theo Phật pháp là không có phiền não làm náo loạn thân tâm. Nói khác hơn, là những đóa hoa hạnh phúc và an lạc nhất. Mỗi bài trong “Thiền Trong Đạo Phật” của đạo hữu Thiện Phúc là những niềm an lạc nhất từ những lời dạy của Đức Phật. Tôi nghĩ rằng vị nào có duyên lành để mắt đọc tác phẩm “Thiền Trong Đạo Phật” này chắc chắn sẽ gạt hái được niềm an lạc nhất đời.

Hơn 2636 năm về trước, những lời dạy của Đức Phật đã đi trước thời đại của Ngài mà còn đi trước mọi thời đại về sau này quá xa. Ngài đã dạy: “Ta là Phật đã thành, các bạn là Phật sẽ thành”. Đức Phật nói: “Ta không phải là vị Phật đầu tiên ở thế gian này, và cũng không phải là vị Phật cuối cùng. Khi thời điểm đến sẽ có một vị Phật giác ngộ ra đời, Ngài sẽ soi sáng chân lý như ta đã từng nói với chúng sanh.” Ngày nay mỗi khi các nhà khoa học muốn khám phá một đối tượng, họ bắt đầu bằng sự hoài nghi, đặt vấn đề. Thứ nhất, cái gì là cứu cánh mà họ phải khám phá. Thứ hai, họ phải dùng phương pháp nào để khám phá ra chân lý này. Thứ ba, họ nên dùng phương tiện nào khả dĩ có thể giúp họ khám phá ra chân lý của cứu cánh mà họ muốn đạt tới, vân vân... Còn riêng về hành giả tu hành Phật đạo, chúng ta cũng phải nên thấy rõ như vậy. Thứ nhất, chúng ta phải biết cứu cánh nào mà người Phật tử phải đạt đến. Chúng ta phải nhận ra ngay rằng đó là “Giác Ngộ và Giải Thoát”. Thứ nhì, chúng ta nên dùng phương pháp nào để đạt đến giác ngộ và giải thoát? Thiền, mật, tịnh, Pháp Hoa, vv... tất cả chỉ là những phương pháp, tùy khả năng của mỗi chúng sanh mà áp dụng phương pháp khác nhau, nhưng cứu cánh thành tựu vẫn như nhau, đó là giác ngộ và giải thoát. Thứ ba, Phật tử nên luôn nhớ rằng đi chùa, ngồi trên ghế, bồ đoàn, hay ngồi dưới gốc cây, vv... chỉ là những phương tiện cần và đủ để dễ đạt đến giác ngộ và giải thoát mà thôi, chứ không phải là phương pháp. Nếu các Phật tử lựa chọn các phương pháp thích hợp và chuyên chú thực tập sẽ thành tựu rất dễ dàng.

Người tu Phật, từ tu sĩ đến cư sĩ, nên luôn hòa mình vào quần chúng. Hình ảnh của chư Tăng Ni bị quân Hồi giáo tàn sát vào thế kỷ thứ VII vẫn còn in đậm trong tâm khảm của người con Phật. Người Phật tử nên thức tỉnh tránh những thất bại của chủ nghĩa phong kiến trong các tự viện hầu có thể mang đến cho đại đa số quần chúng Phật tử hình ảnh chơn thật của Phật giáo. Như đức Phật đã từ bỏ cuộc sống xa xỉ của một hoàng tử để làm một du tăng

khất sĩ; nhưng ngày nay chúng ta đang làm ngược lại gương tu tập của đức Thế Tôn. Riêng về Phật tử tại gia nên luôn nhớ rằng cứu cánh của người tu Phật không gì khác hơn là “Giác Ngộ và Giải Thoát”. Như vậy đi chùa, ngồi trên bồ đoàn, ngồi trên ghế, ngồi trên xe, vv... đều là những thời điểm và phương tiện giúp chúng ta tu tập, chứ không phải là cứu cánh. Ngồi trên xe, chân đạp ga hay thắng trong tỉnh thức. Dẫu ngồi trên xe mà miệng vẫn niệm Phật, tâm vẫn an lạc, vui vẻ, mắt vẫn nhìn thấy rõ ràng những đối tượng quanh mình, thế là tu, thế là đang tiến dần đến giác ngộ và giải thoát.

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 lắng đọng, an trụ và tỉnh 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. 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 kỹ thuật lắng đọng tâm từ và quán xét nội tâm, hay một phương pháp trau dồi tâm trí như vậy thì mọi người nên hành thiền, bất kể là nam hay nữ, già hay trẻ, Tăng hay tục.

Sự hành thiền (quán tưởng) là cách chắc chắn nhất để kiểm soát và tịnh tâm. 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. Nếu làm được những điều này trong mọi sinh hoạt hàng ngày, thế là chắc chắn đã có thiền trong đời sống vậy!

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 những hận thù hay ganh ghét, dối trá, vân vân, bạn biết tâm bạn đang dung chứa những vi trùng nguy hiểm, đó là bạn đang thực tập thiền vậy. Thiền không là cái gì khác với sinh hoạt hằng ngày của bạn. 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 và cũng không có chấm dứt. Nên nhớ rằng tâm hành thiền là tâm thường xuyên tự biết chính mình, nghĩa là tâm tỉnh thức, sáng suốt và vô ngại. 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.



Tôi rất đồng ý với đạo hữu Thiện Phúc về nhan đề “Thiền Trong Đạo Phật” vì mục đích của người tu Phật là “Giác Ngộ và Giải Thoát” và mục đích của Thiền cũng là như vậy, cũng là giác ngộ để đi đến chỗ vô ưu, không buồn phiền, không lo âu. Nói cách khác, thiền là không có phiền não làm náo loạn thân tâm. Hành giả hành thiền để đạt được trạng thái hạnh phúc và an lạc nhất trong đời sống hằng ngày. Mỗi bài trong tập sách “Thiền Trong Đạo Phật” của đạo hữu Thiện Phúc là một bước tiến đi gần tới giác ngộ và giải thoát mà Đức Phật đã nói đến hơn 2.600 năm trước. Tôi nghĩ rằng vị nào có duyên lành để mắt đọc tác phẩm “Thiền Trong Phật Giáo” này chắc chắn sẽ từng bước gạt hái được sự giác ngộ và giải thoát mọi khổ đau phiền não để đi đến niềm an lạc nhất đời. 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 Cật, cư sĩ Duy Ma Cật 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. 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 chứng nhận vậy.” Điều này cho chúng ta thấy rõ sự quan trọng của việc hành thiền trong đời sống hàng ngày hơn.

Sau khi tham khảo xong tác phẩm, tôi thành thật cảm ơn đạo hữu Thiện Phúc đã bỏ ra rất nhiều thì giờ trong đời sống bề bộn ở Hoa Kỳ để soạn thảo và viết quyển “Thiền Trong Đạo Phật” để cống hiến cho các độc giả hữu duyên với Phật Pháp sẽ được niềm hạnh phúc và an lạc vô biên. Đây là một công đức pháp thí khó nghĩ bàn. Tôi cũng muốn nhân đây chân thành ca ngợi tinh thần vị tha của đạo hữu Thiện Phúc, đã vì sự an lạc và hạnh phúc vô biên của chúng sanh mà bỏ ra nhiều thì giờ để viết thành tác phẩm “Thiền Trong Đạo Phật” này.

Hôm nay nhân mùa Phật Thành Đạo Phật lịch 2561 tây lịch 2017, tôi rất hoan hỷ giới thiệu tác phẩm Thiền Trong Đạo Phật do đạo hữu Thiện Phúc sáng tác, đến tất cả độc giả bốn phương, như một món ăn tinh thần rất quý giá và thật cần thiết cho mọi gia đình. Hy vọng tập sách này trở thành Kim Chỉ Nam, có thể giúp cho các độc giả nhận được một niềm hoan hỷ, an lạc, hạnh phúc trong hiện tại và tiếp nhận được cốt lõi giáo lý của đức Thế-tôn một cách dễ dàng, nhờ hiểu rõ mà thực hành được chính xác, từ đó quý vị sẽ cải thiện được đời sống tinh thần, từ thấp đến cao, từ cao đến cao hơn và sau cùng tâm hồn được mở rộng, thành tựu được đạo nghiệp một cách dễ dàng. Xin cầu chúc quý độc giả sẽ tìm được niềm vui trong sinh hoạt “Thiền Trong Đạo Phật” do đạo hữu Thiện Phúc trước tác.

Cẩn Bút

Sa-môn Thích Chơn Thành

## *Introduction*

Mr. Ngoc Tran, his Buddha Name Thien Phuc, is not only a Buddhist scholar, but he is also a devout practitioner who always tries his best to cultivate to achieve enlightenment and emancipation. He has an extensive knowledge of Buddhism. Thien Phuc is also the author of Vietnamese-English Buddhist Dictionary, English-Vietnamese Buddhist Dictionary, the Basic Buddhist Doctrines, and ten volumes of Buddhism in Daily Life. These books help Buddhists understand the application of Buddhist theory in their daily activities. After reading these volumes, I sincerely commend Thien Phuc, who has spent more than two decades studying and composing these books, regardless of his busy and hurried life in the United States. Today, Mr. Thien Phuc Ngoc Tran brought me a draft of his work called “Zen In Buddhism” and asked me to write an introduction for this work. The work is written in Vietnamese and English and is very easy to understand. After reading the draft of “Zen In Buddhism”, I found all three volumes with more than 2,000 pages of this work were written about the Buddha’s and Patriarches’ teachings on methods of resettlement of mind in Buddhism. Zen does not only means a state of a fixed mind, but zen also means a state of mind that is without sorrow or without worry. In Buddhism, sorrowlessness means something that does not disturb the body and mind. In other words, these are the sorrowless flowers with the power to bring the most peaceful state of mind to all of us. I think whoever has the opportunity to read the “Zen In Life” will achieve the most peaceful states of mind.

More than 2,636 years ago, the Buddha’s teachings went beyond His era and all later eras. He taught: “I have become a Buddha and every sentient being will also become Buddha.” The Buddha said: “I am not the first Buddha to come upon this earth, nor shall I be the last. In due time, another Buddha will arise, a Holy one, a supreme Enlightened One, an incomparable leader. He will reveal to you the same Eternal Truth which I have taught you.” Nowadays, when scientists want to discover something, they will begin with some doubt and questions. First, they want to know what is the purpose of their discover. Second, the methods that they will use to discover the object. Third, the means that they will utilize to reach their goal, and so on. As for Buddhist cultivators, we must also see very clearly the same. First, we must know the purpose of our cultivation. We must immediately realize that our end is “Enlightenment and Emancipation”. Second, we should utilize what methods to reach “Enlightenment and Emancipation”. Meditation, mantras, Buddha recitations, or reciting the Lotus Flower Sutra, etc... are only methods for us to use in accordance with our capabilities, but the end of these methods is still the same: “Enlightenment and Emancipation”. Third, Buddhist followers should always remember that going to the temple, sitting on a sofa, sitting on a meditation pillow, or sitting under a tree, etc... are only the means that we will utilize to reach our goal of “Enlightenment and Emancipation”, not the methods. If Buddhist followers choose appropriate methods and try our best to practice, we will easily achieve the goal of “Enlightenment and Emancipation”.

Buddhist cultivators, monks, nuns, and laypeople, should always be in harmony with the mass. The image of monks and nuns who were massacred by the Islamists in the seventh century is still strongly imprinted in our memory. Buddhist cultivators should be mindful to

stay away from these failures of feudalism in monasteries, so that we can bring to lay Buddhists the real image of Buddhism. Look at the Buddha, He refused a luxury life of a prince to become a wandering monk; but nowadays we go against the example of the Buddha's cultivation. Lay people should always remember that the 'end' of a Buddhist cultivator is nothing but "Enlightenment and Emancipation". So, going to the temple, sitting on a meditation pillow, sitting on a chair, or sitting in a car, and so on, are time and means for us to cultivate, not the purpose of our cultivation. When we sit in a car, our feet remain alert on the accelerator and the break, while our mouth is reciting the Buddha's name, our mind is so peaceful and happy; our eyes still see and alert of everything around us, we are cultivating, we are approaching nearer and nearer to the goal of "Enlightenment and Emancipation".

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, collected, settled, 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. 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 a technique of establishment of our compassionate mind and reflection of our inner mind, all should cultivate meditation irrespective of gender, age, clergy or lay.

Zen is 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. If we can do these in our daily activities, we surely have zen in life! 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, and deceitfulness, etc., in your mind, you know that you're harboring these dangerous viruses, you're practicing meditation. Thus, meditation is not something different from your daily life activities. 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. We should always remember that a mind of constant awareness is a mind that is awake, intelligent and free. Meditation is not a separate thing from your daily life activities, it is the essence of your daily life activities.

I totally agree with Thien Phuc about the subject of “Zen In Buddhism” for the purpose of any Buddhist practitioner is “Enlightenment and Emancipation” and the purpose of Zen is also the same, also reaching the state of mind that is without sorrow or without worry. In other words, Zen means something that does not disturb the body and mind. Zen practitioners practice zen in order to obtain the most peaceful state of mind in daily life. Each lecture in Thien Phuc’s “Zen In Buddhism” is a step that helps us to approach the enlightenment and emancipation that the Buddha mentioned twenty six hundred years ago. I think whoever has the opportunity to read the “Zen In Buddhism” will achieve the most peaceful states of mind. The introduction of Zen 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.” This gives us a clearer view on the importance of Zen in our daily life.

After reading these volumes, I sincerely thank Mr. Thien Phuc Ngoc Tran, who sacrifice so much time in his busy life in the United States in order to be able to complete this work and contribute to our unlimited happiness and peace for all of us. This work is the unthinkable merit of giving of the Buddhadharma. I also want to take this opportunity to send my appreciation to Mr. Thien Phuc Ngoc Tran for his altruism. For the sake of all beings’ unlimited happiness and peace, he spend so much time to complete this work.

By the commemoration festival of the Buddha’s Enlightenment in the year of 2561 (2017), I am glad to introduce this great work to all readers. This is precious spiritual nourishment for everybody. After reading these three volumes, I am glad to send my personal congratulations to Ngoc Tran for these books and his laborious, detailed and extensive work in highlighting details and summarizing the beliefs, teachings and practices of Lord Sakyamuni Buddha. I am very please to praise the author’s merits for his accomplishment of this rare religious and cultural work. These books are a genuine contribution to the propagation of the Dharma. I would like to take this opportunity to highly recommend it to all Monks, Nuns, Buddhist practitioners, as well as to any readers of Buddhist texts. With the hope that each and everyone of you will possess and to utilize the book series of the “Zen In Buddhism” as a guide to aid in your deeper study of Buddha-Dharma so that we can all have peaceful and happy lives at the present moment. As we understand the core meanings of the Buddhadharma and as we understand the exact meanings of the Dharma, we can put them into practice to improve our body and mind and, eventually to attain the Way.

Respectfully  
Most Ven. Thich Chon Thanh

## *Lời Đầu Sách*

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 tuần 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 quán không phải là một pháp môn mới có hôm nay hoặc hôm qua. Từ thời xa xưa, đã có nhiều người hành thiền bằng nhiều phương cách khác nhau. Chưa bao giờ, và sẽ không bao có sự phát triển tâm trí hay gọi rửa những bợn nhơ tinh thần nào mà không nhờ đến thiền quán. Thiền quán chính là phương cách mà Thái tử Tất Đạt Đa, đức Phật, đã đạt được đạo quả vô thượng chánh đẳng chánh giác. Thiền không dành riêng cho người Ấn Độ, cho xứ Ấn Độ hay chỉ cho thời đức Phật còn tại thế, mà là cho cả nhân loại, trong tất cả mọi thời đại, và mọi nơi trên thế giới. Thiền tập không thể có giới hạn về chủng tộc, tôn giáo, không gian hay thời gian.

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 thôi thúc 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 đấng 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 tầm 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 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. 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 cầu thả 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 tra 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 quấy rối, chỉ có thể kềm 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 khuynh hướng 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. Những 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 tỉnh 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 lặng 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 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.

Cẩn đề

California ngày 3 tháng 8 năm 2017

Thiện Phúc



## ***PREFACE***

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. Meditation is not a practice of today or yesterday. From time immemorial people have been practicing meditation in diverse ways. 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 Indian, not for the country of India, or not only for the Buddha's time, but for all mankind, for all times and all places in the world. The boundaries of race and religion, the frontiers of time and space, are irrelevant to the practice of meditation.

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 task 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 anamity 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 chosen 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. 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.

California August 3, 2017

Thiền Phúc

**Chương Bảy Mươi**  
**Chapter Seventy**

**Thiền và Thất Bồ Đề Phần**  
**Zen and the Seven Bodhi Shares**

**(I) Tổng quan về Thất Bồ Đề Phần—An overview of the Seven Characteristics of Bodhi:**

Trong Thiền, tất cả những phương pháp tu tập có khác, cũng chỉ với mục đích là để phát triển một vài hay tất cả bảy chi nhánh của sự giác ngộ. Chính vì thế mà Đức Phật luôn nhắc nhở chúng đệ tử của Ngài như vậy: “Thất Bồ Đề Phần là bảy yếu tố giác ngộ hay thất giác chi đều đem lại lợi ích kỳ diệu. Đây là con đường đi đến giải thoát; con đường này gồm có sự phát triển của bảy tâm hành hay là bảy chi nhánh của sự giác ngộ. Một khi các yếu tố này được phát triển đầy đủ sẽ có năng lực chấm dứt khổ đau phiền não.” Nói cách khác, một khi những tâm hành này được vun trồng nuôi dưỡng đến mức trưởng thành, chúng ta sẽ được giải thoát ra khỏi mọi sự trói buộc, mọi khổ đau. Điều này có nghĩa là vòng luân hồi sanh tử tạo bởi danh sắc sẽ hoàn toàn dừng nghỉ khi các yếu tố giác ngộ được phát triển đầy đủ. Ngoài ra, bảy yếu tố giác ngộ cũng có công năng tiêu diệt những đạo binh ma. Bao lâu những đạo binh ma này còn hiện diện thì chúng ta vẫn còn bị lẩn quẩn trong vòng đau khổ tái sanh. Đức Phật và những vị giác ngộ đã phát triển đầy đủ thất giác chi, đã thoát khỏi khổ đau trong vòng tam giới (dục giới, sắc giới và vô sắc giới). Bảy yếu tố giác ngộ được phát triển tròn đầy sẽ giúp đưa hành giả đến sự an lạc của Niết Bàn. Vì vậy mà bảy yếu tố này luôn được xem như những linh dược, chúng tạo nên sức mạnh cho tâm chịu đựng được mọi thăng trầm vinh nhục của cuộc sống. Thêm vào đó, bảy yếu tố giác ngộ này cũng thường chữa trị được thân và tâm bệnh. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy giác chi hay thất bồ đề phần. Phật tử tu hành thất giác chi đạt được những kết quả sau đây: Tất cả ác pháp đều được tiêu trừ; tất cả pháp lành càng ngày càng tăng trưởng; vì tu thiện bỏ ác nên luôn luôn được an lạc, không bị đau khổ; sẽ chứng quả thành Phật. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng khi bảy yếu tố giác ngộ hay thất giác chi này được vun trồng và nuôi dưỡng đến mức trưởng thành, tâm chúng ta sẽ giải thoát ra khỏi mọi sự trói buộc, cũng như mọi khổ đau phiền não—In Zen, all the various spiritual paths are concerned with the cultivation of one or all of the seven limbs of enlightenment. Thus, the Buddha always told His disciples: “All of the factors of enlightenment bring extraordinary benefits. This is the way to freedom which consists in the development of seven mental factors or seven factors of enlightenment. Once fully developed, they have the power to bring samsaric suffering to an end.” In other words, when all these different factors of mind are cultivated and brought to maturity, the mind becomes liberated from all kinds of bondage, from all kinds of suffering. This means that the perpetual, cyclical birth and death of beings who are composed of mental and physical phenomena can come to a complete stop. Besides, these factors of enlightenment also have the capacity to pulverize mara’s armies, the destructive inner forces which keep us bound on the wheel of suffering and rebirth. The Buddha and enlightened ones develop the factors of enlightenment and are thus able to

transcend all three realms of sensual pleasures, realm of subtle forms and formless realms. When fully developed, these factors of enlightenment bring practitioners to attain the peace and joy of Nirvana. In this they are comparable to strong and effective medicine. They confer the strength of mind necessary to withstand the ups and downs of life. Moreover, they often cause physical and mental illnesses. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven Limbs (factors) of Enlightenment, or the seven Bodhi shares. Practicing the seven awakening states will result in the following achievements: Elimination of evil; development of virtue; feeling of cheerfulness versus suffering; final enlightenment. Zen practitioners should always remember that when all these seven factors of enlightenment are cultivated and brought to maturity, the mind becomes liberated from all kinds of bondage as well from all kinds of sufferings and afflictions.

**(II) Nghĩa của Thất Bồ Đề Phần qua cái nhìn của Thiền Tập—The Meanings of Seven Bodhyangas through the View of Meditation Practices:** Sapta-bodhyangani (skt)—Sambojjhanga (p)—Hành giả không thể nào nhìn trời nhìn đất mà đạt được giác ngộ. Hành giả cũng không thể nào chỉ đọc sách hay nghiên cứu kinh điển mà đắc đạo, cũng không phải do suy tư hay mong ước mà thành Phật. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy giác chi hay thất bồ đề phần. Đây là những điều kiện cần thiết để đưa đến giác ngộ. Phật tử tu hành thất giác chi đạt được những kết quả sau đây: Tất cả ác pháp đều được tiêu trừ; tất cả pháp lành càng ngày càng tăng trưởng; vì tu thiện bỏ ác nên luôn luôn được an lạc, không bị đau khổ; sẽ chứng quả thành Phật. Chữ “Bojjhanga” xuất phát từ hai chữ “Bodhi” và “anga.” Chữ “Bodhi” có nghĩa là giác ngộ hay người giác ngộ, và chữ “anga” có nghĩa là nguyên nhân đưa đến sự giác ngộ. Một nghĩa khác của chữ “Bojjhanga” căn cứ trên một trong hai nghĩa gốc của từ Pali trên. Như vậy nghĩa khác của “Bojjhanga” là sự hiểu biết hay thấy được bốn chân lý và Bát Chánh Đạo. Thỉnh thoảng, bảy yếu tố giác ngộ còn được gọi là ‘sambojjhanga’. Tiếp đầu ngữ ‘sam’ có nghĩa là tròn đầy hay hoàn hảo; tuy nhiên, tiếp đầu ngữ này không làm khác nghĩa của bảy yếu tố giác ngộ. Tất cả hành giả đều hiểu Tứ Diệu Đế ở một mức độ nào đó, nhưng theo Phật giáo, hiểu biết chân chính về bốn chân lý ấy đòi hỏi một thời điểm chuyển biến đặc biệt của tâm thức, gọi là đạo tâm. Đó là một trong những tuệ cao nhất mà hành giả đạt được trong tu tập thiền quán vì nó bao gồm luôn cả kinh nghiệm về Niết Bàn. Một khi hành giả đã chứng nghiệm được điều này, tức là người ấy đã hiểu biết sâu xa về Tứ Diệu Đế, và như thế có nghĩa là hành giả đã có được các “Bồ Đề phần” bên trong mình. Một người như vậy được gọi là một bậc cao thượng. Như vậy “Bồ Đề Phần” hay những yếu tố của sự giác ngộ cũng là những phẩm chất của một bậc cao quý. Bảy yếu tố giác ngộ gồm: Trạch Pháp Giác Chi, Tinh Tấn Giác Chi, Hỷ Giác Chi (hỷ lạc), Khinh An Giác Chi, Niệm Giác Chi, Định Giác Chi, và Xả Giác Chi. Người tu thiền theo Phật giáo có thể tìm thấy trong tất cả những yếu tố này trong tiến trình tu tập thiền định của mình. Người tu tập Thiền định nên luôn nhớ lời Phật dạy: “Nếu Thiền Tứ Niệm Xứ được thực hành với nỗ lực, tinh tấn và chuyên cần thì bảy yếu tố giác ngộ sẽ tự động phát triển trọn vẹn.” Như vậy, chính Đức Phật đã nhấn mạnh rất rõ ràng về sự liên hệ giữa Thiền và Thất Bồ Đề Phần. Tuy nhiên, hành giả không nhờ nhìn trời nhìn đất mà được giác ngộ. Hành giả cũng không nhờ đọc sách hay học kinh điển mà được giác ngộ,

cũng không phải nhờ suy nghĩ, không phải do mong ước mà sự giác ngộ sẽ bừng sáng trong tâm của hành giả. Có những điều kiện cần thiết để đưa hành giả đến giác ngộ. Làm thế nào để phát triển những yếu tố này? Muốn phát triển những yếu tố này phải tu tập giới, định, tuệ—Cultivators can not become enlightened by merely gazing into the sky or just look down on earth. Cultivators can not obtain the way by simply reading books or studying the scriptures, nor by thinking, nor by wishing for becoming Buddha. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven Limbs (factors) of Enlightenment, or the seven Bodhi shares. They are necessary conditions or prerequisites which cause enlightenment to arise. Practicing the seven awakening states will result in the following achievements: Elimination of evil; development of virtue; feeling of cheerfulness versus suffering; final enlightenment. The word “Bojjhanga” is a Pali term for “factors of enlightenment.” It is made up of “Bodhi,” which means enlightenment or an enlightened person, and “anga,” is a causative factor. Thus a “bojjhanga” is a causative factor of an enlightened being, or a cause for enlightenment. A second sense of the word “Bojjhanga” is based on alternative meanings of its two Pali roots. Thus the alternative meaning of bodhi is the knowledge that comprehends or sees the Four Noble Truths, and the Eightfold Noble Path. Sometimes, seven factors of enlightenment are known as ‘sambojjhanga’. The prefix ‘sam’ means ‘full’ or ‘complete’; however, the prefix does not change the meaning of the seven factors of enlightenment. All practitioners come to understand the Four Noble Truths to some extent, but according to Buddhism, true comprehension of them requires a particular, transforming moment of consciousness, known as path consciousness. This is one of the culminating insights of meditation practice for it includes the experience of Nirvana. Once a practitioner has experienced this, he or she is deeply knows the Four Noble Truths, and thus is considered to contain the “bojjhangas” inside him or herself. Such a person is called noble. Thus, “Bojjhangas” or enlightenment factors also are parts or qualities of a noble person. The seven factors of enlightenment include Selection of the proper dharma, Constant effort, Cheerfulness or high spirits, Peaceful mind, Remembrance of the Dharma, Concentration ability, and Non-attachment ability. Zen practitioners can find each one of the seven factors of enlightenment in all phases of meditation practices. Zen practitioners should always remember the Buddha’s reminder: “If the four foundations of mindfulness are practiced persistently and repeatedly, the seven factors of enlightenment will be automatically and fully developed.” Thus, the Buddha Himself emphasized the relationships between Zen and the Seven Factors of Enlightenment very clearly. However, one does not become enlightened by merely gazing into the sky or looking around on the earth. One does not enlightened by reading or studying the scriptures, nor by thinking, nor by wishing for enlightened state to burst into one’s mind. There are certain necessary conditions or prerequisites which cause enlightenment to arise. How can one develop these factors in himself or herself? By means of cultivation of precepts, meditation, and wisdom.

**(III) Thiên và Thất Bồ Đề Phần—Zen and Seven Bodhyangas:**

- 1) *Trạch Pháp Giác Chi—Selection of the proper dharma:* Dharma-pravicaya-sambodhyanga (skt)—Dhammavicaya (p)—Trạch pháp hay nhiệt thành khảo sát giáo

pháp hay hiện tượng. Trạch pháp giác chi có nghĩa là tìm hiểu, khám phá và phân tích một cách sâu sắc tiến trình của thân tâm với một tâm thức một cách yên lặng và an lạc, chứ không dùng đến tư tưởng, và cũng không dùng đến khái niệm. Trạch pháp là kiến thức sâu sắc và có tính cách phân tách đến chi tiết để thấu đạt trọn vẹn thực chất của tất cả các pháp hữu vi, vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, người hay chư Thiên. Đó là thấy đúng thực tướng của sự vật, thấy sự vật đúng trong bối cảnh của nó. Chỉ có xuyên qua thiền định chúng ta mới có khả năng thấy được tất cả các pháp hữu vi một cách rõ ràng và cùng tột những nguyên tố căn bản. Nhờ nhiệt thành thiền định và khảo sát như vậy mà ta có thể nhận thức rõ ràng tiến trình của vạn hữu. Với trạch pháp giác chi, hành giả sử dụng trực giác và kinh nghiệm để trực tiếp tìm hiểu coi hoạt động của toàn thể tiến trình này đang xảy ra như thế nào. Đây cũng là tên gọi khác của trí tuệ, thứ ánh sáng trong tâm soi sáng tất cả những việc đang xảy ra. Một khi trạch pháp giác chi được trau dồi, chúng ta sẽ thấy mọi hiện tượng trong thân và tâm chúng ta luôn ở trong trạng thái chuyển động. Không có gì là thường hằng, mọi việc sanh khởi và diệt đi một cách liên tục. Cả hai thứ tâm thức và đối tượng đều đến và đi không ngừng nghỉ, không có nơi nào để cho hai thứ này nương tựa, cũng không có nơi nào để cho hai thứ này ẩn náu. Dưới ánh sáng của trạch pháp giác chi, mọi sự đều đang ở trong trạng thái chuyển hóa không ngừng nghỉ. Hành giả sẽ kinh nghiệm được trên một bình diện sâu xa hơn, tâm thức chỉ là một dòng sông trôi chảy của các hiện tượng, tư tưởng, hình ảnh, tình cảm, tánh khí, vân vân và vân vân. Với trạch pháp giác chi hành giả sẽ thấy rằng thân mình chỉ là sự tập hợp của sự rung động và cảm giác, chứ không có thứ gì đáng để cho chúng ta giữ lại. Từ kinh nghiệm về vô thường này sẽ phát sanh một kiến thức từ trực giác rằng không có thứ gì trong tiến trình thân-tâm này có thể đem lại hạnh phúc vĩnh cửu cho chúng ta cả. Nói cách khác, không có sự thỏa mãn nào bền lâu; không có gì là hoàn tất mãi mãi, vì tất cả đều phải tiếp tục đi qua cho đến khi chúng bị hoại diệt. Người có tu tập trạch pháp giác chi sẽ thấy rằng đi tìm hạnh phúc trần tục chỉ là đi tìm hạnh phúc và an ổn trong một bong bóng nước mà thôi, vừa khi chúng ta chạm đến nó là nó đã vỡ tung. Thật vậy, sự hủy hoại đang xảy ra trong từng giây phút của cuộc sống này—Discrimination of true or false, or keen investigation of phenomena (dharma). The investigation of the Dharma is the quality of the mind that is investigating, probing, and analyzing the mind-body process with a silent and peaceful mind and not with thoughts, not on the conceptual level. It is the sharp analytical knowledge of understanding the true nature of all constituent things, animate or inanimate, human or divine. It is seeing things in their proper perspective. Only through meditation we can see all component things in their fundamental elements, right down to their ultimates. Through keen meditation and investigation, one understands clearly the process of all things. With the investigation of the Dharma, Zen practitioners investigate things intuitively and experientially to see how the whole process is working. This is another name for the wisdom factor, that light in the mind which illuminates everything that is happening. When investigation is cultivated, it is seen that everything in our mind and body is in a state of flux. There is nothing permanent, everything is arising and vanishing continually. Both consciousness and objects are coming and going. There is nothing to take a stand on, neither is there any place for them to stay securely. Under the light of the investigation of the Dharma, everything is in continual transformation. Through this factor of investigation, Zen



practitioners will deeply experience and understand the nature of impermanence. We will experience on the deepest levels that the mind is just a continual flow of phenomena, thoughts, images, emotions, moods, and so on and so on; that the body is a collection of vibrations and of sensations, nothing to cling on. With this experience of impermanence comes a deep intuitive understanding that there is nothing in the mind-body process which is going to give lasting happiness. In other words, no lasting satisfaction, completion, or perfection is possible because it is all continually passing away. It is like trying to find happiness or security in a bubble of water. The moment it is touched, it is gone. As a matter of fact, destruction is happening from moment to moment in this world.

- a) Tất cả các pháp hữu vi đều trải qua những giai đoạn sanh, trụ, dị, diệt một cách nhanh chóng, đến độ khó có thể thấy được: All compounded things pass through the inconceivably rapid moments of arising, reaching a peak and ceasing, just as a river in flood sweeps to climax and fades away.
  - b) Toàn thể vũ trụ đều liên tục biến đổi, không hề tồn tại giống hệt trong hai khoảnh khắc kế tiếp nhau: The whole universe is constantly changing, not remaining the same for two consecutive moments.
  - c) Mọi sự vật đều phải chịu sự chi phối của duyên, nhân, và quả: All things in fact are subject to conditions, causes and effects.
  - d) Những gì vô thường, bất ổn định đều đưa đến quả khổ: What is impermanent and not lasting producing painful or sorrow fruit.
  - e) Không có cái gọi là “thực ngã,” hay một linh hồn trường tồn bất biến: There doesn’t exist a so-called permanent and everlasting soul or self.
  - f) Thực tướng của ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã: The true nature of the three characteristics, or laws of transiency, sorrow, and non-self.
- 2) *Tinh Tấn Giác Chi—Constant effort*: Virya-sambodhyanga (skt)—Viriya (p).
- a) Tinh tấn là một tâm sở, mà cũng là chi thứ sáu của Bát Chánh Đạo, được gọi là “chánh tinh tấn.” Không có việc gì trên đời này thành công mà không cần đến sự cố gắng. Hành giả phải biết nỗ lực tinh tấn và đưa năng lực vào công cuộc tu tập cho chính mình; đức Phật chỉ là người chỉ đường, mỗi người chúng ta phải tự mình đi, tự mình phải tinh tấn tu hành để đạt được giác ngộ và giải thoát, vì không ai có thể giác ngộ dùm ai được. Trong nhà Thiền, tinh tấn là năng lực kiên trì, liên tục thiền định, liên tục hướng tâm vào đối tượng quan sát. Người tu thiền nên dừng cảm và tinh tấn trong khi tu tập thiền định. Đức Phật không tự xưng là một đấng cứu thế có khả năng và sẵn sàng lãnh chịu tội lỗi của chúng sanh. Ngài chỉ là người vạch ra con đường, chứ Ngài không đi thế dùm ai được. Chính vì thế mà Ngài khuyên rằng mỗi người phải thành thật, nhiệt tâm, và nhất quyết thành đạt mục tiêu mà mình muốn đến. Ngài cũng đã khuyên tứ chúng rằng: “Hãy tự lấy con làm hải đảo cho con, hãy lấy chính con làm nơi nương tựa cho con.” Như thế ấy, Đức Bổn Sư kêu gọi tứ chúng không nên ỷ lại vào ai khác ngoài mình. Bất luận ở vào trường hợp nào, người tu theo Phật không nên đánh mất niềm hy vọng và tinh tấn. Hãy nhìn tấm gương rạng ngời của Phật, Ngài không bao giờ thối chí, Ngài luôn dũng mãnh và tinh tấn, ngay từ thời Ngài còn là vị Bồ Tát—Energy, zeal or undeflected progress. It is a mental property and the sixth limb of the Noble Eightfold Path, there called right effort. Nothing in this world happens without effort. Zen practitioners must put effort and energy into our

own cultivation; the Buddha only points the way; each of us have to walk upon the way ourselves because there is no one who can enlighten another being. In Zen, effort is the energy expended to direct the mind persistently, continuously in meditation, and toward the object of observation. Zen practitioners should have courageous efforts in meditation practices. The Buddha has not proclaimed himself a saviour willing and able to take upon himself the evil of all sentient beings. He is only a Path-Revealer. Each one of us must put forth the necessary effort and work out our own deliverance with heedfulness. He cannot walk for anyone on this path. Thus he advised that each Buddhist should be sincerely zealous, strong and firm in the purpose of reaching the final aim. He also advised: “Be islands unto yourselves, be your own refuge.” Thus did the Master exhort his followers to acquire self-reliance. A follower of the Buddha should not under any circumstances relinquish hope and effort; for the Buddha was one who never gave up courage and effort even as a bodhisattva.

- b) Tam độc tham, sân, si hiện hữu trong tâm của chúng ta là do bởi chính ta đem chúng vào chứ không ai có thể đem chúng vào được. Vì thế mà tự mình phải lấy chúng ra chứ không ai có thể lấy chúng ra cho mình được. Chính chúng ta phải tự mình nỗ lực thanh lọc để được đi trên con đường thanh tịnh. Người tu tập thiền định phải kiên nhẫn chấp nhận những khó khăn và thử thách trong lúc hành thiền, phải bỏ hết mọi lạc thú hay sở thích hàng ngày, phải cố gắng dụng công tu tập thiền định một cách liên tục. Một trong những điều khó khăn nhất cho hành giả tu thiền là cái tâm dong ruổi, không bao giờ chịu ở yên trên đề mục mà cả ngày chỉ muốn đi lang bạt khắp mọi nơi. Còn nơi thân, mỗi khi chúng ta ngồi trên chân hành thiền, chúng ta đều cảm thấy toàn thân căng thẳng, hay khó chịu vì những cơn đau hoành hành. Có lúc chúng ta nhứt tâm cố gắng ngồi trên cho được một tiếng đồng hồ, nhưng chỉ sau mười phút là chân tê, cổ cứng, vân vân và vân vân. Người tu thiền cần phải có sự quyết tâm tinh tấn để sẵn sàng đương đầu với mọi khó khăn thử thách. Một khi chúng ta phát triển tinh tấn trong thiền định, tâm của chúng ta sẽ có đủ sức mạnh để chịu đựng những cơn đau nhức, khó chịu và mệt mỏi một cách kiên nhẫn và can đảm. Tinh tấn có khả năng làm cho tâm tỉnh táo và mạnh mẽ cho dầu trong bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào. Hành giả nên luôn nhớ tinh tấn là một yếu tố rất mãnh liệt, khi được trau dồi và phát triển nó có thể giúp loại trừ được những hôn trầm, lười biếng và dã dượi trong tâm. Mỗi khi gặp phải những khó khăn và trở ngại trên bước đường tu tập, nỗ lực tinh tấn sẽ giúp chúng ta nâng cao tinh thần. Vì vậy tinh tấn giác chi là một trợ lực cực lớn trên con đường tu tập để đi đến giải thoát—We ourselves have caused the three poisons of defilements of greed, hatred and ignorance exist within our own mind, and no one else can put them there. Therefore, we have to take them out ourselves; and again, no one else can do this for us. We have to try to purify ourselves so that we can tread on the path of purification. Zen practitioners should be patient and accept difficulties and challenges during practicing meditation; should leave behind habits and hobbies of ordinary life; and should try their best to practice meditation continually. One of the most difficult things for Zen practitioners is the wandering mind, it never wants to stay on the object you want to observe, but rather wandering around and around all day long. In our body, any time we cross our legs to practice meditation, we are likely to experience some level of pain in our body. Sometimes, we decide to try to sit still for an hour with our legs crossed, but only after ten minutes, we feel numb in our

feet and stiff in our neck, and so on, and so on. Zen practitioners need courageous effort to face difficulties and challenges. Once we develop our courageous effort, the mind gains strength to bear with pain in a patient and courageous way. Effort has the power to freshen the mind and keep it strong in any difficult circumstances. Zen practitioners should always remember that energy is a powerful factor; when it is cultivated and developed it can help overcome the sloth, torpor and laziness of mind. Whenever there are difficulties and obstacles along the way, effort will help arose the whole system. Therefore, the limb of effort is an extremely great support for our cultivation to freedom.

- c) Người tu tập thiền định phải luôn tinh tấn tu tập bốn thứ sau đây—Zen practitioners should always have the effort and energy to cultivate the following four things:
- i) Điều lành chưa sanh, phải tinh cần làm cho sanh: Effort to initiate virtues not yet arisen.
  - ii) Điều thiện đã sanh, phải tinh cần khiến cho ngày càng thêm lớn: Effort to consolidate, increase, and not deteriorate virtues already arisen.
  - iii) Điều ác chưa sanh, phải tinh cần cho chúng đừng sanh: Effort not to initiate sins not yet arisen.
  - iv) Điều ác đã sanh, phải tinh cần dứt trừ đi: Effort to eliminate sins already arisen.
- d) Đức Phật đã dạy trong Kinh Pháp Cú, câu 280: “Người sống tiêu cực, uể oải, đã dưng, không tinh tấn chuyên cần, dầu còn trẻ tuổi và khỏe mạnh vẫn lười biếng, suy nhược và thiếu quyết tâm, con người lười biếng ấy không bao giờ tìm ra được con đường dẫn đến trí tuệ và giác ngộ, giải thoát.”: In The Dhammapada Sutta, sentence 280, the Buddha taught: “The idler who does not strive, who, though, young and strong, is full of sloth, who is weak in resolution and thought, that lazy and idle man will never find the way to wisdom, the way to elightenment and deliverance.”
- 3) *Hỷ Giác Chi (hỷ lạc)*—*Cheerfulness or high spirits*: Priti-sambodhyanga (skt)—Piti (p).
- a) Hỷ Lạc Giác Chi có nghĩa là vui thích, nhưng một đặc tánh đặc biệt của Hỷ Lạc Giác Chi là nó có thể khiến các tâm sở khác có cảm giác nhẹ nhàng, vui thích và thỏa mãn. Kỳ thật, tiếng Pali “Piti” (Phỉ) có nghĩa là sự đam mê vào một đối tượng. Nó được diễn tả như một niềm vui hớn hở, một niềm vui thú ham thích chuyện đang xảy ra trước mặt. Hỷ giác chi là một tâm sở, và là một đức tánh có ảnh hưởng sâu rộng đến thân và tâm. Người thiếu đức “hỷ lạc” không thể tiến bước trên đường giác ngộ, vì trong người ấy lúc nào cũng mang máng một trạng thái lãnh đạm lạnh lùng trước thiện pháp, một thái độ bất mãn với thiền tập, một sự biểu lộ bất toại nguyện. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng Hỷ Giác Chi chỉ phát sanh khi tâm của chúng ta tương đối rữ sạch các phiền não. Để rữ bỏ phiền não, chúng ta không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải tinh tấn chánh niệm trong từng phút giây để định tâm được phát sinh và phiền não bị tận diệt. Như vậy, chúng ta phải luôn hướng tâm vào việc phát triển Hỷ Giác Chi qua chánh niệm liên tục, dù lúc chúng ta đang đi, đứng, nằm, ngồi hay đang làm các công việc khác. Nói tóm lại, phỉ lạc là khoảng không gian thanh thản trong tâm, vì không còn cố chấp, bám víu hay nắm chặt vào sự vật nữa—Rapture means joy, happiness, or delight; but a special characteristic of Rapture is that it can pervade associated mental states, making them delight and happy and bringing a sense of deep satisfaction. In fact, the Pali term “Piti” means “Rapture”, a joyous interest in the object. It has been described as zestful joy, a

joyous interest in what is happening now. “Piti” is a mental property, and is a quality which deeply influences both the body and mind. A man lacking in this quality cannot advance along the path to enlightenment. In him there will always arise sullen indifference to the Dharma, an aversion to the practice of meditation, and morbid manifestations. Zen practitioners should always remember that Rapture only develops when the mind is relatively clean of afflictions. In order for us to be clean of afflictions, we have no other choices but to be mindful from moment to moment so that concentration arises and the afflictions are eliminated. Therefore, we must be developing Rapture through mindfulness continuously, whether when we are walking, standing, lying down, sitting, or doing other tasks. In one word, “Piti” is a spaciousness in the mind born of detachment, free of grasping or clinging or identified involvement.

- b) Muốn tu tập đức “hỷ lạc,” hay tâm phỉ, hành giả cần luôn nhớ rằng hạnh phúc không tìm được từ vật chất bên ngoài, mặc dù chuyện lớn chuyện nhỏ bên ngoài luôn có ảnh hưởng đến tâm mình. Hạnh phúc chỉ có được nơi những người biết tri túc: To practice “piti” or joy, Buddhist cultivators should always remember that happiness is a matter of the mind and it should never be sought in external and material things, though they may be instrumental in any way. Only those who possess the quality of contentment can experience real happiness.
- c) Hành giả tu theo Phật nên luôn nhớ rằng có sự khác biệt lớn lao giữa thỏa thích và hạnh phúc: Buddhist cultivators should always remember that there is a vast difference between pleasure and happiness.

\* Thỏa thích—Pleasure: Cảm giác thích thú là cái gì tạm bợ nhất thời, chỉ thoáng qua rồi mất. Thỏa thích có thể là một dấu hiệu báo trước khổ đau phiền não, vì những gì mà ta ôm ấp tận tui trong khoảnh khắc này, có thể là nguồn đau khổ trong khoảnh khắc kế tiếp. Khi thấy một hình sắc, nghe một âm thanh, ngửi một mùi, nếm một vị, hay nhận thức một ý nghĩ, chúng ta thường bị các đối tượng của giác quan và trần cảnh kích thích, cũng như cảm thấy ít nhiều thỏa thích. Tuy nhiên, chúng chỉ là những hiện tượng phù du tạm bợ, vừa phát sanh đã hoại diệt—Pleasure, or pleasant feeling, is something very momentary and fleeting. Pleasant feeling may be an indicative sign of suffering, for what we hug in great glee this moment, may turn to be a source of suffering the next moment. Seeing a form, hearing a sound, perceiving an odour, tasting a flavour, feeling some tangible thing, cognizing an idea, we are usually moved, and from those sense objects and mental objects, we experience a certain degree of pleasure. However, they are all temporary; they are only a passing show of phenomena.

\* Hạnh phúc thật sự—Real happiness: Hạnh phúc thật sự không đến với chúng ta bằng cách bám víu hay nắm chắc lấy những vật vô tri hay hữu tri, mà chỉ đạt được bằng hạnh buông bỏ. Đức Phật đã từ bỏ cung vàng điện ngọc, vợ đẹp con ngoan, uy quyền tột đỉnh, để cuối cùng Ngài đạt được giác ngộ và giải thoát, chúng ta há có con đường nào khác?—Real happiness or rapture does not come through grasping or clinging to things, animate or inanimate, but from giving up. The Buddha left behind his glorious palace, beautiful wife, good son, as well as kingdom authority, and became a homeless monk. Eventually he attained enlightenment and deliverance, do we have any other choices if we wish to attain enlightenment and deliverance?

- 4) *Khinh An Giác Chi—Peaceful mind: Prasrabdhi-sambodhyanga (skt)—Passaddhi (p)—*Khinh An Giác Chi có nghĩa là an hay vắng lặng an tĩnh. Có nhiều người tâm luôn ở trạng thái dao động, luôn chạy lung tung hết nơi này đến nơi khác không ngừng nghỉ. Khi tâm bị tán loạn thì chúng ta không thể nào kiểm soát được hành động của chính mình. Ngược lại, chúng ta bắt đầu hành động theo sự ngông cuồng và tưởng tượng, chẳng ý thức được sự tốt xấu của việc mình đang làm. Hành giả nên nhớ khi mọi tham dục đã không còn, tâm chúng ta sẽ trở nên ngày càng tươi mát hơn vì nó không còn bị lửa sân hận và ái dục thiêu đốt nữa—Peaceful mind means ease, tranquility, riddance of all grossness or weight of body or mind so that they may be light, free and at ease. Many people’s minds are always in a state of agitation all the time. Their minds wandering here and there non-stop. When the mind is scattered, it is difficult for us to control our actions. On the contrary, we begin to act according to whims and fancies without considering properly whether an action is wholesome or not. Zen practitioners should remember when all the passions are subdued, a our mind will become cooler and cooler because it is not burning with lust or anger anymore.
- a) Có hai loại khinh an—There are two kinds of tranquility:
- \* Thân an—Calm of the body: Kaya-passaddhi (p)—Toàn thể các tâm sở, chớ không riêng phần thân thể vật chất. Nói cách khác, đây là trạng thái an tĩnh vắng lặng của sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, và hành uẩn—The calm of all mental properties rather than the only physical body. In other words, calm of the aggregates of form, feeling, perception, and the volitional activities or conformations.
  - \* Tâm an—Calm of the mind: Citta-passaddhi (p)—Trạng thái an tĩnh vắng lặng của thức uẩn—The calm of the mind, or the calm of the aggregate of consciousness.
- b) Người đã trau dồi tâm khinh an vắng lặng sẽ không còn phiền lụy, bối rối hay cảm kích khi phải đương đầu với tám pháp thăng trầm của thế gian, vì người ấy nhận thức được trạng thái phát sanh và hoại diệt, cũng như tánh cách mong manh nhất thời của vạn hữu: A man who cultivates calm of the mind does not get upset, confused or excited when confronted with the eight vicissitudes (8 winds or influences) of the world. He is able to understand the rise and fall (come into being and pass away), as well as the momentary fragility of all things.
- c) Tâm khinh an vắng lặng là việc rất khó thực hiện vì tâm luôn có khuynh hướng không bao giờ ở yên một chỗ. Rất khó cột và kéo tâm trở lại. Kinh Pháp Cú, từ câu 33 đến 36, Đức Phật đã dạy: “Tâm ở trong trạng thái giống như con cá mới bị bắt ra khỏi nước và bị vứt lên đất khô. Nó luôn phóng nhảy bất định.”: It is hard to tranquilize the mind. It trembles and it is unsteady, difficult to guard and hold back. In the Dhammapada, from sentsce 33 to 36, the Buddha taught: “The mind quivers like a fish just taken from its watery home and thrown on the dry ground. It wanders at will.”
- d) Bình tĩnh và trầm lặng không phải là một thái độ hèn yếu. Chỉ có những con người có văn hóa mới làm được chuyện này: Calmness is not weakness. Only a person of culture is able to present the calm attitude at all times.
- e) It is not so difficult to be calm under favourable circumstances, but it is indeed difficult for a Buddhist to remain calm in the midst of unfavourable circumstances. Only the calm mind can help the aspirant to achieve enlightenment and deliverance: Bình tĩnh trầm lặng trước thuận cảnh không phải là điều khó, điều khó ở đây là người Phật tử phải luôn giữ

tâm an tĩnh vắng lặng trước mọi nghịch cảnh. Làm được như vậy mới mong thành đạt được giác ngộ và giải thoát.

- 5) *Niệm Giác Chi—Remembrance of the Dharma: Smṛti-sambodhyāṅga* (skt)—*sati* (p).
- a) Chánh niệm hay tỉnh thức được gọi bằng nhiều tên khác nhau trong nhiều truyền thống khác nhau; tuy nhiên, vấn đề tên gọi không quan trọng, mà sự phát triển khả năng tỉnh thức hay chánh niệm mới quan trọng vì nó là con đường giải thoát thật sự. Niệm là khả năng ghi nhận và ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại, chứ không để tâm rơi vào sự quên lãng. Niệm Giác chi hay trạng thái chánh niệm tỉnh thức qua quán chiếu. Niệm có khả năng vun trồng những tâm thiện và làm suy giảm những tâm bất thiện. Đây là phương tiện hữu hiệu nhất để làm chủ lấy mình. Ngoài ra, Niệm Giác Chi còn có nghĩa là ‘sức mạnh của sự quán sát’, và chức năng của chánh niệm là giữ cho đối tượng luôn nằm trong tầm quán sát của mình, không quên nó, mà cũng không cho nó biến khỏi tầm quán sát của mình. Một khi chánh niệm có mặt thì đối tượng sẽ được ghi nhận không bị quên lãng. Kỳ thật hành giả tu thiền không cần phải làm một việc gì đặc biệt để diệt trừ những tâm xấu và phát huy những tâm tốt, ngoại trừ việc ý thức trong giờ phút hiện tại vì chánh niệm tự nó là một năng lực thanh lọc—Mindfulness or awareness has been called by many different names in different traditions; however, it is not the name which is important, it is the development of awareness or mindfulness is important because it is the real way of liberation. Mindfulness is the quality of noticing and of being aware of what is happening in the moment. Mindfulness, relinquishment, or power of remembering the various states passed through in contemplation. Mindfulness has the ability of cultivation of wholesome states of mind and diminishing of unwholesome ones. It is the instrument most efficacious in self-mastery. Besides, ‘Sati’ also means the power of observation, and the function of mindfulness is to keep the object always in view, neither forgetting it nor allowing it to disappear out of our contemplation. As a matter of fact, there is nothing special Zen practitioners have to do to eliminate unskillful states or to make skillful ones happen, except to be aware of the moment because awareness itself is the purifying force.
- i) Thân Niệm Xứ (Quán Thân Bất Tịnh): *Kaya-smṛtyupasthana* (skt)—Meditation and full realization on the impurity of the body—Contemplation of body. When mindfulness is present, the object of observation will be noted without forgetfulness.
- ii) Thọ Niệm Xứ (Quán thọ thị khổ): *Vedana-smṛtyupasthana* (skt)—Contemplation of feeling.
- iii) Tâm Niệm Xứ (Quán Tâm Vô Thường): *Citta-smṛtyupasthana* (skt)—Contemplation of mind, and Contemplation of thought.
- iv) Pháp Niệm Xứ (Quán pháp vô ngã): *Dharma-smṛtyupasthana* (skt)—Contemplation of mental objects.
- b) Con người không thể có chánh niệm nếu không kiểm soát những tác động của thân, khẩu và ý của mình. Nói cách khác, nếu không tinh chuyên hành trì giới luật thì không bao giờ có thể nói đến tỉnh thức được: A person cannot be heedful unless he is fully controlling all his actions, whether they are mental, verbal or physical at every moment of his walking life. In other words, he must zealously observe all commandments required of him.

- c) Trong Kinh Trường A Hàm, lời di huấn tối hậu của Đức Phật trước khi Ngài nhập Niết Bàn là: “Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Hãy kiên trì chánh niệm để thành đạt giải thoát: In the Digha Nikaya Sutra, the Buddha’s final admonition to his disciples before entering the Nirvana: “Transient are all component things. Work out your deliverance with mindfulness.”.
- d) Ngài Xá Lợi Phất trước khi nhập diệt cũng đã khuyên nhủ tứ chúng: “Hãy kiên trì chánh niệm để thành đạt giải thoát.”: Venerable Saripura also advised everybody with his last words: “Strive on with mindfulness to obtain your deliverance.”
- e) Trong Kinh Tăng Nhất A Hàm, Đức Phật đã dạy: “Này chư Tỳ Kheo, Như Lai không thấy một pháp nào mà có nhiều năng lực như sự chuyên cần chú niệm, để làm phát sinh những tư tưởng thiện chưa phát sanh, và làm tan biến những tư tưởng bất thiện đã phát sanh. Với người hằng có chánh niệm, những tư tưởng thiện, nếu chưa sanh sẽ phát sanh, và những tư tưởng bất thiện, nếu đã phát sanh sẽ tan biến.”: In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha taught: “Monks, I know not of any other single thing of such power to cause the arising of good thoughts if not yet arisen, or to cause the waning of evil thoughts if already arisen, as heedfulness. In him who is heedful, good thoughts not yet arisen, do arise, and evil thoughts, if arisen, do wane.”
- 6) *Định Giác Chi—Concentration ability*: Samadhi-sambodhyanga (skt)—Định Giác Chi là khả năng giữ tâm tập trung không tán loạn. Định chính là tâm sở nằm trên đối tượng quán sát. Định cũng ghìm tâm vào đối tượng, xuyên thấu và nằm trong đối tượng đó. Bản chất của định là không tách rời, không tán loạn, không phân tán. Tâm định là tâm dán chặt vào đối tượng, chìm trong đối tượng và duy trì sự tĩnh lặng ngay trong đối tượng. Nói cách khác, định có nghĩa là khả năng tập trung tư tưởng lại vào một điểm duy nhất, giữ cho tâm yên ở đó mà không bị xao động. Thật vậy, một cái tâm không định tĩnh rất là nông cạn, nó sẽ lang thang từ đối tượng này sang đối tượng khác. Nhờ tu tập định giác chi mà chúng ta lấy lại được sức mạnh và khả năng quán chiếu lại cho tâm mình. Khi tu tập thiền quán, hành giả dán chặt tâm mình vào đối tượng hay quán sát trực tiếp các hiện tượng để thấy rõ bản chất thật của chúng mà không dựa vào sự suy nghĩ hay phân tích nào cả. Mặc dầu thời điểm định chỉ là tạm thời, nhưng định có thể khởi sinh từ thời điểm này qua thời điểm khác không gián đoạn nếu chúng ta chịu khó tu tập liên tục. Bên cạnh đó, định còn có khả năng gom tụ các tâm sở khác lại với nhau, không cho chúng phân tán hay tách rời nhau. Nhờ vậy mà tâm an trụ vững chãi trong đối tượng—Concentration has the ability to keep the mind in Stability, concentration; or power to keep the mind in a given realm undiverted. Concentration is a mental factor which lands on the object of observation. Concentration also pricks into, penetrates into, and stays in the object of observation. The nature of concentration is nondispersal, nondissipation, and nonscatteredness. A mind of concentration is a mind that sticks with the object of observation, sinks into it, and remains still and calm in it. In other words, concentration means the ability of the mind to stay one-pointed on an object, to stay steady without flickering or wavering. In fact, a mind that is not concentrated stays superficial, floating from object to object. Owing to the cultivation of the limb of concentration, we can regain the strength and penetrating power to the mind. During practicing of meditation, Zen practitioners should stick their mind to the object of observation or contemplate directly mental or physical phenomena without resorting to the thinking process at all. Although

the moment of samadhi is momentary, such samadhi can arise from moment to moment without breaks in between if we try to practice continuously. Besides, concentration also has the ability to collect the mind together. It can keep all other mental factors in a group so that they do not scatter or disperse. Thus, the mind remains firmly embedded in the object.

- a) Tâm an trụ và tập trung vào đề mục hành thiền. Một khi tâm yên tĩnh và tĩnh lặng thì trí tuệ phát sinh và từ đó chúng ta có thể nhìn thấy sự vật đúng theo chân tướng của nó. Do đó, định giác chi là nguyên nhân gần nhất của sự phát sanh ra trí tuệ: It is only the tranquilized mind that can easily concentrate on a subject of meditation. Once the mind is quiet and still, wisdom will arise and we can see things as they really are. Therefore, concentration is the most proximate cause for the unfolding of wisdom.
- b) Tâm an trụ có khả năng chế ngự được năm pháp triền cái (tham dục, Sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo cử hối quá, và nghi hoặc triền cái), vì từng bước từng bước, trí tuệ sẽ ngày càng xuyên thấu vào chân lý. Chừng đó, hành giả sẽ trực nhận được bản chất vô thường, khổ và vô ngã của vạn hữu, và từ đó không có triền cái nào còn có thể chế ngự được mình nữa. Người hành thiền hay người có nguyện vọng thành tựu giác ngộ, phải đương đầu với rất nhiều chướng ngại, đặc biệt là năm pháp gây trở ngại mạnh mẽ trong việc định tâm, và chặn ngang con đường giải thoát—The unified mind brings the five hindrances under subjugation (sensual desire, anger, stiffness and torpor, agitation and worry, and doubt hindrances), for step by step, wisdom will penetrate into more and more profound levels of truth. At that time, Zen practitioners will see clearly the natures of impermanence, suffering, and absence of self of all things, and therefore, no hindrance can dominate us anymore. Many are the impediments that confront a meditator, an aspirant for enlightenment, especially the five hindrances that hinder concentrative thoughts, and obstruct the way to deliverance.
- c) Định là trạng thái tâm ổn định vững chắc, có thể ví như ngọn đèn vững ngọn, không dao động, ở một nơi không có gió: Concentration is the intensified steadiness of the mind comparable to an unflickering flame of a lamp in a windless place.
- d) Định có khả năng giữ các tâm sở trong trạng thái quân bình: Concentration has the ability to maintain the mind and the mental properties in a state of balance.
- e) Định giữ cho tâm ngay thẳng, không lay chuyển; tiêu trừ khát vọng chẳng những giúp tâm không vọng động, mà còn giúp mang lại sự thanh tịnh nơi tâm: It is concentration that fixes the mind aright and causes it to be unmoved; dispels passions and not only helps the mind undisturbed, but also helps bring purity and placidity of mind.
- f) Người quyết tâm trau dồi “định” phải nghiêm trì giới luật, vì chính giới đức đạo hạnh nuôi dưỡng đời sống tâm linh và làm cho tâm an trụ vắng lặng: One who is intent to practice “concentration” should always zealously observe Buddhist commandments, for it is virtue that nourishes mental life, and make it coherent and calm.
- 7) *Xả Giác Chi—Non-attachment ability*: Upeksa-sambodhyanga (skt)—Equanimity—Xả Giác Chi là hoàn toàn xả bỏ, nghĩa là tâm không còn bị quấy nhiễu bởi nội chướng hay ngoại trần. Thuật ngữ Bắc Phạn ‘Upeksa’ có nghĩa là bình thản, trầm tĩnh, vô tư, không thành kiến, không lệch lạc, không thiên vị. Xả có nghĩa là không thiên vị đối với bất cứ một hiện tượng nào, coi mọi sự mọi việc, mọi hiện tượng đều bình đẳng như nhau. Trong



thiền định, tâm xả là tâm luôn giữ một thái độ không thành kiến và trầm tĩnh trước những khó khăn và thử thách. Tuy nhiên, tâm xả không phải là sự lãnh đạm thờ ơ, mà là cái tâm giữ được quân bình về năng lực, và có thể đạt được qua công phu tu tập hằng ngày—Equanimity means complete abandonment, detachment, or indifferent to all disturbances of the sub-conscious or ecstatic mind. The Sanskrit word ‘Upekṣa’ means equanimity, calmness, unbiased, unprejudice, and so on. Equanimity is an impartiality towards all things and all phenomena, treating all phenomena equally. In Zen, a mind of complete abandonment is a mind that remains unbiased and calm when confronting difficulties and challenges. However, equanimity is not indifference, but rather a strong balance of mind, a state of balancing of energy; and it can be achieved in daily cultivation.

- a) Theo Vi Diệu Pháp, “xả” có nghĩa là trung lập, không thiên vị bên nào. Đó là trạng thái tâm quân bình chứ không phải tâm lãnh đạm thờ ơ, hay thản nhiên đứng đưng. Đây là kết quả của tâm định an tĩnh vắng lặng. Theo Đức Phật, phương cách hay nhất khiến cho tâm xả nảy phát sanh là có sự chú tâm sáng suốt và chánh niệm liên tục. Một khi tâm xả được phát triển thì tâm xả trước sẽ tạo ra tâm xả kế tiếp và cứ như vậy mà tiếp diễn liên tục: According to The Abhidharma, “equanimity” means neutrality. It is mental equipoise and not hedonic indifference. Equanimity is the result of a calm concentrative mind. According to the Buddha, the best way to bring about equanimity is wise attention and continuous mindfulness. Once a mind of equanimity is developed, one moment of equanimity causes a succeeding moment of equanimity to arise, and so on.
- b) Trong xã hội loạn động hôm nay, con người khó mà tránh khỏi những chao động khi phải va chạm thường xuyên với những thăng trầm của cuộc sống; tuy nhiên, người đã tu tập được “xả giác chi” này không còn nghe phiền lụy bức mình nữa. Giữa những phong ba bão táp của cuộc đời như lợi lộc, lỗ lỗ, danh thơm, tiếng xấu, tán tụng, chê trách, hạnh phúc và khổ đau, người có tâm xả không bao giờ bị lay động. Hành giả tu tập thiền định có khả năng xả bỏ để hiểu rằng trên đời này không có ai làm chủ được bất cứ thứ gì cả: In our nowadays violent society, amidst the welter of experience, gain and loss, good repute and ill-repute, praise and blame, happiness and suffering, a man with the mind of equanimity will never waver. Zen practitioners have the mind of equanimity which understands that there is no one to own anything.
- c) Trong Kinh Pháp Cú, câu 83, Đức Phật đã từng dạy: “Người tốt buông xả tất cả. Bậc Thánh nhân không nghĩ đến ái dục. Dầu hạnh phúc hay đau khổ bậc thiện trí không bông bột cũng không để tinh thần suy sụp.”—In Dharmapada, sentence 83, the Buddha taught: “Truly the good give up longing for everything. The good sages not with thoughts of craving. Touched by happiness or by pain, the wise show neither elation nor depression.”
- d) Người đã tu tập và trau dồi được tâm xả, luôn bình thản và tránh được bốn con đường sai lạc—A man who has reached perfect neutrality through the cultivation of equanimity, always avoids the following four wrong paths:
  - \* Tham ái: Chanda (p)—The path of greed.
  - \* Sân hận: Dosa (p)—The path of hate.
  - \* Yếu hèn: Bhaya (p)—Cowardice.
  - \* Si mê: Moha (p)—Delusion.
- e) Người tu tập và trau dồi được tâm xả luôn nhìn chúng sanh mọi loài một cách bình đẳng, không thiên vị: A man who has reached perfect neutrality through cultivation of

equanimity, always has his serene neutrality which enables him to see all beings impartially.

## *Chương Bảy Mươi Một* *Chapter Seventy-One*

### *Thiền và Tứ Chánh Cần* *Zen and the Four Right Efforts*

(I) **Tổng quan về Tứ Chánh Cần—An overview of the Four Right Effort:** Four right (great) efforts (exertions)—Bốn phép siêng năng diệt trừ tội ác và phát triển điều thiện. Từ Bắc Phạn có nghĩa là “nỗ lực.” Có bốn phép siêng năng diệt trừ tội ác và phát triển điều thiện, hay bốn phép phát triển xuyên qua tu tập thiền định và giới luật—Right effort of four kinds of restraint, or four essentials to be practiced vigilantly. A Sanskrit term for “Effort.” Right Effort of four kinds of restraint, or four essentials to be practiced vigilantly, or four factors that are developed through meditation and moral training

(II) **Chi tiết của Tứ Chánh Cần—Details of the Four Right Effort:**

- 1) Tinh tấn phát triển những điều thiện lành chưa phát sanh—Endeavor to start performing good deeds: To produce merit—Điều thiện chưa sanh, phải tinh cần làm cho sanh: Mỗi khi khởi lên ý muốn, hành giả cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các thiện pháp từ trước chưa sanh nay cho sanh khởi—Effort to initiate virtues not yet arisen—Bringing forth goodness not yet brought forth (bring good into existence). To induce the doing of good deeds. Here a practitioner rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to produce unarisen wholesome mental states.
- 2) Tinh tấn tiếp tục phát triển những điều thiện lành đã phát sanh—Endeavor to perform more good deeds: Điều thiện đã sanh, phải tinh cần khiến cho ngày càng phát triển: Mỗi khi khởi lên ý muốn, hành giả 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—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 practitioner 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.
- 3) Tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sanh—Endeavor to prevent evil from forming: Điều dữ chưa sanh, phải tinh cần làm cho đừng sanh: Mỗi khi khởi lên ý muốn, hành giả cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các ác pháp từ trước chưa sanh không cho sanh—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 practitioner rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to prevent the arising of unarisen evil unwholesome mental states.

- 4) Tinh tấn dứt trừ những điều ác đã phát sanh—Endeavor to eliminate already-formed evil: Điều dữ đã sanh, phải tinh cần dứt trừ đi: Mỗi khi khởi lên ý muốn, hành giả cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm với mục đích khiến cho các ác pháp đã sanh được diệt trừ—Effort to eliminate sins already arisen. Putting an end to existing evil—To abandon demerit when it arises. To remove any evil as soon as it starts. Here a practitioner rouses his will, makes an effort, stirs up energy, exerts his mind and strives to overcome evil unwholesome mental states that have arisen.

**(III) Tám Cơ Hội Tinh Tấn—Eight occasions for making an effort:** Arabbha-vatthuni (p)—Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có tám sự tinh tấn—According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are eight occasions for making an effort.

- 1) Cơ hội tinh tấn thứ nhất—The first occasion for making an effort: Ở đây có việc vị Tỳ 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—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.
- 2) Cơ hội tinh tấn thứ nhì—Here a monk who has done some work, and thinks: Ở đây có vị Tỳ 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—The second occasion for making an effort: “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.
- 3) Cơ hội tinh tấn thứ ba—The third occasion for making an effort: Ở đây vị Tỳ 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—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.
- 4) Cơ hội tinh tấn thứ tư—The fourth occasion for making an effort: Ở đây vị Tỳ 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 cần.” 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—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.

- 5) Cơ hội tinh tấn thứ năm—The fifth occasion for making an effort: Ở đây vị Tỳ Kheo trong khi đi khất 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 khất 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 cần.” Và vị ấy cố gắng tinh cần đạt được điều gì chưa đạt được, để thành tựu điều gì chưa thành tựu, để chứng ngộ điều gì chưa chứng ngộ—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.
- 6) Cơ hội tinh tấn thứ sáu—The sixth occasion for making an effort: Ở đây vị Tỳ Kheo trong khi đi khất 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 khất 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—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.
- 7) Cơ hội tinh tấn thứ bảy—The seventh occasion for making an effort: Ở đây vị Tỳ 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—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.
- 8) Cơ hội tinh tấn thứ tám—The eighth occasion for making an effort: Ở đây vị Tỳ 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—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.



## *Chương Bảy Mươi Hai* *Chapter Seventy-Two*

### *Thiền và Tứ Như Ý Túc* *Zen and Four Sufficiencies*

(I) *Tổng Quan về Tứ Như Ý Túc—An Overview of Four Sufficiencies:* Tứ Như Ý Túc hay Tứ Thần Túc, hay bốn điều nên biết đủ mà Đức Phật đã dạy chúng đệ tử nhằm trang bị họ những thứ cần thiết để đi đến thành công viên mãn trên đường tu tập. Đức Phật gọi là ‘Tứ Như Ý Túc’ vì đó là những con đường dẫn chúng ta đi tới. Đây là bốn phẩm hạnh đặc thù trong cá tính của chúng ta, mà mỗi phẩm hạnh phản ảnh một sức mạnh đặc biệt. Hành giả tu thiền nên biết phẩm hạnh nào là ưu điểm của mình, từ đó mình có thể dựa trên sức mạnh sẵn có đó mà phát triển thêm những gì cần phải tu tập. Một trong những thách thức lớn nhất của hành giả tu Thiền là thực hiện được mục đích giải thoát, và làm sao mang những đức tính giải thoát ấy hòa quyện vào từng phút giây hiện tại của đời sống của chúng ta. Con đường của sự tỉnh thức của chúng ta phải liên tục trong từng giây từng phút hiện tại và ngay tại nơi này, ngay trong kiếp này!—The Four Sufficiencies or Roads to Fulfillment that the Buddha taught His disciples to equip them with the necessities for them to be successful in their cultivation. The Buddha called them ‘Four Sufficiencies’ for they are different roads that lead us onward. They are four different qualities of character, each reflecting a different strength of our personality. Zen practitioners should recognize which of them is our own particular strength, then we can develop what need be cultivated. One of the greatest challenges of Zen practitioners is achieving the aim of emancipation, and bringing the liberating qualities of the mind to dissolve in each moment of our life in the present. The path of our mindfulness must be continuing from moment to moment and must be right here in this very life.

(II) *Thiền Quán và Tứ Như Ý Túc—Zen and the Four Sufficiencies:*

1) *Dục Như Ý Thần Túc—Chanda-rddhi-pada (skt):* Dục Thần Túc—Mong muốn phát triển thần thông như ý. Nuôi dưỡng ý chí tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Một khi chúng ta có được phẩm hạnh này, chúng ta sẽ có cảm giác là không có bất cứ thứ gì có thể ngăn trở được ý chí tu hành của mình nữa. Hơn nữa, khi có được ‘Dục Như Ý Túc’, chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy toại nguyện nếu chưa đạt được mục tiêu mà mình muốn. Đây là một hoài bão tu tập hay nhiệt tâm mãnh liệt đưa ta đến thành công. Ở đây, vị Tỳ Kheo tu tập dục thần túc, câu hữu với tinh tấn thực hiện Dục Thiền Định—Desire to develop magic, strong aspiration or will (Sufficiency of desire, or Intensive longing). We nourish a strong desire to practice meditation in our daily life. When we possess this quality, we will sense that nothing can finally impede us in our cultivation. Furthermore, when we possess this quality, we feel that we will not be satisfied until we have realized our goal. This is a desire to cultivate, a powerful

aspiration that leads us to success. Here a monk develops CONCENTRATION OF INTENTION accompanied by effort of the will power.

- 2) *Niệm Như Ý Thần Túc (Tâm Thần Túc)*—*Citta-rddhi-pada (skt)*: Intense concentration or thoughts—Sufficiency of concentration—Intense concentration—Mong muốn ghi nhớ phải thực hành chánh pháp, hay là tâm nguyện tu tập theo chánh pháp. Sự yêu thích chân lý này sẽ giữ cho tâm chúng ta lúc nào cũng hướng về tu tập. Niệm Như Ý Túc bao gồm một tâm thức thanh tịnh và sự nhiệt tâm vô tận. Niệm Như Ý Túc sẽ trở thành con đường dẫn đến tuệ giác khi nó tràn ngập tâm ta. Ở đây vị Tỳ Kheo tu tập tâm thần túc câu hữu với tinh tấn thực hiện Tâm Thiền Định. Một khi có Niệm Như Ý Túc, lúc nào chúng ta cũng tưởng nhớ đến đạo pháp và thực hành theo, trên đời này không có thứ gì quan trọng hơn sự tu tập nữa. —Endeavor to remember to practice correct dharmas. Memory or intense holding on to the position reached, or the love for the truth that keeps our mind continually absorbed in the practice. Endeavor to remember to practice correct dharmas has great purity of consciousness and is extremely ardent. Endeavor to remember to practice correct dharmas becomes a path to understanding when it fills our minds. Here a monk develops concentration of consciousness accompanied by effort of the thought power. Once we possess ‘Endeavor to remember to practice correct dharmas’, we continually reflect on Dharma and practice it; nothing else seems equally important.
- 3) *Tinh Tấn Như Ý Thần Túc (Cần Thần Túc)*—*Virya-rddhi-pada (skt)*: Effort to realize magic—Vigor or exertion—Sufficiency of energy—Vigor—Đây là phẩm hạnh của nghị lực. Hành giả tu thiền có ‘Tinh Tấn Như Ý Túc’ chẳng những không sờn lòng trước những khó khăn mà còn cảm thấy hứng khởi vì những thách đố đó. Ở đây vị Tỳ Kheo tu tập cần thần túc câu hữu với tinh tấn thực hiện Tinh Tấn Thiền Định. Mà thật vậy, Đức Phật là một thí dụ điển hình cho phẩm hạnh này. Tinh tấn là năng lực kiên trì, liên tục hướng tâm vào tu tập. Ngay cả phàm nhân, một khi chăm chỉ và chịu khó sẽ có khả năng làm được những việc kỳ diệu. Hành giả tu thiền sẽ dũng cảm tinh tấn dần bước vào những khó khăn trên bước đường tu tập với tinh thần vô úy. Đặc tính của tinh tấn là sự kiên trì chịu đựng khi đương đầu với khổ đau phiền não. Tinh tấn là khả năng để thấy kết quả không ngại gian nguy, không sợ khó khăn. Phật tử thuần cần phải luôn dũng cảm tinh tấn, sẵn sàng đương đầu với mọi khó khăn. Nếu chúng ta gia tăng tinh tấn, tâm chúng ta sẽ có đủ sức mạnh để chịu đựng với mọi thử thách. Ngoài ra, tinh tấn còn có khả năng làm cho tâm luôn tươi mát và mạnh mẽ dầu phải đương đầu với bất cứ khó khăn nào. Có hai cách để gia tăng tinh tấn: Tự mình tinh tấn, hoặc nhờ thiện hữu tri thức khích lệ. Trước khi thành đạo, khi Ngài vẫn còn trên đường tu tập tìm chơn lý, Ngài đã cương quyết rằng: “Nếu mục tiêu có thể đạt được bằng sự cố gắng của con người, ta sẽ không bao giờ ngừng nghỉ hay thối chuyển cho đến ngày thành đạt. Cho dầu chỉ còn lại da bọc xương, cho dầu thịt máu có khô cạn, ta nhất định sẽ không thối lui sự tinh tấn của mình, cho đến ngày nào ta đạt được những gì có thể đạt được bằng khả năng, bằng sự cố gắng và kiên trì của con người”—Intensified effort. This is the quality of energy. Zen practitioners who possess this quality do not only remain undaunted by the effort required, but also find inspiration in the challenge. Here a monk develops concentration of energy accompanied by strenuous efforts. In fact, the Buddha was a typical example for this quality. Viriya is the energy expended to direct the mind persistently, continuously toward cultivation. Even ordinary people who are hardworking and industrious have the



capacity to be heroic in whatever they do. Zen practitioners who are endowed with courageous effort will be bold in going forward, unafraid of the difficulties we may encounter in the path of cultivation. The special characteristics of “Viriya” is an enduring patience in the face of suffering or difficulty. Viriya is the ability to see to the end no matter what, even if one has to grit one’s teeth. Zen practitioners need courageous effort, with its characteristic of forbearance in the face of difficulty. If we raise our energy level, the mind will gain enough strength to bear with challenges. Besides, viriya has the power to freshen the mind and keep it robust, even in difficult circumstances. There are two ways that help increase our energy level: To increase viriya by ourselves, and to seek out the inspiration from spiritual friends. Before His awakening, when He was still seeking the truth, He made this determination: “If the end is attainable by human effort, I will not rest or relax until it is attained. Let only my skin and sinews and bones remain. let my flesh and blood dry up. I will not stop the course of my effort until I win that which may be won by human ability, human effort, and human exertion.”

- 4) *Tư Duy Như Ý Thần Túc (Quán Thần Túc)—Mimamsa-rddhi-pada (skt)*: Meditation on one subject—Intense contemplation or meditation—Investigation—Sufficiency of contemplation—The state of dhyana—*Tư Duy Như Ý Túc* là mong muốn nhiếp tâm vào một đề mục. Có một số người rất hứng thú với việc hiểu thấu những khía cạnh sâu xa và uyên thâm của giáo pháp. Họ không mẫn nguyện với những hiểu biết bề ngoài. Ở đây vị Tỳ Kheo tu tập quán thần túc câu hữu với tinh tấn thực hiện Tư Duy Thiên Định, vì loại tâm này quán chiếu được sự bao la của cõi ta bà, của vòng luân hồi sanh tử, của các cõi sanh linh, cũng như những liên lụy trong cuộc sống của chúng ta trong thế giới này. Hành giả tu tập tuệ tư duy để nhận biết rõ ràng về sự hoại diệt của các hiện tượng, từ đó chúng ta sẽ có trực giác về vô thường, khổ và vô ngã—Meditation on one subject means an intense contemplation. Some people have a strong interest in understanding the deepest and most profound aspects of the dharmas. They are not satisfied to know just the surface of things. Here a monk develops concentration of investigation accompanied by effort of deep thinking, for this kind of mind contemplates the immensity of samsara, the circle of birth and death, the immensity of planes of existence, and the implications in our lives in this world. Practitioners cultivate the reflective knowledge into the rapid arising and passing away of phenomena, then we will have an intuitive insight of impermanence, suffering and no-self.



## *Chương Bảy Mươi Ba* *Chapter Seventy-Three*

### *Thiền và Ngũ Căn* *Zen and the Five Faculties*

(I) *Tổng quan về Ngũ Căn—An overview of the Five Faculties:* Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm căn. Đây năm yếu tố chính làm phát khởi lên những thiện căn. Ngũ căn có thể là những cửa ngõ đi vào địa ngục, đồng thời chúng cũng là những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì từ đó mà chúng ta gây tội tạo nghiệp, nhưng cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hành trì chánh đạo—According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five roots or faculties (indriyani). These are the five roots that give rise to other wholesome dharmas. The five sense-organs can be entrances to the hells; at the same time, they can be some of the most important entrances to the great enlightenment; for with them, we create karmas and sins, but also with them, we can practise the right way.

(II) *Chi tiết về Ngũ Căn—Details of the Five Faculties:*

- 1) Tín Căn: Sraddhendriya (skt)—Saddha (p)—Faith or virtue of belief—Tin tưởng vững chắc nơi Tam Bảo và Tứ Diệu Đế. Tín căn còn có nghĩa là cái tâm tín thành. Niềm tin trong tôn giáo, không giống như việc học hỏi kiến thức, không thể khiến con người có khả năng cứu độ kẻ khác cũng như chính mình nếu người ấy chỉ hiểu tôn giáo về lý thuyết suông. Khi người ấy tin tự đáy lòng thì đức tin ấy sẽ tạo ra năng lực. Sự tín thành của một người không thể gọi là chân thật nếu người ấy chưa đạt được một trạng thái tâm thức như thế—Sense of belief in the Triple Gem and the Four Noble Truths. Sraddhendriya also means the mind of faith. Faith in a religion, unlike intellectual learning, does not enable a believer to have the power to save others as well as himself if he understands it only in theory. When he believe from the depths of his heart, his belief produces power. His faith cannot be said to be true until he attains such a mental state.
- 2) Tấn Căn: Viryendriya (skt)—Energy (vigor) or virtue of active vigor—Tinh tấn tu tập thiện pháp. Tấn căn có nghĩa là cái tinh thần tinh tấn đơn thuần và liên tục. Chỉ riêng lòng tín thành thì không đủ. Đời sống tôn giáo của chúng ta không thể là chân thực nếu chúng ta chưa duy trì lòng tín thành một cách đơn thuần và không ngừng nghỉ nỗ lực để tinh thần tôn giáo của chúng ta không bị yếu đi hay bị mất năng lực—Sense of endeavor or vigor to cultivate good deeds. The spirit endeavoring purely and incessantly. Faith alone is not enough. Our religious lives cannot be true unless we maintain our faith purely and constantly endeavor so that our religious spirit does not weaken or lose its power.
- 3) Niệm Căn: Smrtindriya (skt)—Memory, mindfulness, or virtue of mindfulness—Nhớ tới chánh niệm. 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.”—Sense of memory or right memory. 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.”

- 4) Định Căn: Samadhindriya (skt)—Concentration—Sense of meditation—Định tâm lại một chỗ hay chuyên chú tâm vào một chỗ. Định căn là một cái tâm xác định. Một khi ta có lòng tin tôn giáo, chúng ta không bao giờ bị xao động vì bất cứ điều gì, dù thế nào đi nữa. Ta kiên nhẫn chịu đựng mọi sự ngược đãi và dụ dỗ, và ta vẫn mãi tin vào chỉ một tôn giáo mà thôi. Ta phải duy trì mãi sự quả quyết vững chắc như thế mà không bao giờ nản chí. Nếu chúng ta không có một thái độ tâm thức như thế thì chúng ta không thể được gọi là những con người với niềm tin tôn giáo—Visionary meditation, samadhi, or virtue of concentration. The sense of meditation implies a determined mind. Once we have faith in a religion, we are never agitated by anything, whatever may happen. We bear patiently all persecution and temptation, and we continue to believe only in one religion. We must constantly maintain such firm determination, never becoming discouraged. We cannot be said to be real people with a religious faith unless we have such a mental attitude.
- 5) Huệ Căn: Prajnendriya (skt)—Virtue of wisdom or awareness—Trí tuệ sáng suốt không vọng tưởng hay sự hiểu biết hay suy nghĩ chân 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. Quanh chúng ta 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—Sense of wisdom or thinking of the truth. 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.

**(III) Hành Giả tu Thiền nên suy gẫm cẩn thận lời dạy của Đức Phật về Ngũ Căn trong Tương Ưng Bộ Kinh—Zen Practitioners should think over carefully the Buddha’s Teachings on the Five Faculties in the Samyutta Nikaya:** Theo Tương Ưng Bộ Kinh (5.48.2), đức Phật đã phân tích về Ngũ Căn như sau: “Này các Tỳ Kheo, có năm căn này. Thế nào là năm? Tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn và huệ căn. Và này các Tỳ Kheo, thế nào là tín căn? Này các Tỳ Kheo, vị Thánh đệ tử có lòng tin, đặt lòng tin ở sự giác ngộ của Như Lai: ‘Đây là bậc A la Hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhơn Sư, Phật, Thế Tôn.’ Này các Tỳ Kheo, đây được gọi là tín căn. Và này các Tỳ Kheo, thế nào là tấn căn? Ở đây, này các Tỳ Kheo, vị Thánh đệ tử sống tinh cần, tinh tấn, đoạn trừ các pháp bất thiện, làm cho đầy đủ các thiện pháp, với nỗ lực kiên trì, tinh tấn, không có từ bỏ ganh nặng đối với thiện pháp. Vị ấy đối với các pháp bất thiện chưa sanh, phát khởi lòng ước muốn, tinh cần, tinh tấn, quyết tâm, cố gắng làm cho không sanh khởi; đối với các pháp bất thiện đã sanh, phát khởi lòng ước muốn, tinh cần, tinh tấn, quyết tâm, cố gắng làm cho đoạn tận; đối với các thiện pháp chưa sanh, phát khởi lòng ước muốn, tinh cần, tinh tấn, quyết tâm, cố gắng làm cho sanh khởi; đối với các thiện pháp đã sanh, phát khởi lòng ước muốn, tinh cần, tinh tấn, quyết tâm, cố gắng làm cho an trú, không có mê ám, được tăng trưởng, quảng đại, được tu tập, được làm cho viên mãn. Này các Tỳ Kheo, đây gọi là tấn căn. Và này các Tỳ Kheo, thế nào là niệm căn? Ở đây, này các Tỳ Kheo, vị Thánh đệ tử chánh niệm, thành tựu niệm tuệ, tối thắng, ức niệm, tùy niệm các việc làm từ lâu, và lời nói từ lâu. Vị ấy trú, quán thân trên thân... quán thọ trên thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Này các Tỳ Kheo, đây gọi là niệm căn. Và này các Tỳ Kheo, thế nào là định căn? Ở đây, này các Tỳ Kheo, vị Thánh đệ tử, sau khi từ bỏ pháp sở duyên, được định, được nhất tâm. Vị ấy ly dục, ly bất thiện pháp, chứng đạt và an trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ... an trú Thiền thứ hai... an trú Thiền thứ ba... từ bỏ lạc, từ bỏ khổ, chấm dứt hỷ ưu đã cảm thọ từ trước, chứng đạt và an trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỳ Kheo, đây gọi là định căn. Và này các Tỳ Kheo, thế nào là tuệ căn? Ở đây, này các Tỳ Kheo, vị Thánh đệ tử có trí tuệ, đầy đủ trí tuệ về sự sanh diệt các pháp, trí tuệ thuộc bậc Thánh thể nhập các pháp, đưa đến chơn chánh đoạn tận khổ đau. Vị ấy như thật rõ biết đây là khổ, như thật rõ biết đây là khổ tập khởi, như thật rõ biết đây là khổ đoạn diệt, như thật rõ biết đây là con đường đưa đến khổ đoạn diệt. Này các Tỳ Kheo, đây gọi là tuệ căn. Những pháp này, này các Tỳ Kheo, là năm căn.”—According to the Aditta-pariyaya Sutta, Samyutta Nikaya, Volume 5.48.2, the Blessed One addressed the bhikkhus about the ‘Five

Faculties' thus: "Bhikkhus, there are these five faculties. What five? The faculty of faith, the faculty of energy, the faculty of mindfulness, the faculty of concentration, and the faculty of wisdom. And what, bhikkhus, is the faculty of faith? Here, bhikkhus, the noble disciple is a person of faith, one who places faith in the enlightenment of the Tathagata thus: 'The Blessed One is an Arahant, fully enlightened, accomplished in knowledge and conduct, sublime, knower of the world, unsurpassed leader of persons to be tamed, teacher of devas and humans, the Enlightened One, the Blessed One.' And what, bhikkhus, is the faculty of energy? Here, bhikkhus, the noble disciple dwells with energy aroused for the abandoning of unwholesome states and the acquisition of wholesome states; he is strong, valiant, not shirking the responsibility of cultivating wholesome states. He generates desire for the non-arising of unarisen evil unwholesome states; he makes an effort, arouses energy, exerts his mind, and strives. He generates desire for the abandoning of arisen evil unwholesome states; he makes an effort, arouses energy, exerts his mind, and strives. He generates desire for the arising of unarisen wholesome states; he makes an effort, arouses energy, exerts his mind, and strives. He generates desire for the maintenance of arisen wholesome states, for their non-decline, increase, expansion, and fulfilment by development; he makes an effort, arouses energy, exerts his mind, and strives. This is called the faculty of energy. And what, bhikkhus, is the faculty of mindfulness? Here, bhikkhus, the noble disciple is mindful, possessing supreme mindfulness and discernment, one who remembers and recollects what was done long ago and said long ago. He dwells contemplating the body in the body ... feelings in feelings ... mind in mind ... mental phenomena in mental phenomena, ardent, clearly comprehending, mindful, having put away covetousness and displeasure in regard to the world. This is called the faculty of mindfulness. And what, bhikkhus, is the faculty of concentration? Here, bhikkhus, the noble disciple, having made relinquishment the object, gains concentration, gains one-pointedness of mind. Secluded from sensual pleasures, secluded from unwholesome states, he enters and dwells in the first jhana, which is accompanied by thought and examination, with rapture and happiness born of seclusion. With the subsiding of thought and examination, he enters and dwells in the second jhana, which has internal confidence and unification of mind, is without thought and examination, and has rapture and happiness born of concentration. With the fading away as well of rapture, he dwells equanimous and, mindful and clearly comprehending, he experiences happiness with the body; he enters and dwells in the third jhana of which the noble ones declare: 'He is equanimous, mindful, one who dwells happily.' With the abandoning of pleasure and pain, and with the previous passing away of joy and displeasure, he enters and dwells in the fourth jhana, which is neither painful nor pleasant and includes the purification of mindfulness by equanimity. This is called the faculty of concentration. And what, bhikkhus, is the faculty of wisdom? Here, bhikkhus, the noble disciple is wise; he possesses wisdom directed to arising and passing away, which is noble and penetrative, leading to the complete destruction of suffering. He understands as it really is: 'This is suffering.' He understands as it really is: 'This is the origin of suffering.' He understands as it really is: 'This is the cessation of suffering.' He understands as it really is: 'This is the way leading to the cessation of suffering.' This is called the faculty of wisdom. These, bhikkhus, are the five faculties."

## *Chương Bảy Mươi Bốn* *Chapter Seventy-Four*

### *Thiền và Ngũ Lực* *Zen and the Five Powers*

(I) *Tổng quan về Ngũ Lực—An overview of the Five Powers:* Ngũ lực là năm sức mạnh hay khả năng tâm linh được phát triển bằng cách củng cố ngũ căn. Như vậy trong Phật giáo, lực là khả năng sử dụng các căn để nhận thức rõ về chân lý, chứ không phải là sở kiến phàm phu. Trong Phật giáo Đại Thừa, lực là Ba La Mật thứ tám trong mười Ba La Mật mà một vị Bồ Tát phải tu tập trên đường đi đến Phật quả. Lực Ba La Mật được phát triển ở địa thứ tám của Bồ Tát Địa. Ngoài ra, có mười lực mà người ta nói là duy nhất để giác ngộ thành Phật: 1) biết cái gì có thể và cái gì không thể, hoặc cái gì đúng, cái gì sai; 2) lực biết báo chướng trong tam thế (quá khứ, hiện tại, và vị lai); 3) lực biết tất cả định lực, giải thoát và thành tựu; 4) lực biết tất cả căn tánh của chúng sanh; 5) lực biết được sự hiểu biết của chúng sanh; 6) lực biết hết các cảnh giới của chúng sanh; 7) lực biết hết phần hành hữu lậu của lực đạo và biết luôn cả niết bàn; 8) lực biết tất cả các trụ xứ của các đời quá khứ; 9) lực biết sanh tử; 10) lực biết các lậu hoặc đã bị đoạn tận—The five powers or faculties for any cultivator or the powers of five spiritual faculties which are developed through strengthening the five roots. Thus in Buddhism, power or ability is always used as the sense organs to discern the truth. In Mahayana Buddhism, it is the eighth “perfection” (paramita) of the tenfold list of perfections that a Bodhisattva cultivates on the path to Buddhahood. It is developed on the eighth bodhisattva level (bhumi). Besides, there is also a tenfold list of qualities that in both Theravada Buddhism and Mahayana are said to be unique to fully awakened Buddhas (Samyak-Sambuddha): 1) power of knowledge of what is possible and what is impossible or the power to distinguish right from wrong (sthanasthana-jnana-bala); power of knowledge of retributions of actions or the power of knowing karmic retributions throughout the three periods of time (karma-vipaka-jnana-bala); 3) power of knowledge of the concentrations, eight stages of liberations, meditative absorptions, and attainments (dhyana-vimoksa-samadhi-samapatti-jnana-bala); 4) power of knowledge of the relative qualities of beings or the power of complete knowledge of the powers and faculties of all beings (indrya-parapara-jnana-bala); 5) power of knowledge of the various intentions of beings or the power of complete knowledge of the desires or moral direction of every being (nanadhimukti-jnana-bala); 6) power of knowledge of the various states of beings or the power of knowing the states of others (nanadhatu-jnana-bala); 7) power of knowledge of the ways in which beings go everywhere within cyclic existence and nirvana (sarvatragamini-pratipajjnana-bala); 8) power of knowledge of former abodes (purva-nivasa-jnana-bala); 9) power of knowledge of death and rebirth (cyutyu-papada-jnana-bala); 10) power of knowledge that the defilements have been extinguished (asrava-jnana-bala).

**(II) Chi tiết Ngũ Lực—Details of the Five Powers:**

- 1) Tín lực: Sức mạnh của lòng tin có khả năng loại bỏ mọi tà tín—Power of Faith or force of belief which precludes all false belief—The faith to believe.
- 2) Tấn lực: Sức mạnh của nghị lực giúp chúng ta vượt thắng mọi trở lực—Power of Zeal or force of active vigor which leads to overcoming all obstacles—The will to make the endeavor.
- 3) Niệm lực: Sức mạnh của sự cảnh giác hay là sự chú tâm đạt được nhờ thiền định—Power of Memory, or mindfulness, or force of mindfulness which is achieved through meditation—The faculty of alertness.
- 4) Định lực: Sức mạnh của Tam Ma địa nhằm loại bỏ đam mê dục vọng—Power of Meditation (Dhyana) or force of concentration which leads to eliminate all passions and desires—The ability to concentrate one's mind.
- 5) Huệ lực: Sức mạnh của trí năng, dựa vào chân lý Tứ Diệu Đế dẫn đến nhận thức đúng và giải thoát—Power of Wisdom (awareness) or force of wisdom which rests on insight into the four noble truths and leads to the knowledge that liberates—The ability to maintain clear wisdom.



## *Chương Bảy Mươi Lăm* *Chapter Seventy-Five*

### *Thiền và Tâm* *Zen and Mind*

#### *(A) Thiền và Tâm* *Zen and Mind*

**(I) Tổng quan về Tâm—An overview of Mind:**

- 1) Tâm là gốc của muôn pháp. “Tâm” hay “Ý” tức là “Tâm Phân Biệt” của mình, tức là thức thứ sáu. “Tâm” không những phân biệt mà còn đầy dẫy vọng tưởng. Trong sáu thức đầu có thể nói là loại có tánh tri giác, do nơi lục căn mà phát ra sáu thức tri giác này. Lục căn tức là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý; chúng phát xuất ra thấy (thị giác), nghe (thính giác), ngửi (khứu giác), nếm (vị giác), xúc chạm (xúc giác nơi thân), và hiểu biết (tri giác nơi ý). Con người ta gây tội tạo nghiệp nơi sáu căn này, mà tu hành giác ngộ cũng ở nơi sáu căn này. Nếu không bị ngoại cảnh chi phối thì đó chính là đang có tu tập. ngược lại, nếu bị cảnh giới bên ngoài làm cho xoay chuyển tức là đọa lạc. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát—The mind is the root of all dharmas. The “Intent” is the “Discriminating Mind,” the sixth consciousness. Not only does the “Mind” make discriminations, it is filled with idle thoughts. The six consciousnesses can also be said to be a perceptive nature. That is, from the six sense organs: eyes, ears, nose, tongue, body, and mind, the functions of seeing, hearing, smelling, tasting, feeling, and knowing arise. When people commit offenses, they do it with the six sense organs. When they cultivate, they also do it with the six sense organs. If you can remain unperturbed by external states, then you are cultivating. If you are turned by external states, then you will fall. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: “All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas.” The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed.
- 2) Có một số từ ngữ Sanskrit và Ba Li chỉ tâm như Mana, Citta, Vijnana, Vinnana. Tâm là một tên khác của A Lại Da Thức (vì nó tích tập hạt giống của chư pháp hoặc huân tập các hạt giống từ chủng tử chủng pháp mà nó huân tập). Không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy: There are several Sanskrit and Pali terms for mind such as Mana, Citta, Vijnana, and Vinnana. “Mind” is another name for Alaya-vijnana. Unlike the material body, immaterial mind is invisible. We are aware of our thoughts and

feelings and so forth by direct sensation, and we infer their existence in others by analogy.

**(II) Nghĩa của Tâm—The meanings of Citta:**

- 1) “Citta” là một Phạm ngữ, được tạm coi là Tâm hay ý. Tâm suy nghĩ, tưởng tượng, lý luận, vân vân. Đây cũng chính là tâm thức. Tâm thức này hành sự qua năm ngả đường tương ứng với năm căn. “Citta” ám chỉ tiến trình tâm thức và thường được sách vở Ấn Độ coi như đồng nghĩa với Mạt Na và A Lại Da thức. Trong nhận thức luận của Phật giáo Tây Tạng, người ta ám chỉ “citta” như là một cái “tâm chính,” được tháp tùng theo bởi những tâm sở—Mental or Intellectual consciousness. “Citta” is a Sanskrit term, temporarily considering and recognizing mind or thought. The mind that is attending, observing, thinking, reflecting, imagining (thought, intention, aim, wish, memory, intelligence, reason). Consciousness or mind: This is consciousness itself. It naturally functions in five ways corresponding to the five sense-organs. “Citta” refers to mental processes in general and is commonly said in Indian texts to be synonymous with Manas (sentience) and Vijnana (consciousness). In Tibetan Buddhist epistemology, it is said to refer to a “main mind,” which is accompanied by “mental factors.”
- 2) Định nghĩa về “Tâm” đổi khác tùy theo dân tộc và văn hóa. Nếu hỏi một người Việt Nam bình thường rằng tâm ở chỗ nào, người ấy sẽ chỉ vào trái tim hay lồng ngực; tuy nhiên, để trả lời cho cùng câu hỏi này, người Tây phương sẽ chỉ vào cái đầu của họ. Theo Phật giáo, tâm hay yếu tố tinh thần được định nghĩa là sự sáng suốt và hiểu biết. Nó không có hình tướng, không ai nhìn thấy nó; tuy nhiên, tâm tạo tác mọi hành động khiến chúng ta đau khổ và lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Tất cả mọi hoạt động vật chất, lời nói hay tinh thần đều tùy thuộc tâm ta. Phạm sự của tâm là nhận biết được đối tượng. Nó phân biệt giữa hình thức, phẩm chất, vân vân. Cách duy nhất để đạt được Phật tánh là huấn luyện và chuyển hóa tâm cho đến khi chúng ta hoàn toàn thoát khỏi những nhiễm trược. Trong Anh ngữ, “mind” có nghĩa là trái tim, tinh thần, hay linh hồn. Mind với chữ “m” thường có nghĩa là chỗ ở của lý trí, “Mind” với chữ “M” viết hoa có nghĩa là chân lý tuyệt đối. Theo kinh nghiệm nhà thiền, thì tâm là toàn bộ tỉnh thức, nói cách khác lắng nghe khi nghe là tỉnh thức—The definition of Mind varies with different people in different cultures. If you ask an ordinary Vietnamese where his mind is and chances are he will point to his heart or chest; however, when you ask the same question of a Westerner and he will indicate his head. According to the Buddha, mind (or heart as the seat of thought or intelligence or mental factors) is defined as clarity and knowing. It is formless which no one can see it; however, it is our mind which has created the actions which cause us to experience suffering and to be born in cyclic existence or samsara. All our physical, verbal and mental actions depend on our mind. The function of the mind is to perceive, to apprehend and to know its objects. It discerns and discriminates between forms, qualities, aspects and so forth. The only way to reach Buddhahood is by training in the control and transformation of our mind until we are completely free from all obscurations and defilements. In English “mind” means “heart,” “spirit,” “psyche,” or “soul.” Mind with a small “m” means the seat of the intellect. Mind with a capital “M” stands for absolute reality. From the standpoint of Zen experience, “mind” means total awareness. In other words, just listening when hearing.

- 3) 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 thoáng 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—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.
- 4) Citta còn được định nghĩa như là toàn bộ hệ thống thức, bốn nguyên thanh tịnh, hay tâm. Citta thường được dịch là “ý tưởng.” Trong Kinh Lăng Già cũng như trong các kinh điển Đại Thừa khác, citta được dịch đúng hơn là “tâm.” Khi nó được định nghĩa là “sự chất chứa” hay “nhà kho” trong đó các chủng tử nghiệp được cất chứa, thì citta không chỉ riêng nghĩa ý tưởng mà nó còn có ý nghĩa có tính cách hữu thể học nữa: Citta is defined as the whole system of vijnanas, originally pure, or mind. Citta is generally translated as “thought.” In the Lankavatara Sutra as well as in other Mahayana sutras, citta may better be rendered “mind.” When it is defined as “accumulation” or as “store-house” where karma seeds are deposited, it is not mere thought, it has an ontological signification also.
- 5) Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Tâm dẫn đầu các hành vi, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả.”—In *The Dhammapada Sutta*, the Buddha taught: “Mind fore-runs deeds; mind is chief, and mind-made are they.”

- 6) Trong Phật giáo không có sự phân biệt giữa tâm và thức. Cả hai đều được dùng như đồng nghĩa: In Buddhism, there is no distinction between mind and consciousness. Both are used as synonymous terms.
- 7) 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.”—According to Great Master Ying-Kuang: “The mind encompasses all the ten directions of dharma realms, including Buddha dharma realm, Bodhisattva 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.”
- 8) Tâm kết hợp chặt chẽ với thân đến độ các trạng thái tinh thần ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và sự an vui của thân. Một số bác sĩ khẳng định rằng không có một chứng bệnh nào được xem thuần túy là thân bệnh cả. Do đó, trừ khi trạng thái tinh thần xấu này là do ác nghiệp do kiếp trước gây ra quá nặng, khó có thể thay đổi được trong một sớm một chiều, còn thì người ta có thể chuyển đổi những trạng thái xấu để tạo ra sự lành mạnh về tinh thần, và từ đó thân sẽ được an lạc. Tâm con người ảnh hưởng đến thân một cách sâu xa, nếu cứ để cho tâm hoạt động một cách bừa bãi và nuôi dưỡng những tư duy bất thiện, tâm có thể gây ra những tai hại khó lường được, thậm chí có thể gây ra sát nhân. Tuy nhiên, tâm cũng có thể chữa lành một cái thân bệnh hoạn. Khi tâm được tập trung vào những tư duy chân chánh với tinh tấn và sự hiểu biết chân chánh thì hiệu quả mà nó tạo ra cũng vô cùng tốt đẹp. Một cái tâm với những tư duy trong sáng và thiện lành thật sự sẽ dẫn đến một cuộc sống lành mạnh và thư thái—The mind is so closely linked with the body that mental states affect the body’s health and well-being. Some doctors even confirm that there is no such thing as a purely physical disease. Unless these bad mental states are caused by previous evil acts, and they are unalterable, it is possible so to change them as to cause mental health and physical well-being to follow thereafter. Man’s mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even kill a being; but it can also cure a sick body. When mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding, the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to a healthy and relaxed life.
- 9) Ý thức hay Mạt na thức—Mind (mano) consciousness: Theo Phật giáo, tâm còn được gọi là ý thức, ý thức không tùy thuộc vào bất cứ căn nào, nhưng lệ thuộc vào sự liên tục của tâm. 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. Ý thức còn là một trong năm uẩn. Chức năng của mạt na thức theo giả thiết là suy nghĩ về mạt na, như nhãn thức suy nghĩ về thế giới hình sắc và nhĩ thức suy nghĩ về thế giới của âm thanh; nhưng thực ra, ngay khi mạt na thức phát sinh ra cái nhị biên của chủ thể và đối tượng do từ cái nhất thể tuyệt đối của A Lại Da thì mạt na thức và quả thực tất cả các thức khác cũng bắt đầu vận hành. Chính vì thế mà trong Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo:

“Niết Bàn của Phật giáo chính là sự tách xa cái mạt na thức phân biệt sai lầm. Vì mạt na thức làm nguyên nhân và sở duyên thì sự phát sinh bảy thức còn lại xảy ra. Lại nữa, khi mạt na thức phân biệt và chấp thủ vào thế giới của các đặc thù ở bên ngoài thì tất cả các loại tập khí (vasana) được sinh ra theo, và A Lại da được chúng nuôi dưỡng cùng với cái ý tưởng về “tôi và của tôi,” mạt na nắm giữ nó, bám vào nó, suy nghĩ về nó mà thành hình và phát triển. Tuy nhiên, trong bản chất, mạt na và mạt na thức không khác gì nhau, chúng nhờ A Lại Da làm nguyên nhân và sở duyên. Và khi một thế giới bên ngoài thực vốn chỉ là sự biểu hiện của chính cái tâm mình bị chấp chặt mà cho là thực, thì cái hệ thống tâm thức (tâm tụ—citta-kalapa) liên hệ hỗ tương được sinh ra trong tổng thể của nó. Giống như những con sóng biển, được vận hành bởi cơn gió của một thế giới bên ngoài là thế giới do chính cái tâm người ta biểu hiện ra, sinh khởi và biến diệt. Do đó bảy thức kia diệt theo với sự diệt của mạt na thức.”—According to Buddhism, mind is the thinking consciousness that coordinates the perceptions of the sense organs, a mind which does not depend on any of the five sense faculties, but on the immediately preceding continuum of mind. 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. Consciousness is also one of the five skandhas. The function of Manovijnana is by hypothesis to reflect on Manas, as the eye-vijnana reflects on the world of forms and the ear-vijnana on that of sounds; but in fact as soon as Manas evolves the dualism of subject and object out of the absolute unity of the Alaya, Manovijnana and indeed all the other Vijnanas begin to operate. Thus, in the Lankavatara Sutra, the Buddha said: “Buddhist Nirvana consists in turning away from the wrongfully discriminating Manovijnana. For with Manovijnana as cause (hetu) and support (alambana), there takes place the evolution of the seven Vijnanas. Further, when Manovijnana discerns and clings to an external world of particulars, all kinds of habit-energy (vasana) are generated therefrom, and by them the Alaya is nurtured. Together with the thought of “me and mine,” taking hold of it and clinging to it, and reflecting upon it, Manas thereby takes shape and is evolved. In substance (sarira), however, Manas and Manovijnana are not different the one from the other, they depend upon the Alaya as cause and support. And when an external world is tenaciously held as real which is no other than the presentation of one’s own mind, the mentation-system (citta-kalapa), mutually related, is evolved in its totality. Like the ocean waves, the Vijnanas set in motion by the wind of an external world which is the manifestation of one’s own mind, rise and cease. Therefore, the seven Vijnanas cease with the cessation of Manovijnana.”

**(III) Tâm là Đối Tượng của Thiền Quán—Minds or Mental States as Objects of Meditation**

**Practices:** Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn không thể chạy trốn khỏi tâm. Với thiền bạn có thể huấn luyện cho tâm bình tĩnh và thoát khỏi những xáo trộn bên trong hay bên ngoài. Áp dụng tập trung tĩnh thức với những hỗn loạn bên trong và mâu thuẫn tinh thần, quan sát hay chú tâm đến tất cả những trạng thái thay đổi của tâm. Khi tâm được phát triển đúng cách, nó sẽ mang lại niềm vui và hạnh phúc nhất. Nếu tâm bị xao lãng nó sẽ mang lại cho bạn trở ngại và khó khăn

không thể kể xiết. Tâm kỹ luật rất mạnh mẽ và hữu hiệu. Người trí huấn luyện tâm họ như người ta huấn luyện ngựa vậy. Vì thế bạn nên quan sát tâm mình—According to Bikkhu Piyananda in *The Gems of Buddhism Wisdom*, you cannot run away from your mind. By meditation, you can train the mind to keep calm and be free from disturbances either from within or outside. Apply concentrated awareness to the internal confusions and mental conflicts, and observe or pay attention to all the changing states of your mind. When the mind is properly developed, it brings happiness and bliss. If the mind is neglected, it runs you into endless troubles and difficulties. The disciplined mind is strong and effective, while the wavering mind is weak and ineffective. The wise train their minds as thoroughly as a horse-trainer train their horses. Therefore, you should watch you mind:

- 1) *Thiền quán làm nhiệm vụ quan sát mà không chống cự lại những thay đổi nơi tâm—The duty of meditation is to observe the changing states in mind, not to fight with the mind:* Khi bạn ngồi một mình bạn nên quan sát những thay đổi nơi tâm. Chỉ nên quan sát mà không chống cự lại hay trốn chạy hay kiểm soát những thay đổi ấy: When you sit alone, you should observe the changing conditions of the mind. The task is only a matter of observing the changing states, not fighting with the mind, or avoid it, or try to control it.
  - a) Khi tâm đang ở trạng thái tham dục, nên tỉnh thức biết mình đang có tâm tham dục: When the mind is in a state of lust, be aware that we are having a mind of lust.
  - b) Khi tâm đang ở trạng thái sân hận hay không sân hận, nên tỉnh thức biết mình đang có tâm sân hận hay tâm không sân hận: When the mind is in a state of hatred or when it is free from hatred, be aware that we are having a mind of hatred or free from hatred.
  - c) Khi tâm tập trung hay tâm mộng lung, bạn nên tỉnh thức biết mình đang có tâm tập trung hay tâm mộng lung: When you have the concentrated mind or the scattered mind, you should be aware that we are having a concentrated or a scattered mind.
  - d) Bạn nên luôn nhớ nhiệm vụ của mình là quan sát những hoàn cảnh thay đổi mà không đồng hóa với chúng: You should always remember that your job is to observe all these changing conditions without identifying yourself with them.
  - e) Nhiệm vụ của bạn là không chú tâm vào hoàn cảnh bên ngoài mà chú tâm vào chính bạn. Quả là khó khăn, nhưng có thể làm được: Your job is to turn your attention away from the outside world and focus in yourself. This is very difficult, but it can be done.
- 2) *Quan sát tâm bạn trong đời sống hằng ngày—Watching your mind in daily life:* Quan sát tâm trong tất cả mọi hoàn cảnh—To observe your mind in all kinds of situations.
  - a) Quan sát sự làm việc của tâm nhưng không đồng nhất hay bào chữa cho tư tưởng của bạn: To observe the working of your mind without identifying with or finding justification for your thoughts.
  - b) Không xây bức màn thành kiến: Without erecting the screen of prejudice.
  - c) Không mong chờ tưởng thưởng hay thỏa mãn: Without expecting reward or satisfaction.
  - d) Quan sát thấy những cảm giác ham muốn, sân hận, ganh ghét, và nhiều trạng thái bất thiện khác phát sanh và làm đảo lộn sự quân bình của tâm, từ đó tiếp tục hành thiền để loại bỏ chúng: To observe the senses of desire, hatred, jealousy and other unwholesome states that arise and upset the balance of the mind. Continue meditation practices to check and eliminate these harmful elements.

- 3) *Huấn luyện Tâm cho đến khi tâm được ổn định—Train the mind until it is stable*: Chúng ta phải huấn luyện tâm cho đến khi nó được ổn định và từng trải những kinh nghiệm trong thiền quán. Lúc đó khi sự vật diễn biến chúng ta sẽ nhận chân được chúng một cách rõ ràng mà không bị dính mắc vào chúng. Chúng ta không nên ép buộc tâm tách rời khỏi đối tượng giác quan. Khi thực hành thiền quán lâu dần, chúng sẽ tự tách rời lấy và hiện bày ra những yếu tố đơn giản là thân và tâm—We should train our mind until it is stable, until it lays down all experiences. Then when things come we will be able to perceive them without becoming attached. We should not force the mind and sense object apart. As we practice long enough, they separate by themselves, showing simple elements of body and mind.
- 4) *Chân lý của một cái tâm ổn định—The truth a stable mind*: Chỉ có một chân lý dành cho cái tâm ổn định. Khi chúng ta ý thức được hình sắc, âm thanh, mùi vị đúng theo chân lý, chúng ta sẽ thấy tất cả đều có một đặc tính chung: vô thường, khổ và vô ngã. Chính vì vậy mà trong khi thiền quán, mỗi khi nghe một âm thanh, âm thanh sẽ ghi vào tâm chúng ta đặc tính chung ấy. Nghe cũng như không nghe đều như nhau, mà chánh niệm phải luôn ở với chúng ta. Bất cứ lúc nào, chúng ta làm gì, thấy gì đều phải ghi nhận. Nghĩa là lúc nào chúng ta cũng đều gắn liền với thiền chứ đừng bao giờ rời thiền. Có người nghĩ rằng họ có thể xả thiền vào cuối giờ ngồi thiền. Hết giờ hành thiền họ cũng chấm dứt luôn việc theo dõi, quan sát thân tâm. Chúng ta không nên làm như vậy. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tất cả những đối tượng trên thế gian này đều có chung đặc tánh vô thường, khổ và vô ngã. Vì thế mà chúng ta không nên dính mắc vào chúng. Chỉ khi nào chúng ta nhận chân rõ ràng rằng mọi chuyện trên thế gian này đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã thì chúng ta mới có khả năng vứt bỏ tất cả, và mọi luyến ái sẽ không còn khởi dậy nữa. Lúc đó, mọi sự mọi vật đến với chúng ta đều giống như nhau. Chúng ta sẽ thản nhiên trước mọi sự mọi việc vì chúng chỉ là các pháp khởi sinh chứ chẳng có gì đặc biệt để cho chúng ta bận tâm. Lúc đó cũng có nghĩa là chúng ta đã bước được vào dòng suối giải thoát. Tuy nhiên, Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng nói về việc làm thế nào để có cái tâm ổn định một ngàn lần không bằng một lần thực hành sao cho có được cái tâm thật sự ổn định. Chúng ta đừng nên nói nhiều về vấn đề này. Tốt nhất là hãy bắt đầu vào việc thực hành chứ đừng chần chừ gì nữa—There is only one truth for a stable mind. When we learn about sights, sounds, smells, and tastes according to the truth, we will see that they all have a common nature: impermanent, unsatisfactory, and empty of self. Therefore, when practicing meditation, whenever we hear a sound, it registers in our mind as this common nature. Having heard is the same as not having heard. Mindfulness is constantly with us. At all time, we should notice whatever we do, whatever we see. That is to say we need to stick to Zen at all times; and never put the meditation aside for a rest. Some people think that they can stop as soon as they come out of a period of formal practice. For them, stopping practicing means stopping being attentive, stopping contemplating. We should not do it that way. Devout Buddhists should always remember that all things in this world have the same natures of impemanence, unsatisfaction and no-self. Therefore, we should not cling to them. Only when we realize clearly that all things in this world are impemanent, unsatisfactory, and not self, we'll have the ability to get rid of them all and attachment will not arise any more. At that time,

we will see that all the various things that come to us are the same for they are nothing special but arising things. That also means that we have entered the stream of liberation. However, devout Buddhists should always remember that one thousand times of speaking about how to have a stable mind cannot be compared with just one time of practicing to obtain a really stable mind. Let's not to speak about these matters too much; it is best to begin practice without delay.

- 5) *Một khi tâm đã an định, chúng ta có thể đi vào phố chợ một cách tự tại—Once we have the fixed mind, we can go to the noisy market at ease:* An định tâm là điều rất quan trọng. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ rằng càng mong muốn tỏ ngộ, mình càng xa tỏ ngộ. Nếu chúng ta muốn tìm một nơi lý tưởng để hành thiền, chúng ta sẽ không tìm được chỗ nào vừa ý đâu. Tuy nhiên, nếu chúng ta cắt đứt mọi suy tưởng và trở về với cái sơ tâm, cái sơ tâm đó sẽ là sự tỏ ngộ chân thật nhất. Nếu chúng ta giữ được tâm không, thì bất cứ đâu cũng là Niết Bàn. Vì vậy chúng ta phải mạnh mẽ giữ kín miệng, không nói thay cho tu tập. Chúng ta phải học trực tiếp từ trời xanh, mây trắng, núi non thật yên tĩnh, và ngay cả nơi phố chợ ồn ào náo nhiệt. tất cả là như thị. Đó là vị thầy lớn nhất của chúng ta. Hy vọng tất cả chúng ta đều trước tiên phá được tự ngã và tìm về cái tâm trong sáng trong mọi lúc—It is very important for us to fix our own mind. Zen practitioner should always remember that the more we want enlightenment, the further away it will be. If we to find a good place to practice Zen, no place we find will be good enough. However, if we cut off all thinking and return to beginner's mind, that itself will be enlightenment. If we keep true empty mind, then any place we are is Niravana. So we must strongly keep a closed mouth, not to talk in place of practicing. We must learn directly from the blue sky, the white clouds, the deep quiet mountains, and the noisy market places. They are just like this. That is our true great teacher. We hope to kill our strong self first and find clear mind all the time.

**(IV)Trạng Thái Tâm—State of Mind:**

- (A) *Tâm như vượn chuyền cây—Mind is like a monkey:* Tâm viên—Tâm con người luôn tán loạn hay tâm phóng dật và đuổi theo lục trần không ngừng nghỉ. 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”. Nhờ thiền định mà chúng ta có được cái tâm định tĩnh. Có năm loại tán loạn—Human's mind is a distracted or unsettled mind, or wandering mind. Mind only good at intervals and always follows sensual desires. 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.” Through Zen we can attain a fixed or settled mind. There are five senses of mental distraction:

- 1) Tự nhiên tán loạn: Năm thức chẳng giữ tự tính, chạy theo ngoại cảnh, niệm niệm biến thiên—The five senses themselves are not functioning properly.



- 2) Ngoại tán loạn: Ý căn trì độn, theo đuổi ngoại trần nên không có khả năng định tĩnh hay chú ý—External distraction or inability to concentrate the attention.
- 3) Nội tán loạn: Tâm sinh cao thấp, niệm niệm chuyển dời bất định—Internal distraction or mental confusion.
- 4) Thô tán loạn: Chấp vào ngã và ngã sở mà bị tán loạn—Distraction caused by of me and mine, personality and possession.
- 5) Tư duy tán loạn: Tán loạn tư tưởng bởi Tiểu thừa—Confusion of thought produced by Hinayana.

**(B) Tâm của hành giả—Mind of practitioner:** 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. Theo Bát Nhã Tâm Kinh, Đức Phật dạy: “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—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. According to the Heart Sutra, the Buddha taught: “Because there is no impediment, he leaves distorted dream-thinking far behind; ultimately Nirvana!” This, then, should be the mind of a cultivator.

**(C) Tâm, một đối tượng phiền toái cho hành giả—Mind, a troublesome objective for practitioners:** Tâm cảnh hay tâm thân (trạng thái tâm). Một đối tượng vật thể có gây phiền toái hay không 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. Kinh Tứ Thập Nhị Chương dạy: “Một kẻ đầy tham dục dù sống trên trời cũng không thấy đủ; một người đã lìa tham dục

dù phải ở dưới đất vẫn thấy hạnh phúc.” Phật tử chân thuần phải hiểu một cách thông suốt rằng tâm là một đối tượng phiền toái cho cuộc tu hành để từ đó có thể trở về đối diện với chính tâm mình, nguồn gốc và cội rễ của mọi phiền toái trên cõi đời này—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. The Sutra in Forty Two Chapters taught: “Though a person 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.” Devout Buddhists should understand clearly that mind is a troublesome objective for our cultivation so that we can turn back to our own minds, the source and the root of all trouble.

**(V) *Thiền Giúp Kiểm Soát Tâm—Zen Helps Control Your Mind:***

**(A) *Tâm trí con người ảnh hưởng sâu đậm trên cơ thể—Man’s mind influences his body profoundly:***

- 1) Nếu để tâm ta hoạt động tội lỗi và nuôi dưỡng tư tưởng bất thiện, tâm có thể gây ra những thảm họa. Tâm có thể giết chúng sanh, nhưng tâm có thể chữa khỏi thân bệnh—If allowed to function viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, it can even kill a being, but it can cure a sick body.
- 2) Khi tâm trí được tập trung về những tư tưởng lành mạnh với cố gắng và hiểu biết chính đáng, hiệu quả mà nó có thể sinh ra rất rộng lớn. Tâm trí với tư tưởng trong sáng và lành mạnh thực sự đưa đến một cuộc sống khỏe mạnh thoải mái—When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to healthy relaxed living.
- 3) Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Không có kẻ thù nào làm hại chúng ta bằng tư tưởng tham dục, đố kỵ, ganh ghét, vyan vân. Một người không biết điều chỉnh tâm mình cho thích hợp với hoàn cảnh thì chẳng khác gì thầy ma trong quan tài. Hãy nhìn vào nội tâm và cố gắng tìm thấy lạc thú trong lòng và bạn sẽ thấy một suối nguồn vô tận lạc thú trong nội tâm sẵn sàng cho bạn vui hưởng—Thus, the Buddha taught: “No enemy can harm one so much as one’s own thoughts of craving, thoughts of hate, thoughts of jealousy, and so on. 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.

- 4) Chỉ khi tâm trí được kiềm chế và giữ đúng trên con đường chính đáng của sự tiến bộ nhịp nhàng thứ tự thì nó sẽ trở nên hữu ích cho sở hữu chủ và cho xã hội. Tâm phóng túng bừa bãi sẽ là mối nguy cơ. Tất cả sự tàn phá gieo rắc trên thế giới này đều do sự tạo thành loài người mà tâm trí không được huấn luyện, kiềm chế, cân nhắc và thăng bằng—It is only when the mind is controlled and is kept to the right road of orderly progress that it becomes useful for its possessor and for society. A disorderly mind is a liability both to its owner and to others. All the havoc in the world is created by men who have not learned the way of mind control, balance and poise.
- 5) Bình tĩnh không phải là yếu đuối. Một thái độ bình tĩnh luôn thấy trong con người có văn hóa. Chẳng khó khăn gì cho một người giữ được bình tĩnh trước những điều thuận lợi, nhưng giữ được bình tĩnh khi gặp việc bất ổn thì thực là khó khăn vô cùng. Bằng sự bình tĩnh và tự chủ, con người xây được sức mạnh nghị lực—Calmness is not weakness. A calm attitude at all times shows a man of culture. It is not too difficult for a man to be calm when things are favourable, but to be calm when things are going wrong is difficult indeed. Calmness and control build up a person's strength and character.

**(B) Tâm bị ảnh hưởng bởi sự bất an, khiêu khích, nóng giận, cảm xúc, và lo lắng—The mind is influenced by bad mood, provoke, emotion, and worry:**

- 1) Không nên đi đến một quyết định vội vàng nào đối với bất cứ vấn đề gì khi bạn đang ở trong một tâm trạng bất an hay bị khiêu khích, ngay cả lúc bạn thoải mái ảnh hưởng bởi cảm xúc, vì quyết định trong lúc cảm xúc bạn có thể phải hối tiếc về sau này—You should not come to any hasty decision regarding any matter when you are in a bad mood or when provoked by someone, not even when you are in good mood influenced by emotion, because such decision or conclusion reached during such a period would be a matter you could one day regret.
- 2) Nóng giận là kẻ thù tệ hại nhất của chính bạn. Tâm là người bạn tốt nhất, mà cũng là kẻ thù tệ hại nhất. Bạn phải cố gắng tiêu diệt những đam mê của tham, sân, si tiềm ẩn trong tâm bằng cách tu tập giới định huệ—Angry is the most dangerous enemy. Mind is your best friend and worst woe. You must try to kill the passions of lust, hatred and ignorance that are latent in your mind by means of morality, concentration and wisdom.
- 3) Bí quyết của đời sống hạnh phúc và thành công là phải làm những gì cần làm ngay từ bây giờ, và đừng lo lắng về quá khứ cũng như tương lai. Chúng ta không thể trở lại tái tạo được quá khứ và cũng không thể tiên liệu mọi thứ có thể xảy ra cho tương lai. Chỉ có khoảng thời gian mà chúng ta có thể phần nào kiểm soát được, đó là hiện tại—The secret of happy, successful living lies in doing what needs to be done now, and not worrying about the past and the future. We cannot go back into the past and reshape it, nor can we anticipate everything that may happen in the future. There is one moment of time over which we have some conscious control and that is the present.

**(C) Trau dồi lòng từ ái và sự lấy ơn trả ơn nơi tâm—Cultivate your mind with loving-kindness and returning good for evil:**

- 1) Hãy trau dồi tâm bằng lòng từ ái—Let’s cultivate our minds with loving-kindness: Nếu có thể an ủi người khác bằng những lời lẽ dịu dàng để làm cho họ an lòng và hạnh phúc thì tại sao chúng ta không làm? Nếu chúng ta có thể giúp đỡ người khác bằng của cải thì dù việc bác ái này nhỏ nhoi đến thế nào đi nữa nó cũng không thể nghĩ bàn được—If we can console others with kind words that can make them feel peaceful and happy, why don’t we do that? If we can help others with worldly possessions, however, scanty that charity may be, it is inconceivable.
- 2) Trau dồi tâm bằng cách lấy ân trả oán—Cultivate the mind by returning good for evil: Trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, Hòa Thượng Dhammananda đã khẳng định: “Nếu bạn không muốn có kẻ thù, trước tiên bạn phải giết kẻ thù lớn nhất chính nơi bạn, đó là sự nóng giận của bạn. Hơn nữa, nếu bạn hàm hồ hành động có nghĩa là bạn đã làm đúng những ước vọng của kẻ thù bạn, vô tình bạn đã sa vào bẫy của họ. Bạn không nên nghĩ rằng bạn chỉ học hỏi được từ những người tán dương, giúp đỡ và thân cận gần gũi bạn. Có nhiều điều bạn có thể học hỏi được từ kẻ thù; bạn không nên nghĩ rằng họ hoàn toàn sai vì họ là kẻ thù của bạn. Kẻ thù của bạn đôi khi có nhiều đức tính tốt mà bạn không ngờ được. Bạn không thể nào loại bỏ kẻ thù bằng cách lấy oán báo oán. Nếu làm như vậy bạn sẽ tạo thêm kẻ thù mà thôi. Phương pháp tốt nhất và đúng nhất để chống lại kẻ thù là mang lòng thương yêu đến họ. Bạn có thể nghĩ rằng điều đó không thể làm được hay vô lý. Nhưng phương pháp đó đã được người trí đánh giá rất cao. Khi bạn bắt đầu biết một người nào đó rất giận dữ với bạn, trước nhất bạn hãy cố gắng tìm hiểu nguyên nhân chính của sự thù hận đó; nếu là lỗi của bạn thì bạn nên thừa nhận và không ngần ngại xin lỗi người đó. Nếu là do sự hiểu lầm giữa hai người thì bạn nên giải bày tâm sự và cố gắng làm sáng tỏ cho người đó. Nếu vì ganh ghét hay cảm nghĩ xúc động nào đó, hãy đem lòng từ ái đến cho người ấy để bạn có thể ảnh hưởng người đó bằng năng lượng tinh thần—In *The Gems of Buddhism Wisdom*, Most Venerable Dhammanada confirmed: “If you want to get rid of your enemies you should first kill your anger which is the greatest enemy within you. Furthermore, if you act inconsiderately, you are fulfilling the wishes of your enemies by unknowingly entering into their trap. You should not think that you can only learn something from those who praise and help you and associate with you very close. There are many things you can learn from your enemies also; you should not think they are entirely wrong just because they happen to be your enemies. You cannot imagine that sometimes your enemies also possess certain good qualities. You will not be able to get rid of your enemies by returning evil for evil. If you do that then you will only be inviting more enemies. The best and most correct method of overcoming your enemies is by radiating your kindness towards them. You may think that this is impossible or something nonsensical. But this method is very highly appreciated by all wise people. When you come to know that there is someone who is very angry with you, you should first try to find out the main cause of that enmity; if it is due to your mistake you should admit it and should not hesitate to apologize to him. If it is due to certain misunderstandings between both of you, you must have a heart to heart talk with him and try to enlighten him. If it is due to jealousy or some other emotional feeling

you must try to radiate your loving-kindness towards him so that you will be able to influence him through your mental energy.

**(D) Trau dồi độ lượng và khiêm tốn nơi tâm—Cultivate your mind with tolerance, humility, and patience:**

- 1) Hãy trau dồi độ lượng, vì độ lượng giúp bạn tránh những phán xét vội vàng, thông cảm với những khó khăn của người khác, tránh phê bình nguy hiểm để nhận thức rằng cả đến người tài ba nhất cũng không thể không sai lầm; nhược điểm mà bạn tìm thấy nơi người cũng có thể là nhược điểm của chính bạn—Cultivate tolerance, for tolerance helps you to avoid hasty judgments, to sympathize with other people's troubles, to avoid captious criticism, to realize that even the finest human being is not infallible; the weakness you find in other people can be found in yourself too.
- 2) Khiêm nhường không phải là nhu nhược, mà khiêm nhường là cái thước đo của người trí để hiểu biết sự khác biệt giữa cái hiện tại và cái sẽ đến. Chính Đức Phật đã bắt đầu sứ mệnh hoàng pháp của Ngài bằng đức khiêm cung là loại bỏ tất cả niềm kiêu hãnh của một vị hoàng tử. Ngài đã đạt Thánh quả nhưng chẳng bao giờ Ngài mất cái hồn nhiên, và chẳng bao giờ Ngài biểu lộ tánh kẻ cả hơn người. Những lời bình luận và ngụ ngôn của Ngài chẳng bao giờ hoa mỹ hay phô trương. Ngài vẫn luôn có thì giờ để tiếp xúc với những người hèn kém nhất—Humility is not weakness, humility is the wise man's measuring-rod for learning the difference between what is and what is yet to be. The Buddha himself started his ministry by discarding all his princely pride in an act of humility. He attained sainthood during his life, but never lost his naturalness, never assumed superior airs. His dissertations and parables were never pompous. He had time for the most humble men.
- 3) Kiên nhẫn với tất cả mọi chuyện. Nóng giận đưa đến rừng rậm không lối thoát. Trong khi nóng giận chẳng những chúng ta làm bức bối và làm người khác khó chịu vô cùng, mà chúng ta còn làm tổn thương chính mình, làm yếu đi thể chất và rối loạn tâm. Một lời nói cộc cằn giống như một mũi tên từ cây cung bắn ra không bao giờ có thể lấy lại được dù cho bạn có xin lỗi cả ngàn lần—Be patient with all. Anger leads one through a pathless jungle. While it irritates and annoys others, it also hurts oneself, weakens the physical body and disturbs the mind. A harsh word, like an arrow discharged from a bow, can never be taken back even if you would offer a thousand apologies for it.

**(VI) Giác Ngộ Tâm—Enlightened Mind**

**(A) Tổng Quan về Giác Ngộ Tâm—An Overview of Mind of Enlightenment:** 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—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.

**(B) Bản chất của Giác Ngộ Tâm—The Nature of Mind of Enlightenment:** Cái diệu tâm bản giác hay bản tánh nguyên thủy của con người. Giác Ngộ Tâm luôn giác ngộ những điều sau đây: The illuminated mind, the original nature of man. The Mind of Enlightenment is always enlightened the followings

- 1) Thân này chẳng phải TA và CỬA TA, mà đó chỉ là một sự tổng hợp giả tạm của tứ đại (đất, nước, lửa, gió) mà thôi. Dĩ nhiên tiến trình của Tâm được kinh điển hệ thống hóa và mô tả một cách rất rõ ràng, nhưng kinh nghiệm tâm qua Thiền định vượt ra ngoài sách vở kinh điển. Sách vở không thể nào nói cho mình biết về kinh nghiệm phát sinh của si mê, hay cảm giác phát sanh từ tác ý. Người có tâm giác ngộ là người không dính mắc vào ngôn từ, mà chỉ đơn thuần thấy tất cả các pháp đều vô thường, khổ và vô ngã. Con người ấy có khả năng buông xả. Khi các pháp phát sinh, người ấy tỉnh thức và biết rõ, nhưng không chạy theo chúng. Người con Phật nên luôn nhớ rằng một khi Tâm này bị khuấy động thì nhiều loại tâm khác được thành hình, tư tưởng và phản ứng cũng được khởi lên

từ đó. Vì vậy mà người có tâm giác ngộ luôn thấy sự vật theo chân lý, không cảm thấy hạnh phúc hay khổ đau theo những đổi thay của điều kiện. Đây mới đích thực là sự bình an, không sanh, không già, không bệnh, không chết, không tùy thuộc vào nhân quả hay điều kiện, vượt ra ngoài hạnh phúc và khổ đau, thiện và ác. Không còn cái gì để nói hay cái tâm nào khác để chứng đắc nữa: This body is not ME (self) or MINE (self-belonging), but is only a temporary collaboration of the four great elements (land, water, fire, and wind). Of course, the systematic outline of the process in the texts is very clear and accurate, but the experience of the state of mind that we obtain in meditation is beyond textual study. Text books cannot tell us about the experience of ignorance arising, or how volition feels. A person with an enlightened mind will not attach to the words. He simply sees that all things are impermanent, unsatisfactory, and empty of self. He let go of everything. When things arise, he is aware of them, knows them, but not accompanies them to any where. Buddhists should always remember that once the mind is stirred up, the various mental formations, thought constructions, and reactions start arising from it. Therefore, the one who possesses an enlightened mind always sees according to the truth and does not become happy or sad according to changing conditions. This is true peace, free of birth, aging, sickness, and death, not dependent on causes, results, or conditions, beyond happiness and suffering, above good and evil. Nothing can be spoken about it. No other mind can be achieved!

- 2) TÂM THỨC PHÂN BIỆT này cũng thế, nó chỉ là sự tổng hợp của sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, Xúc, và pháp mà thôi. Do vậy nên nó cũng chẳng phải là TA và CỦA TA nữa. Hiểu được như vậy, hành giả tu tập sẽ dứt trừ những thứ sau đây—The discriminating mind is the same way; it is the result from the combination of the six elements of form, sound, odor, flavor, touch and dharma. Therefore, it is also not ME or SELF-BELONGING either. If cultivators are able to penetrate and comprehend in this way, they will be able to eliminate the followings.
  - a) Hai thứ trói buộc là NGÃ và NGÃ SỞ. Ngã và Ngã sở đã không, tức nhiên sẽ dứt trừ được cái “Ngã Tướng” hay cái “Chấp Ta”: Two types of bondage of SELF and SELF-BELONGING. If there is no “Self” or “Self-belonging,” then the Self-Form, or the characteristic of being attached to the concept of self will be eliminated immediately.
  - b) Sự “Chấp có nơi người khác” hay “Nhờn Tướng” cũng không: The Other’s Form or the characteristic of clinging to the concept of other people does not exist either.
  - c) Sự chấp “Có” nơi tất cả chúng sanh hay “Chúng Sanh Tướng”: The Sentient Beings Form or the characteristic of clinging to the existence of all other sentient beings will no longer exist.
  - d) Sự chấp “Thọ Giả Tướng” hay không có ai chứng đắc: The Recipient-Form is also eliminated.
- 3) Vì Bốn Tướng Chúng Sanh đều bị dứt trừ, nên hành giả liền được Giác Ngộ: Because these four form-characteristics of sentient beings no longer exist, the practitioners will attain Enlightenment.

***(VII) Giác Ngộ Tâm theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm—Mind of Enlightenment according to Most Venerable Thich Thien Tam:*** Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, tâm giác ngộ là một trong sáu yếu điểm phát triển Bồ Đề

Tâm. 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 đốt, 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 bọt, 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—Mind of enlightenment. According to Most Venerable Thích Thiện Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, enlightened mind is one of the six points to develop a true Bodhi Mind. 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.”

***(VIII) Tâm Không trong Thiền—Mind of Non-Existence in Zen:***

***(A) Nghĩa của Tâm Không—The meanings of Mind of Non-Existence:***

- 1) Tâm Không hay Vô tâm không có nghĩa là không có tâm, vô tâm có nghĩa là cái tâm không vướng mắc: Inconsciousness 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).
- 2) Trong Thiền Phật giáo, “Vô Tâm” diễn tả trạng thái tâm thức trước khi nhị nguyên bị phân chia bởi tư tưởng: In Zen Buddhism, “No-Mind” describes a state consciousness before the division into duality created by thought takes place.
- 3) 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: 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.
- 4) Tâm Không là Tâm bất nhị: Trạng thái của tâm thức trước khi nó bị chia thành nhị biên bởi tư tưởng—The state of consciousness before the division into duality created by thought takes place.

***(B) Trong Thiền, Tâm Không là Tâm Siêu Việt—In Zen, Mind of Non-Existence as a transcendental mind:*** Tổ Bồ Đề Đạt Ma mang sang Trung Quốc quan điểm của người Ấn về chư pháp đến từ tâm. Cái mà chúng ta gọi là tâm siêu việt vì nó vượt qua giới hạn, như mặt trời không bị mây che. Tất cả các vị nối pháp của Ngài, cho đến tổ thứ năm, đều đồng ý rằng thiền là giữ cho tâm này không bị nhiễm ô. Tâm như minh kính đài, không để cho bụi đóng khi soi nó, nghĩa là người tu phải giữ tâm mình như người soi gương giữ kính vậy. Mãi đến khi tiếng sét Huệ Năng nổ lên thì thuyết “Tâm Không” mới thực sự

ra đời—Patriarch Bodhidharma brought with him to China the Indian view that all this world comes from mind. What we may call Divine Mind, since it is beyond all limitations, just as the sun is beyond all clouds. His successors, up to the Fifth Patriarch, agreed that meditation should be such as to favor the reception of this pure light without stain or dust. The monk’s mind was to be “a mirror bright” and must not “gather dust while it reflects,” which means that he must be on guard. It was only upon the Hui-Neng’s lightning that the doctrine of “Mind of Non-Existence” came forward.

(C) *Trong Thiền, Tâm Không là Phật tánh sẵn có nơi mỗi chúng sanh (không phải do nỗ lực mà có cái tâm này, chỉ cần trở về với nó là được)—In Zen, Mind of Non-Existence means beings’ innate Buddhahood:* Ý tưởng là khi các bạn nỗ lực để hoàn thành một nhiệm vụ và nếu dốc hết năng lực, cuối cùng các bạn có thể thành công, các bạn tự buông mình với tư cách ý thức. Tuy nhiên, trên thực tế tâm thức của các bạn vẫn còn nỗ lực hoàn thành công việc, trước khi các bạn biết rõ điều đó các bạn thấy sự việc đã xong rồi, “Hoạn nạn của con người là cơ may của thượng đế.” Đó là điều mà người ta muốn nói bằng câu “Thực hiện được nhiệm vụ nhờ ở tâm không.” Nhưng người ta cũng có thể hiểu quan niệm của Phật chẳng có tâm theo cách triết học. Vì theo triết học Thiền, tất cả chúng ta đều có sẵn Phật tánh phát sinh Bát Nhã, soi sáng mọi sinh hoạt tinh thần và thể xác của chúng ta. Phật tánh cũng tác động như mặt trời phát sinh ra ánh sáng và sức nóng, hay như tấm gương phản ảnh tất cả những gì xuất hiện trước nó, nghĩa là một cách vô thức, với “vô tâm” theo nghĩa trạng từ. Vì vậy người ta nói rằng “Phật vô tâm” hay “nhờ thành Phật người ta hiểu vô niệm.” Do đó, một cách triết lý mà nói, không cần bất cứ một nỗ lực có ý thức nào cả, kỳ thật chúng chỉ là những chướng ngại cho sự thành Phật mà thôi. Chúng ta vốn là những vị Phật. Nói thành một cái gì đó là phạm Thánh và theo lý luận học, là một sự trùng lập. Do đó “không có tâm” hay “yêu thích vô niệm,” do vậy nó có nghĩa là không có tất cả mọi nỗ lực xảo diệu, tự tạo hay giả dối bên ngoài, tất cả đều trái ngược với tâm không—The idea is that when every effort is put forward to achieve some task, and you are finally exhausted and have come to an end of your energy, you give yourself up so far as your consciousness is concerned. In fact, however, your conscious mind is still intensely bent on the work accomplished. “Man’s extremity is God’s opportunity.” This is really what is meant by ‘to accomplish the task by no-mind.’ But there is also a philosophical construction of the idea of Buddha’s no-mind. For, according to Zen philosophy, we are all endowed with the Buddha-nature from which Prajna issues, illumining all our activities, mental and physical. The Buddha-nature does this in the same way as the sun radiates heat and light, or as the mirror reflects everything coming before it, that is to say, unconsciously, with ‘no-mind’, in its adverbial sense. Hence it is declared that ‘Buddha is unconscious’ or ‘By Buddhahood is meant the unconscious.’ Philosophically speaking, therefore, no special conscious strivings are necessary; in fact they are a hindrance to the attainment of Buddhahood. We are already Buddhas. To talk about any sort of attainment is a desecration, and logically a tautology (môn Lập Thừa). ‘Having no-mind,’ or ‘cherishing the unconscious,’ therefore means to be free from all these artificial, self-created, double-roofing efforts. Even this ‘having’, this ‘cherishing’, goes against “Mind of No-Existence.”

**(IX) Thiền và Tâm Phân Biệt—Zen and Discriminating Mind:****(A) Tổng quan về Sự Phân Biệt—An overview of Discrimination: Vikalpa (skt).**

- 1) Phân biệt là nguyên nhân trực tiếp của luân hồi sanh tử. Kỳ thật vạn hữu giai không. Vì thế Đức Phật dạy: “Mọi người nên sống chung đồng điệu với nhau trong mọi hoàn cảnh.” Sự hài hòa sẽ đưa đến hạnh phúc, ngược lại không hài hòa hay không đồng điệu sẽ đưa đến khổ đau phiền não vì nguyên nhân trực tiếp của sự không đồng điệu là sự phân biệt. Lịch sử thế giới đã cho thấy chính nạn phân biệt, phân biệt chủng tộc, màu da, tôn giáo, vân vân, đã gây ra không biết bao nhiêu là thảm họa cho nhân loại. Sự phân biệt chẳng những gây ra không đồng điệu trong cuộc sống, nó còn gây ra sự bất ổn cho cả thế giới. Theo Tương Ưng Bộ Kinh, Phẩm Tâm Cầu, có ba loại kiêu mạn: phân biệt hay kiêu mạn ‘Tôi bằng’, phân biệt hay kiêu mạn ‘tôi hơn,’ phân biệt hay kiêu mạn ‘tôi thua.’—Discrimination or the mental function of distinguishing things is the fundamental cause of samsara. In reality, all phenomena are one and empty. Thus the Buddha taught: “Everyone should live harmoniously in any circumstances.” Harmony will cause happiness, on the contrary, disharmony will cause sufferings and afflictions, for the direct cause of the disharmony is the discrimination. World history tells us that it’s the discrimination, discrimination in race, skin color, religions, etc... have caused innumerable misfortunes and miseries for human beings. Discrimination does not only cause disharmony in life, but it also cause unrest for the whole world. According to The Connected Discourses of the Buddha, Chapter Esanavaggo (searches), there are three kinds of discrimination: the discrimination ‘I am equal,’ ‘I am superior,’ or ‘I am inferior.’
- 2) Theo Thiền Sư D. T. Suzuki trong Nghiên Cứu Kinh Lăng Già, đây là một trong năm pháp tướng. Phân biệt là sự đặt tên cho tất cả các đối tượng và tính chất nầy mà phân biệt cái nầy khác với cái kia. Tâm phân biệt tương và hiện tượng, chủ quan lẫn khách quan, vì thế mà bảo rằng cái nầy là như thế nầy chứ không phải như thế kia. Từ đó chúng ta có những tên gọi như voi, ngựa, bánh xe, người hầu, đàn bà, đàn ông, từ đó mà phân biệt xảy ra—According to Zen Master D. T. Suzuki in The Studies In The Lankavatara Sutra, this is one of the five categories of forms. Discrimination (vikalpa) means the naming of all these objects and qualities, distinguishing one from another. Ordinary mental discrimination of appearance or phenomena, both subjective and objective, saying “this is such and not otherwise;” and we have names such as elephant, horse, wheel, footman, woman, man, wherein Discrimination takes place.

**(B) Tâm phân biệt, một trở ngại lớn trong Thiền—Discriminating mind, a big trouble in Zen:** 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 nầy. 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 nầy 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.

**(X) *Tâm Vô Sở Trụ—The Mind Without A Resting Place:***

**(A) *Tổng quan về Tâm Vô Sở Trụ—An overview of The Mind Without a Resting Place:***

- 1) Tâm không trụ vào đâu. Hãy để cho quá khứ đi vào quá khứ—The mind without resting place—A mind which does not abide anywhere—A mind which let “bygone be bygone.”
- 2) 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 vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi—The mind without 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.

**(B) *Ứng Vô Sở Trụ Nhi Sanh Kỳ Tâm (Kinh Kim Cang)—Act without attachments:*** 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.” Theo Kinh Kim Cang, một vị Bồ Tát nên có các tư tưởng được thức tỉnh mà không trụ vào bất cứ thứ gì cả. Toàn câu Đức Phật dạy trong Kinh Kim Cang như sau: “Bất ứng trụ sắc sanh tâm, bất ứng trụ thanh, hương, vị, xúc, pháp sanh tâm, ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm (không nên sinh tâm trụ vào sắc, không nên sinh tâm trụ vào thanh, hương, vị, xúc, Pháp. Nên sinh tâm Vô Sở Trụ, tức là không trụ vào chỗ nào)—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.” According to the Diamond Sutra, a Bodhisattva should produce a thought which is nowhere supported, or a thought awakened without abiding in anything whatever. The complete sentence which the Buddha taught Subhuti as follows: “Do not act on sight. Do not act on sound, smell, taste, touch or Dharma. One should act without attachments.”

**(XI) Tâm giải thoát:** Tâm giải thoát, được diễn dịch là “Thiện Tư Duy”—Entire freedom of mind, confidence, interpreted as “pious thoughtfulness,” good propensity: Adhimukti (skt)—Atimukti or Abhimukham (skt)—Thuật ngữ “Atimukti” nghĩa là nhiệt tình, hay khát ngưỡng mạnh mẽ. Trong Bách Khoa Toàn Thư Phật Học, từ này xuất phát từ ‘adhi’ và có gốc ‘muc’ (muncati), nghĩa là giải thoát, là từ bỏ vị trí hiện tại để tiến đến một khuynh hướng mới. Vì vậy, thắng giải có một lực hướng thiện đưa đến giải thoát, với sự kết hợp của nguyện Ba La Mật. Theo Kinh Thập Địa, Bồ Tát tương lai phải chuẩn bị một chặng đường dài tu tập để đạt Bồ Tát quả. Trước khi bắt đầu tiến trình này, Bồ Tát phải phát khởi tâm Bồ Đề để làm động lực hướng thiện và chuyển thành nguyện Bồ Đề mạnh mẽ. Các vị A La Hán chỉ đắc được tuệ chứng giải thoát, chỉ thích giác ngộ đạo lý, chứ không thích tác dụng công đức của sự việc, nên chỉ đoạn được kiến tư phiền não hay chướng ngại của trí tuệ vô lậu, chứ không lia bỏ được chướng ngại của thiền định, ví như người thích truy cầu tìm hiểu chứ không thích hành trì—The word Adhimukti or Atimukti occurs in the sense of inclination, zeal or fondness. In Encyclopedia of Buddhism, the term derived from the intensifying directive ‘adhi’ and the root ‘muc’ (muncati), means to release, abandoning of the present position with a going forth in a new position. Such resolve, therefore, has in it a liberating force, which leads to emancipation, although with this specific connotation, it would rather be considered as a perfection of determination. According to the Dasa-bhumika Sutra, the future Bodhisattva prepares himself to undertake a long and strenuous journey for the realization of Bodhisattvahood. He concentrates on his spiritual edification. On the eve of his departure, the thought of Enlightenment is awakened in his mind due to his immaculate dispositions and transparency of his inward resolution. The escape by or into wisdom, i.e. of the arhat who overcomes the hindrances to wisdom or insight, but not the practical side of abstraction, better able to understand than to do.

**(XII) Chân Tâm—True Mind:** Đối với hành giả tu Thiền, tâm không biết là chân tâm. Chân tâm này dứt bật mọi suy tưởng, vì thế mà ngày xưa các tổ nói ‘tâm thiền là không tâm’. Như vậy chân tâm là không. Tâm không là cái tâm có trước sự suy nghĩ, trước sự suy tưởng và không có ngôn ngữ và văn tự. Vì vậy thiền giả phải luôn nhớ ‘tâm là không tâm’. Tâm chỉ là cái tên, được tạo ra bởi sự suy tưởng. Nếu chúng ta dứt bật suy tưởng, tức là không tâm. Còn như đang suy tưởng, tức là có hai cực đối đãi nhau như có tốt và xấu, có tỏ ngộ và không tỏ ngộ, vân vân. Một khi chúng ta dứt bật đường suy tưởng thì không có đối nghịch, mà chỉ có tuyệt đối. Lúc này tâm mình và tâm Phật không sai khác, vì ‘tâm không’ là tâm Phật. Trong cái tâm này không biết đến tốt, xấu, sáng tối, không trời, không đất, không giống, không khác, không sắc, không không, không có bất cứ pháp gì trong đó, ngay cả Phật. Đây chính là cái tâm hoàn toàn trống rỗng. Tâm trống rỗng là tâm không sanh, không diệt. Hành giả nên luôn giữ cho mình có được cái tâm trống rỗng

này mọi lúc mọi nơi vì cái tâm này chính là Như Lai—For Zen practitioners, the “don’t know” mind is the true mind. This true mind cuts off all thinking; that is why ancient patriarchs said: ‘Zen mind is no mind’. Thus true mind is empty. Empty mind is the mind before thinking, and before thinking there are no words and no speech. Therefore, Zen practitioners should always remember that mind is no mind. Mind is only a name, it is made by thinking. If we cut off thinking, then there is no mind. If we are thinking, we have two extremes of opposites such as good and bad, enlightened and unenlightened. Once we cut off thinking, there are no opposites, there is only the absolute. At this time, our minds and the Buddha mind are not different because the empty mind is the Buddha mind. In mind has no good, no bad, no light, no dark, no sky, no ground, no same, no difference, no form, no formlessness, nothing in it even the Buddha. This is a truly empty mind. Empty mind is the mind which does not appear or disappear. Zen practitioners should keep this empty mind at all times and all places for this mind is the Tathagata.

**(XIII) Tâm Không—Empty Mind:** Hành giả tu thiền hãy tự nhìn vào tâm mình, trước khi một niệm sanh khởi, đó là cái không vô tướng. Khi một niệm khởi lên, một hình tướng hiện ra. Trước khi chúng ta thấy, đó là cái thấy vô tướng; trước khi chúng ta nghe, đó là cái nghe vô tướng. Hiểu được như vậy, chúng ta sẽ thấy rằng từng phút từng giây chúng ta đang đắm mắt trong dòng sông của sắc tướng và vô tướng. Hãy xem nước sông là không và sóng là sắc tướng, mặc dầu là hai thứ nhưng chúng không khác gì nhau. Như vậy, trong tu tập nếu hành giả có thể giữ cái tâm không, thấy như không thấy nghe như không nghe, làm như không làm. Nghĩa là khi thấy, hãy thấy và chỉ thấy thôi; khi nghe, hãy nghe và chỉ nghe thôi. nghĩa là lúc nào chúng ta cũng sống với tánh biết, cái biết vô phân biệt. Cũng có nghĩa là suy nghĩ mà không vướng mắc hay làm mà không vướng mắc vào việc làm. Lúc đó chúng ta vẫn nói chuyện bình thường mà không vướng mắc vào lời nói. Vẫn vận dụng con mắt, nhưng không vướng mắc vào con mắt; vẫn vận dụng cái miệng mà không chấp trước vào cái miệng, vân vân. Nếu chúng ta có thể giữ được cái tâm sáng suốt như vậy, thì đỏ đỏ, trắng trắng, không quan hệ gì với chúng ta; thích hay không thích cũng không quan hệ vì chúng ta không sanh khởi vướng mắc hoặc đỏ hoặc trắng, hoặc thích hoặc không thích. Lúc đó chúng ta không còn thứ gì để chứng đắc hay là đạt đến trạng thái ‘vô sở đắc’. Khi hành động mà không có vọng tưởng thì chúng ta và hành động là một. Khi uống trà mà không có vọng tưởng thì chúng ta và trà là một. Không có vọng tưởng có nghĩa là trước khi suy nghĩ, có nghĩa là chúng ta là vũ trụ và vũ trụ là chúng ta. Đây mới đích thực là tâm thiền hay tâm tuyệt đối, vì nó vượt lên trên cả không gian và thời gian, vượt lên trên đối đãi nhị nguyên giữa ta và người, tốt và xấu, sống và chết... Chân lý chỉ là như thị. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng khi người tu thiền đang uống trà thì toàn bộ vũ trụ hiện hữu ngay trong cái tách trà đó mà thôi. Chính vì vậy mà đức Phật nói, khi tâm thanh tịnh thì toàn thể vũ trụ đều thanh tịnh; khi tâm nhiễm ô thì toàn thể vũ trụ đều nhiễm ô. Khi tâm chúng ta buồn thì toàn thể vũ trụ buồn; khi tâm vui thì toàn thể vũ trụ vui—Zen practitioners just watch our own mind, before a thought arises, that is formless emptiness. When a thought arises, a form appears. Before a thing is seen, that is the formless seeing; before a sound is heard, that is a formless hearing. If we can understand this, we are bathing in the cool river of form and emptiness. Let’s consider the water in the river is the emptiness, and the waves are the forms; they are

called differently, but their nature have no difference. Therefore, in practice, if we can keep the empty mind, seeing is the same as not seeing, hearing is the same as not hearing, working is the same as not working. It is to say when seeing, just see and see only; when hearing, just hear and hear only. That means at all times, we live with the nature of awareness, the non-distinguishing awareness. It is also to say thinking without attachment to thinking; doing without attachment to action; talking without attachment to words or speech. Then we use our eyes, but there are no eyes; we use our mouth, but there is no mouth, and so forth. If we can keep a clear mind like this, then red is red, white is white, there is no concern in us; like or dislike, there no concern in us either because we do not attach to red or white, like or dislike. At that time, to us, there is nothing to attain. However, in reality, we have already reached the realm of “nothing to attain”. When we act without any false thinking, we are one with our action. When we drink tea without any false thinking, we and the tea that we are drinking are one. Not having false thinking is before thinking, that is to say we are the whole universe, the universe is us. This is exactly the Zen mind or the Absolute mind; it is beyond space and time, beyond the dualities of self and others, good and bad, life and death... The truth is just like this. Zen practitioners should always remember that when a Zen practitioner is drinking tea, the whole universe is present in that very cup of tea. Thus the Buddha said, “When one mind is pure, the whole universe is pure; when one mind is tainted, the whole universe is tainted. When the mind is sad, the whole universe is sad. When the mind is happy, the whole universe is happy.”

## ***(B) Thiền Quán Về Tâm Meditation on the mind***

- (I) Tổng quan về Thiền Quán Về Tâm—An overview of 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. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ lời Phật dạy: “Tâm thanh tịnh, quốc độ thanh tịnh.” Thật vậy, nếu tâm chúng ta dứt bật tất cả vọng tưởng và trở nên sáng suốt, thì chỗ ở của chúng ta hay bất cứ đâu đâu cũng đều sáng suốt. Hành giả tu thiền không bao giờ lo lắng về người khác. Nếu chúng ta tinh tấn hết mình tu tập, thì tất cả mọi việc sẽ tự nhiên hanh thông. Nên nhớ vì nơi cái ‘Ngã’ dính mắc vào tâm mà chúng ta sanh khởi ưa thích và không ưa thích, giận dữ, buồn chán, hay những ý nghĩ xấu về người khác, vân vân. Bây giờ, nếu muốn tâm được thanh tịnh, chúng ta phải đoạn trừ vọng tâm, hoặc sự vướng mắc nơi cái ‘Ngã’ như vậy—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. Zen practitioners should always remember the teachings of the Buddha: “If one mind is pure, the whole universe is pure.” In fact, if our mind cuts off all false thinking and becomes clear, then our place, or wherever it is, is clear. Zen practitioners never worry about other people. If we try our best to cultivate, everything will be clear. Remember, because of the ‘self’ that attached to our mind, we start to like or dislike, anger, frustrate, or have bad thoughts about other people, and so forth. Now, if we want to have a pure mind, we must completely cut off false thoughts or attachment of such ‘I’.

**(II) Thiền Quán trên Nhất Điểm Tâm—Zen on One-Pointedness:**

- 1) Nhất Điểm Tâm: Ekaggata (p)—Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), Phạn ngữ “Ekaggata” có nghĩa là một điểm duy nhất hay là trạng thái gom tâm an trụ vào một điểm duy nhất. Đây là tâm sở nằm trong các tầng thiền (jhanas). Nhất điểm tâm tạm thời khắc phục triền cái tham dục, một điều kiện tất yếu để đạt được thiền định. “Ekaggata” thực tập quán tưởng thật sát vào đề mục; tuy nhiên, “Ekaggata” không thể nào đạt được riêng lẻ, mà nó cần đến những yếu tố khác như “Tâm,” “Sát,” “Phỉ,” và “Lạc.”—According to the Abhidharma, Pali term “Ekaggata” means a one pointed state. This mental factor is the primary component in all jhanas. One-pointedness temporarily inhibits sensual desire, a necessary condition for any meditative attainment. “Ekaggata” exercises the function of closely contemplating the object; however, it cannot perform this function alone. It requires the joint action of the other jhanas such as “Vitaka” (applying the associated state on the object), “Vicara” (sustaining them there), “Piti” (bringing delight in the object, “Sukha” (experiencing happiness in the jhana).
- 2) Nhất Tâm—One-pointed mind: Cổ đức dạy: “Đi, đứng, ngồi, nằm, nói, nín, động, tịnh, tất cả đều phải giữ cho được nhất tâm.” Nhất tâm tức là vô tâm. Vô tâm đích thực là tâm không, và tâm không là cái tâm trước khi suy nghĩ. Trước khi suy nghĩ là như thị. Nghĩa là khi làm cái gì chỉ biết mình đang làm cái đó. Khi ngồi thiền chỉ biết ngồi thiền; khi nói chỉ nói; khi làm chỉ biết làm. Đó là tất cả những điểm chính yếu của việc tu tập thiền định. Thỉnh thoảng dục vọng xuất hiện, không sao, tiếp tục trở về với nhất tâm là đủ. Trong nhà Thiền, nhất tâm là một trong những phương cách hữu hiệu giúp gia tăng định lực. Nhất điểm tâm là tập trung tư tưởng vào một điểm duy nhất. Đây còn là một liều thuốc đặc biệt có khả năng đối trị tâm xao động và bất an. Hành giả nên nhớ nếu chúng ta không nhất tâm mà ép buộc tâm mình làm một điều gì đó, thì khi ấy chúng ta trở lại với cái tâm phân biệt: thích hay không thích, tốt và xấu, đúng và sai. Đây là trạng huống mà tất cả hành giả chúng ta nên tránh. Trong khi thiền quán mà tâm động loạn, chúng ta hãy bỏ hết những đối tượng khác và trở về chú ý nơi hơi thở của mình. Trong nhất tâm có ý thức tập trung vào đối tượng. Mặc dầu nhất tâm không phải là định, nhưng nó là cách thực hành để hạn chế bớt tâm lăng xăng xao động của mình. Hãy cố gắng giữ tâm chú ý vào một đối tượng duy nhất trong một thời gian, khoảng nửa giờ để gia tăng định lực—Ancient virtues taught: “Walking, standing, sitting, lying down, talking, silence, moving, and so forth, in all these you must become one mind.” This one mind is no mind. No mind



is true empty mind. True empty mind is before thinking. Before thinking mind is the ‘thus mind’. It is to say we know what we are doing. When sitting, we know we are sitting; when talking, we know we are talking; when acting something, we know we are doing something. These are the main points in Zen practice. Sometimes, desires appear, it does not matter, keep going back to, that is all we need to practice. In Zen, one-pointed mind is one of the best ways to increase or concentration power. One-pointed mind means to make effort to concentrate the mind or to make the mind one-pointed. This is the specific antidote to restlessness. Zen practitioners should remember if we do not have a one-pointed mind, but in reality we force the mind to do something, we are falling into the dualism: like or dislike, good or bad, right or wrong. This is the circumstances that we all are trying to avoid. During meditation practice, if the mind is feeling very agitated, return to the awareness of the breath. In one-pointedness, there is an objective consciousness. Although one-pointedness is not “Samadhi”, but it is a practice of ceasing our wandering thoughts. Let us give the mind a single object and stay with that object for a period of time, about half an hour, so that the factor of concentration becomes strong again.

- 3) Nhất Điểm Trụ: Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, nhất điểm trụ là trạng thái sau đây—According to Bhikkhu Piyananda in *The Gems of Buddhism Wisdom*.
- a) 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: 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.
- b) 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 phí phạm năng lượng hữu dụng. Tuy nhiên, tâm tĩnh lặng không phải là mục đích tối hậu. Sự tĩnh lặng này 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: 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.

- c) 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, và từ chỗ này 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 chập 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: 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.

**(III) Thiền Quán về Tâm để loại trừ những tư tưởng bất thiện—Zen on Mind for Removal of Unwholesome Thoughts:** Theo Kinh số 20 trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật nhắc nhở các Tỷ Kheo về năm pháp tu tập tăng thượng tâm để loại trừ tư tưởng bất thiện—According to the Twentieth discourse of the Majjhima Nikaya, the Buddha reminded the Bhiksus on five things that help them to keep away from distracting thoughts:

- 1) Nếu do tác ý đến một đối tượng nào, những tư duy bất thiện liên hệ đến tham, sân, si khởi lên trong một vị Tỷ Kheo, vị ấy nên để ý đến một đối tượng khác liên hệ đến thiện. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ bị loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ loại trừ các tư duy bất thiện mà nội tâm được an trú, trở nên an tịnh, nhất tâm và định tĩnh. Ví như một người thợ mộc khéo tay hay đệ tử của người thợ mộc khéo tay làm văng ra và loại bỏ đi một cái nêm thô với cái nêm nhỏ hơn. Cũng vậy, vị Tỷ Kheo sẽ loại trừ đối tượng bất thiện đó bằng cách để ý đến một đối tượng khác được coi là thiện lành hơn. Khi những tư duy bất thiện kết hợp với tham, sân, si được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ loại trừ những tư duy bất thiện này mà nội tâm được an trú, trở nên an tịnh, nhất tâm và định tĩnh: If through reflection on an object, unwholesome thoughts associated with desire, hate, and delusion arise in a Monk, in order to get rid of them, he should reflect on another object which is wholesome. Then the unwholesome thoughts are removed; they disappear. By their removal the mind stands firm and becomes calm, unified and concentrated within his subject of meditation. As a skilled carpenter or his apprentice knocks out and removes a coarse peg with a fine one, so should the Monk get rid of that unwholesome object by reflecting on another object which is wholesome. The unwholesome thoughts associated with desire, hate and delusion are removed, they disappear. By their removal the mind stands firm within the object of meditation.

- 2) Nếu những tư duy bất thiện vẫn khởi lên trong vị Tỳ Kheo đã để ý đến một đối tượng khác được xem là thiện, vị ấy cần phải suy xét đến những bất lợi của những tư duy bất thiện như vậy: “Quả thật những tư duy của mình là bất thiện, đáng chê trách, và đem lại những hậu quả khổ đau.” Nhờ suy xét những bất lợi của tư duy bất thiện như vậy mà những tư duy bất thiện ấy sẽ bị loại trừ: If the unwholesome thoughts still arise in a Monk 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.
- 3) Nếu vị Tỳ Kheo, khi đã suy xét đến những bất lợi của những tư duy bất thiện, mà chúng vẫn khởi lên, vị ấy nên không chú ý đến những tư duy bất thiện đó nữa, không để ý đến những tư duy bất thiện đó nữa. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ bị loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt: If the unwholesome thoughts still arise in a Monk 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.
- 4) Nếu vị Tỳ Kheo sau khi đã để ý đến những tư duy thiện, suy xét những bất lợi của những tư duy bất thiện, và không để ý đến chúng nữa, mà những tư duy bất thiện vẫn khởi lên, lúc ấy vị Tỳ Kheo cần phải từ bỏ hành tướng (gốc) của những tư duy bất thiện đó. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt: If the unwholesome thoughts still arise in a Monk who pays no attention and does not reflect on evil thoughts, he should reflect on removing the root of those thoughts. Then the evil thoughts are removed, they disappear.
- 5) Nếu những tư duy bất thiện vẫn khởi sanh trong một vị Tỳ Kheo sau khi đã để ý đến sự từ bỏ hành tướng của chúng, vị ấy nên cắn chặt răng, ép lưỡi lên đống họng, dùng thiện tâm chế ngự, khắc phục và kiểm soát ác tâm. Khi ấy tư duy bất thiện sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt: If the unwholesome thoughts still arise in a Monk who reflects on the removal of their root, he should with clenched teeth, and tongue pressed against his palate, restrain, overcome, and control the evil mind with the good mind. Then the evil thoughts are removed, they disappear.

**(IV) Sự liên hệ giữa Tâm và Ngã trong Thiền Quán—The relationships between Mind and Self in Zen:**

Theo giáo lý nhà Phật, tâm là khả năng hiểu biết hay ý thức của mình về một đối tượng nào đó. Có người cho rằng trong ta có một tâm thức duy nhất, hiện diện từ lúc sanh ra cho đến khi chết. Tâm thức này được ví như một quan sát viên, biết hết mọi chuyện xảy ra trong cuộc đời của chúng ta. Chính quan niệm này đã dẫn tới cái chấp về một cái ‘Ngã’ hay một cái ‘tôi’ bất biến. Nghĩa là tâm là khuynh hướng của ngã, nó hướng ngoại để thực hiện các hành động. Khi tiến vào nội tại, nó trở thành tự ngã. Khi ra ngoài, nó hoạt động đủ thứ trên thế gian này. Theo Phật giáo, tâm là một thực thể không chia tách được, nó không biến đổi gì hết, nó không là gì nhưng nó có ý thức. Khi sự hiểu biết tổng thể trở nên bị thu nhỏ và mang hình dáng vật thể bên ngoài, nên người ta gọi nó là tâm. Và khi tâm chuyển nhập đồng nhất trở thành tự ngã, chính nó trở thành ý thức tự ngã. Vì vậy, tâm có thể thu nhỏ lại hay biến rộng lớn ra một cách dễ dàng. Khi tâm và ngoại cảnh hỗ tương tiếp xúc thì cái biết của tâm được hình thành. Nhưng khi nó chuyển vào trong và quên đi tất cả ngoại cảnh thì nó lại trở thành tự ngã và ý thức. Nhưng khi nó chuyển vào trong và quên đi tất cả ngoại cảnh, nó lại trở thành tự ngã và ý thức. Vạn vật

vô thường, chốc lát đổi thay. Mọi chuyện là sự thật hiện tiền thoáng qua chứ không có gì là cố định cả. Tuy nhiên, nếu mình nói vạn vật thay đổi thì mình là chướng ngại vào sắc. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng đầu mình có dụng công tu tập thế mấy mà mình không hiểu chính mình, tức là không hiểu được cái tâm và cái ngã, cũng không hơn gì người chưa bao giờ biết tu. Nên nhớ tâm không trong không ngoài. Chính sự suy nghĩ tạo ra trong, ngoài, ý thức hoặc tâm. Tất cả là do tư duy chuyển biến mà thành. Vì vậy hành giả chân thuần nên nhớ tâm của người tu thiền phải là cái tâm không. Nghĩa là chúng ta phải tiếp tục tu tập và đào luyện một cái tâm an nhiên, không phản ứng bằng cách nắm bắt hay xua đuổi bất cứ một đối tượng nào. Cũng có nghĩa là chúng ta phải tu tập cho được cái tâm vô chấp, không dính mắc vào đâu cả, vào bất cứ thứ gì; cứ để mọi hiện tượng tự nhiên đến rồi đi—According to Buddhist theories, mind is the knowing faculty, that which knows the object. Some people have the idea that in this mind-body, there is one consciousness from birth to death. This consciousness is an observer who is knowing everything. This idea gives rise to the concept of a permanent self. That is to say mind is the tendency of the the self which goes out to do actions. When it goes inside, it becomes the self, and when it is outside, it does all kind of things in the world. According to Buddhism, mind is not a separate entity, it is not a modification of anything, it is nothing but the consciousness. When the universal consciousness becomes contracted and takes the form of outside objects, then we call it mind. And when the same mind goes inside and becomes the self, again it becomes the consciousness itself. Therefore, the mind can contract and expand easily. When mind takes the form of outside objects it becomes the mind. But when it goes inside and forgets all objects, it again becomes the self and the consciousness. Everything is momentary change. Everything is a momentary truth and there is nothing fixed. However, if we say that everything changes, then we are attached to form. Zen practitioners should always remember that no matter how much effort we have tried to put in our cultivation, but if we do not understand ourselves, that is to say understanding of mind and self, we are no better than a person who has never cultivated. Remember, mind has no inside and no outside. Thinking makes inside, outside, consciousness, and mind. Everything is made by thinking. So devout Zen practitioners' mind is the mind of emptiness. That is to say, we must cultivate again and again to develop a peaceful mind which does not react with clinging or condemning, attachment or aversion to any objects. It is also to say we need to develop a mind which clings to nothing, to absolutely nothing whatsoever; just allowing all phenomena come and go naturally.

**(V) *Hành Giả tu Thiền nên luôn có Tâm trong sáng—Zen practitioners should always have a clear mind:*** Một cái tâm trong sáng giống như trăng tròn trên bầu trời, nhưng trăng luôn ở trên mây. Mây bay qua, trăng lại chiếu sáng. Vì vậy đừng lo về tâm trong sáng vì nó luôn hiện hữu. Khi vọng tưởng đến chỉ là lớp mây mù che phủ, phía sau đó vẫn là cái tâm trong sáng. Vọng tưởng đến và đi, chúng ta không nên vướng mắc sự đến và đi của những vọng tưởng này. Tâm trong sáng cũng giống như bầu trời xanh bao la, không một gợn mây. Mọi hiện tượng của thân và tâm đều xảy ra trong bầu trời trong xanh bao la này. Tất cả những hiện tượng này không phải là bầu trời. Trời xanh luôn trong sáng chứ không bị ảnh hưởng chút nào vì những việc xảy ra. Mây đến rồi đi, gió đến rồi đi, mưa

nắng cũng đến rồi đi, nhưng bầu trời thì bao giờ cũng trong. Nếu chúng ta có thể coi tâm mình như bầu trời trong xanh ấy thì chúng ta có thể để cho mọi việc tự đến tự đi. Tuy nhiên, trên thực tế, chúng ta sẵn sàng bỏ rơi hiện tại để thả hồn mơ mộng về những viễn ảnh sẽ xảy ra trong tương lai. Chúng ta luôn gạt bỏ những gì không làm cho mình hài lòng trong hiện tại. Làm như vậy, vô tình chúng ta đã quên mất đi cái hiện tại quý báu của mình. Riêng đối với hành giả tu thiền, cái tâm trong sáng là cái tâm luôn chú ý toàn bộ và luôn biết những gì đang xảy ra trong lúc này, bây giờ và ở đây nhưng không theo chúng. Lúc đó tâm chúng ta sẽ luôn ở trong trạng thái an tĩnh, thoải mái quan sát mọi việc đang xảy ra—A clear mind is like the full moon in the sky. Sometimes clouds come and cover it, but the moon is always behind them. Clouds go away, then then the moon shines brightly. So do not worry about a clear mind for it is always there. When thinking comes, behind it is still a clear mind. When thinking goes, there is only clear mind. Let thinking keeps coming and going, we must not be attached to the coming or going. A clear mind is like a great clear sky. All the phenomena of mind and body are happening in this clear sky. They are not the sky itself. The sky is always clear and unaffected by what is happening. The clouds come and go, the winds come and go, the rain and sunlight all come and go, but the sky remains clear. If we can consider our mind as a big clear sky, we are able to let everything arises and vanishes on its own. However, in reality, we are willing to forget our present moment and start dreaming of what is going to happen in the future. We always filter things that we are not satisfied in the present. To do this, we unintentionally ignore our precious present moment. For Zen practitioners, a clear mind is a mind of totality, a mind that always knows what is happening at this very instant, right now and right here; but never follows them. Then, the mind stays balanced, relaxed and observing the flow.

**(VI) Hành giả tu Thiền nên luôn an định tâm mình—Zen practitioners should always fix our mind:** Trong khi thiền định có khi tâm chúng ta hay lo nghĩ và bất an. Cách hay nhất để đối phó với nó là chánh niệm. Đối với hành giả tu thiền, an định tâm là điều rất quan trọng. Hãy quán chiếu tâm bất an, nhìn kỹ coi nó biến đổi ra sao. Nếu chúng ta đang ngồi và cảm thấy xao động, lo nghĩ hay không thể tập trung được, chúng ta hãy biến trạng thái xao động ấy của tâm làm đối tượng thiền quán. Nói cách khác, lúc đó chúng ta chỉ ngồi nhìn xem và nếu cần niệm thầm trong miệng hai chữ ‘bất an’. Chúng ta quan sát sự bất an, nhưng không bao giờ đồng hóa mình với sự bất an này. Nên nhớ, chẳng có ai bất an cả, tất cả chỉ là hoạt động của một loại tâm hành mà thôi. Nó đến rồi đi. Nếu chúng ta duy trì được chánh niệm thì sự lo nghĩ và bất an sẽ không động được tâm mình. Trong khi tu tập, điều tối kỵ là không nên nghĩ tới việc đạt đến tổ ngộ, vì càng muốn được tổ ngộ, chúng ta càng xa rời nó. Nhiều lúc chúng ta chạy đông chạy tây, ráng tìm một nơi nào đó để tu tập thiền định cho được tổ ngộ. Nên nhớ, không có nơi nào trên cõi đời này có thể làm cho chúng ta thỏa mãn cả. Hành giả chân thuần nên đoạn trừ hết thảy mọi suy tưởng và quay về với cái sơ tâm của chính mình vì chính nơi đó hội tụ sự tỏ ngộ chân chánh nhất. Bên cạnh đó nếu chúng ta ổn định tâm với cái tâm không thì bất cứ nơi nào cũng sẽ là niết bàn đối với chúng ta. Vì thế hành giả chân thuần có thể ổn định tâm bất cứ nơi nào, từ nơi núi non yên tĩnh đến nơi phố hoa đô hội náo nhiệt. Nên nhớ, từ trời xanh, mây trắng, núi non, phố thị, vân vân vân, đều là những bậc thầy lớn dạy cho chúng ta tu

tập—During meditation practice, sometimes we encounter restlessness and agitation. The best way to deal with this situation is mindfulness. For Zen practitioners, it is very important to fix our mind. Let us look at the restless mind, examine what that mind is all about. If we are sitting and are feeling agitated and not concentrated, make that mental state the object of awareness. In other words, just sit, watch, and speak to ourselves softly “restless”. We observe the restlessness without identifying with it. Remember, there is no one who is restless; rather it is the working of a particular mental factor. It comes and goes. If we can maintain a balanced awareness, it does not disturb the mind. In the process of cultivation, we should never think of attainment of enlightenment because the more we think of enlightenment, the further we are away from it. Many times we we run east and west to find a place to practice Zen so that we can attain enlightenment. Remember, no place we find will be good enough for us in this world. Devout Zen practitioners should cut off all false thinking and return to our mind from the beginning for that mind itself will be true enlightenment. In addition, if we fix our mind with true empty mind, then any place we are is Nirvana. Therefore, devout Zen practitioners can fix their mind at any place, from the deep quiet mountains to the noisy cities. Remember, all phenomena from the blue sky, the white clouds, mountain, cities, and so forth, are just our great teachers.

**(VII) *Hành giả nên luôn có Tâm Tĩnh Lặng và Quân Bình—Zen practitioners should always have a mind of Stillness and Balance:*** Đối với hành giả, khi quán chiếu bất cứ đối tượng nào hãy cố giữ cho tâm mình luôn ở trong trạng thái bất bạo động. Nếu chúng ta làm được như vậy sẽ không có gì lại là một chướng ngại khó khăn. Tất cả mọi đối tượng của thân tâm, bên trong hay bên ngoài, đều đi ngang qua tâm, không có ngoại lệ. Hành giả tu thiền phải cố làm sao cho những đối tượng này đi ngang qua không gian chánh niệm, chứ đừng cố vận dụng để chạy theo hay trốn tránh bất cứ một đối tượng nào. Khi đó tâm chúng ta sẽ trở nên tĩnh lặng và quân bình trong đó chúng ta có thể nhìn thấy vạn hữu một cách rõ ràng, trong từng phút giây, trong sự sanh diệt của từng hơi thở, từng cảm thọ, tư tưởng, cảm giác, âm thanh, mùi vị và hình ảnh. Suốt ngày lúc nào tâm chúng ta cũng quân bình, không bám víu, không ghét bỏ, không đánh mất chính mình, chúng ta sẽ không bị mệt mỏi hay căng thẳng—For Zen practitioners, when we are contemplating, try to keep the mind in a place of non-resistance to any object at all. If we are able to do this, then nothing becomes an obstacle or hindrance. All objects of mind or body, internal or external, must pass by our mind without any exception. Zen practitioners must try to let all these objects pass by our mind in a clear field of awareness; and not to make any movement of the mind toward or away from any object. Then there will be a perfect stillness and balance in which we can see clearly in the moment, the arising and passing away of the breath, of sensations, of thoughts, of emotions, of sounds, of smells and images. When the mind is balanced all day, not clinging, not condemning, not identifying with things, we will not accumulate much fatigue and tension.

**(VIII) *Hành giả tu Thiền và Tâm sân hận—Zen practitioners and the mind of hatred:*** Hành nên nhớ cách hay nhất để đối phó với sân hận là nhận thức được nó và thấy rõ nó trong từng giây phút. Như vậy, thay vì bộc lộ sự giận dữ ấy ra một cách mê muội, chúng ta

chọn cách quan sát nó một cách cận kề. Làm được như vậy chúng ta sẽ thấy sân hận từ từ mất đi công năng quấy rối của nó. Có một phương cách khác để đối phó với sân hận là dùng niệm từ bi. Niệm từ bi là phóng tỏa ra những tư tưởng thương yêu, cầu mong sự an lạc và hạnh phúc đến cho tất cả mọi loài, cho những người mình thương, và cho cả những người mình không thương. Lúc ban đầu phương cách đem những tư tưởng tốt lành đến cho người mà mình đang giận thật là khó khăn, nhưng với quyết tâm khởi niệm từ bi, dần dần rồi tất cả chúng ta đều có thể làm được. Dần dần sự giận dữ sẽ tan biến mất và tâm mình sẽ nguôi dần đến chỗ ổn định. Tuy nhiên, có lẽ cách hay nhất là đối trị tâm sân hận của mình qua cánh cửa quán chiếu luật nhân quả. Hành giả phải hiểu được rằng chúng ta là kết quả do hành động của chính mình. Cuối cùng rồi chúng ta sẽ phải nhận lãnh kết quả do những hành động, hoặc tốt hoặc xấu, của chính mình, không có ngoại lệ! Như vậy, nếu có một người nào đó gây cho chúng ta sự khó chịu, chúng ta phải luôn nghĩ rằng sở dĩ người đó hành xử như vậy là do bởi cái tâm mê muội, nên thay vì phản ứng bằng cách giận dữ, chúng ta có thể đem tâm từ bi và sự hiểu biết ra mà đối xử. Làm được như vậy chẳng những chúng ta không tạo thêm nghiệp xấu cho chính mình, mà đồng thời chúng ta còn không làm thêm đau khổ phiền não cho người khác nữa—Zen practitioners should remember the best way to deal with hatred is to recognize it and see it clearly in each moment. Thus, instead of expressing ill will blindly, we just closely observe it. If we are able to do this, we will see that ill will loses its power to disturb the mind. There is another way of dealing with ill will is to utilize loving thoughts. Loving thoughts generate thoughts of wishing happiness and love to all beings everywhere, to people we like and even to people that we don't like. At the beginning, it is extremely difficult to generate loving thoughts to people that we get angry with; but with determination, slowly we all can do this. Slowly the anger will dissipate and the mind will again become cool and balanced. However, perhaps the best way to deal with ill will and aversion is to reflect upon the law of karma. Zen practitioners should understand that we are all the heirs of our own actions. Eventually we will experience the results of our wholesome and unwholesome deeds without any exception! Therefore, if someone is doing something unwholesome, we must understand that that person is acting out of ignorance; so, instead of reacting with anger, we can respond with loving kindness, compassion, and understanding. To do this, we do not cause more unwholesome deeds or ourselves, at the same time we do not cause more sufferings and afflictions for other people.

**(IX) Hành giả và tâm hoài nghi—Zen practitioners and doubting mind:** Đối với hành giả tu thiền thì tâm hoài nghi là một trong những trở ngại khó lòng phá thủng được trên bước đường tu tập. Phương cách hữu hiệu nhất để đối trị hoài nghi là quán chiếu để thấy và nhận diện ra nó. Hành giả nên nhớ mỗi khi có sự hoài nghi trong tâm, chúng ta chỉ cần ý thức sự nghi ngờ nảy một cách trọn vẹn, mà không để mình bị nó đồng hóa. Cũng như các pháp hành khác, tâm nghi ngờ không có một thực thể nào hết, không có cái ngã, cũng không có tôi hay cái của tôi; mà nó chỉ là một tư tưởng hay tâm hành không hơn không kém. Nếu chúng ta quán chiếu nó mà không bị nó đồng hóa, mỗi khi có sự nghi ngờ khởi lên chúng ta có khả năng ngồi tĩnh lặng chứ không bị nó lôi kéo hay đồng hóa, rồi tự nó sẽ tự động biến mất. Để đối trị tâm hoài nghi một cách hữu hiệu, hành giả tu thiền phải có kiến thức chân chánh; nghĩa là có sự hiểu biết rõ ràng mình đang làm cái gì

trên con đường mà mình đang tu. Người Phật tử thuần thành, nhất là hành giả tu thiền không nên chấp nhận hay tin tưởng mù quáng về bất cứ một phương pháp nào. Thật vậy, thông hiểu được giáo lý của đức Phật một cách rõ ràng có thể giúp chúng ta giải quyết những nghi ngờ một cách hữu hiệu. Nghĩa là một khi có sự nghi ngờ khởi lên, chúng ta có thể giải đáp cho nó bằng chính kinh nghiệm và sự hiểu biết của mình—For Zen practitioners, doubtful mind is one of the impenetrable obstacles on the path of cultivation. The most effective way of dealing with doubt is to contemplate so that we can look at it and acknowledge it. Zen practitioners should keep in mind whenever a doubt is present, we only need to pay full attention to the doubting mind, without identifying with it. As other mental factors, doubt is not self, not I, and not mine. It is merely a thought, a mental factor. If we can contemplate it, see it and not identify with it; whenever the doubt comes, we are able to sit back without letting it attract or identify with us, then it automatically goes away by itself. In order to deal with doubt effectively, Zen practitioners must possess a real knowledge; that is to say we understand what is that we are doing on the path of cultivation. Devout Buddhists, especially Zen practitioners, should not blindly believe or accept any methods of cultivation. As a matter of fact, understanding the Dharma thoroughly can help us resolve doubts effectively as they arise. That is to say when doubt comes we are able to clarify it from our own experience and our own understanding.

(X) *Hành giả và tâm tỉnh thức—Zen practitioners and a mindful mind*: Trong nhà Thiền, tâm tỉnh thức là tâm chỉ biết những gì đang xảy ra bây giờ và ở đây. Đây là lúc tâm hành giả không suy luận, không bươi móc quá khứ, cũng không phân biệt hai bên. Lúc này cũng là lúc mà hành giả đang thật sự sống với tánh giác của mình (gọi là Buddhi hay Buddhita trong Phạn ngữ). Nghĩa là khi dùng mắt để thấy đối tượng với trạng thái biết bây giờ và ở đây, và không còn chuyện gì khác nữa. Có người cho rằng thiền đúng là phải xem coi kỹ thuật thiền đã tác động thế nào lên trên vỏ não của mình chứ không phải chỉ có quyết tâm hành thiền miên mật là được. Hành giả chân chính phải cẩn trọng, vì thời đức Phật, ngoài việc hành thiền miên mật ra nào có ai biết được cái gọi là vỏ não là cái gì; thế nhưng thời đó trăm người tu, trăm người đều giải thoát. Ngày nay, người ta quảng cáo đủ thứ phương cách, thế nhưng triệu triệu người tu, đừng nói đến chuyện giải thoát, đã có được mấy người có được đời sống an lạc thật sự?—In Zen, a mindful mind is a mind that knows only what is happening here and now. This is the moment, the mind does not infer, root through the past, and discriminate. This is also the moment that Zen practitioners are really living with the intuitive nature (Buddhi or the Buddhita in Sanskrit language). That is to say when eyes are used to see an object, the eyes are seeing with the intuitive nature here and now, and nothing else. Some people believe that the key point to the correct meditation is to know how the practice of meditation activate the cortex, and not involving the decisiveness and commitment to regular practice. Devout Zen practitioners should be very careful because at the time of the Buddha, besides the decisiveness and commitment to regular practice, no one knows anything about a so-called cortex; however, at that time, one hundred people cultivate, they all achieve enlightenment. Nowadays, people advertise a lot for their methods; however, millions of



people practice, not talking about enlightenment, how many can have a really peaceful life?

**(XI) Tâm bất khả đắc đối với hành giả tu Thiền—Ungraspable Mind for Zen practitioners:**

Trong kinh Kim Cang, đức Phật dạy: “Tâm quá khứ bất khả đắc, Tâm hiện tại bất khả đắc, Tâm vị lai bất khả đắc.” Như vậy thì chúng ta đang đắc với cái tâm nào? Quá khứ, vị lai hay đang an trú trong hiện tại? Kinh đã dạy rõ ràng rằng chúng ta không bao giờ có thể đắc được với bất cứ cái tâm nào cả. Mà thật vậy, chúng ta không thể nào nói ‘đây là hiện tại’ vì khi vừa dứt tiếng thì ngay lập tức phút giây ấy đã trở thành quá khứ rồi. Với hành giả tu thiền, chúng ta chỉ có thể nói ‘mình đang an trú trong phút giây này’ mà thôi. Cái mà chúng ta gọi là “phút giây này” kỳ thật chỉ là một phần của một dòng chảy, chúng ta không thể nào bắt nó đứng lại, cũng không thể nào đo lường được nó. Chúng ta cũng không thể định nghĩa hay cảm nhận được nó bởi vì nó mờ mịt một cách vô lượng, vô hạn và vô định. Chỉ còn một cách duy nhất để xử dụng nó là chúng ta chỉ có thể an trú trong từng cái gọi là phút giây này mà thôi. Đó là tất cả những gì mà chúng ta có trong cuộc sống này!—The Diamond Sutra taught: “The past is ungraspable, the present is ungraspable, and the future is ungraspable.” So with what mind are we grasping? The past, the future, or are we in the present? The sutras already clearly taught that we can never grasp any mind. As a matter of fact, we cannot even say we are in the present; there is nothing we can point to and say, “this is the present” for right at the instant we finish talking, the very moment of the present already turned into the past. For Zen practitioners, all we can say is ‘we are dwelling at this very moment.’ The so-called “this very moment” is in reality part of a running stream that there is no way we can stop it, nor can we measure it; nor can we define it because it is immeasurable, boundless, and infinite. The only way we can utilize it is to dwell in every so-called ‘this very moment’. It is what we are in this life!

**(C) Thập Mục Ngưu Đồ**  
**The ten ox-pictures**

- 1) Tìm trâu: Looking for an ox—Seeking the ox.
- 2) Thấy dấu: Seeing its tracks—Finding the tracks.
- 3) Thấy trâu: Seeing the ox—First glimpse of the ox.
- 4) Được trâu: Catching it—Catching the ox.
- 5) Chăn trâu: Feeding the ox—Taming the ox.
- 6) Cỡi trâu về nhà: Riding the ox home—Riding the ox home.
- 7) Quên trâu còn người: Ox dies, man lives—Forgetting the ox—Self alone.
- 8) Người trâu đều quên: Both dead—Forgetting the ox and self.
- 9) Trở về nguồn cội: Return whence both came—Returning to the source.
- 10) Thông tay vào chợ (vào chốn trần ai): Enter the dust—Entering the market place with helping hands.



**Chương Bảy Mươi Sáu**  
**Chapter Seventy-Six**

**Thiền và Khổ Hạnh**  
**Zen and Ascetic Practices**

(I) **Tổng Quan về Khổ Hạnh—An Overview of Ascetic practices:** Duskara-carya (skt)—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 ngọ 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—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.

**(II) Lời Phật dạy về Khổ Hạnh—The Buddha’s teachings on Self-mortification:** 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 (bờm), 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 xồm mà người ta có thể trở nên thanh tịnh, nếu không dứt trừ nghi hoặc.”—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).



## *Chương Bảy Mươi Bảy* *Chapter Seventy-Seven*

### *Thiền và Giới-Định-Huệ* *Zen and Discipline-Right Concentration-Wisdom*

- (I) *Tổng quan về Giới-Định-Huệ—An overview of Disciplines-Meditation-Wisdom:* Trong cuộc sống hằng ngày, mỗi khi làm bất cứ việc gì chúng ta đều phải tự đặt cho mình những mục tiêu cho hành động của mình. Trong tu tập thiền quán cũng vậy, chúng ta cũng phải đặt ra mục tiêu để đạt đến, nhưng không tham cầu đạt đến đến độ quên đi mình là người Phật tử. Trong thiền quán, có ba mục tiêu nổi bật hơn cả cho bất cứ người Phật tử nào, đó là giới-định-tuệ—Whenever we do anything in our daily life, we always set ourselves a goal which gives to our activities. In meditation practices, we also set goals for our cultivation, but we do not greed for the results and forget we are Buddhists. In meditation practices, there are three stand-out goals for any Buddhist; they are: precepts, concentration, and wisdom.
- 1) “Giới-Định-Tuệ” là ba phần học của hàng vô lậu, hay của hạng người đã dứt được luân hồi sanh tử. Nếu chúng ta không trì giới thì chúng ta có thể tiếp tục gây tội tạo nghiệp; thiếu định lực chúng ta không có khả năng tu đạo; và kết quả chẳng những chúng ta không có trí tuệ, mà chúng ta còn trở nên ngu độn hơn. Vì vậy người tu Phật nào cũng phải có tam vô lậu học này—“Disciplines-Meditation-Wisdom” is a threefold training, or three studies or endeavors of the non-outflow, or those who have passionless life and escape from transmigration. If we do not hold the precepts, we can continue to commit offenses and create more karma; lacking trance power, we will not be able to accomplish cultivation of the Way; and as a result, we will not only have no wisdom, but we also may become more dull. Thus, every Buddhist cultivator (practitioner) must have these three non-outflow studies.
  - 2) Giới luật giúp thân không làm ác, định giúp lắng đọng những xáo trộn tâm linh, và tuệ 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. 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 tuệ) trở thành những triết gia hay những nhà biện chứng—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. 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 yogis of meditation were absorbed in various samadhis and became Zen Masters; those who pursued Prajna became philosophers or dialecticians.

**(II) Ý nghĩa của Tam Tu “Giới-Định-Tuệ”—The meanings of Threefold study of “Precept-Concentration-Wisdom”:**

**(A) Tam Tu “Giới-Định-Tuệ” Theo bát Thánh Đạo—Threefold study of “Precept-Concentration-Wisdom” in the Eightfold Noble Path:**

1) Tam Tu “Giới-Định-Tuệ” nằm gọn trong Bát Thánh Đạo—“Precept-Concentration-Wisdom” completely encloses itself in the Eightfold Noble Path: Tam Tu “Giới-Định-Tuệ” nằm gọn trong Bát Thánh Đạo mà Đức Phật đã dạy. Đây là tám con đường chính mà người tu Phật nào cũng phải dấn lên để được giác ngộ và giải thoát. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng dù chúng ta đã tiến đến mức độ khá cao trong định, cũng chưa chắc cái định này bảo đảm được cho chúng ta vị trí giác ngộ cuối cùng vì những khuynh hướng ô nhiễm ngầm vẫn chưa bị loại bỏ hoàn toàn. Chúng ta chỉ làm chúng lắng xuống tạm thời mà thôi. Vào bất cứ lúc nào chúng cũng đều có thể trở lại nếu hoàn cảnh cho phép, và đầu độc tâm trí chúng ta nếu chúng ta không luôn áp dụng chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định trong cuộc tu của chính mình. Vì lẽ chúng ta vẫn còn bất tịnh nên chúng ta vẫn còn bị ảnh hưởng bởi những lỗi cuốn bất thiện. Dầu chúng ta đã đạt đến trạng thái tâm vắng lặng nhờ chánh định, nhưng chúng ta vẫn chưa đạt đến trạng thái thanh tịnh tuyệt đối. Như vậy công phu hành thiền nhằm phát triển tâm định vắng lặng không bao giờ là cứu cánh của người tu Phật. Chuyện quan trọng nhất cho bất cứ người tu Phật nào ở đây cũng là phát triển “trí huệ,” vì chính trí huệ mới giúp được chúng ta loại trừ mê hoặc, phá bỏ vô minh để thăng tiến trên con đường giác ngộ và giải thoát—The Threefold study of “Precept-Concentration-Wisdom” completely encloses itself in the Eightfold Noble Path is eight main roads that any Buddhist must tread on in order to achieve enlightenment and liberation. Sincere Buddhists should always remember that even the higher practice of calming concentration or samadhi does not assure and place us in an ultimate position of enlightenment, for defilements or latent tendencies are not totally removed yet. We only calm them down temporarily. At any moment they may reappear when circumstances permit, and poison our mind if we don’t always apply right effort, right mindfulness, and right concentration in our own cultivation. As we still have impurities, we are still impacted by unwholesome impulses. Even though we have gained the state of calm of mind through concentration or samadhi, but that state is not an absolute state of purity. Thus the efforts to develop concentration never an end itself to a Buddhist cultivator. The most important thing for any Buddhist cultivator here is to develop his “Insight” for only “insight” can help us eliminating perversions and destroying ignorance, and to advance on the Path of Enlightenment and Liberation.

2) Ba chi cuối cùng của Bát Chánh Đạo là chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định—The last Three branches of the Eightfold Noble Path: Phép luyện cho tâm được định tĩnh. Tương tự như “giới,” trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không tu luyện cho tâm định tĩnh. Nói tóm lại, định có nghĩa là “không thay đổi” hay “bất biến”. Trong khi tu tập trì giới để tránh không phạm tội, người tu Phật nên luôn tu định để có



định lực. Định rất quan trọng cho người tu Phật. Nếu không có định, chắc chắn chúng ta sẽ thất bại trên đường tu tập. Hơn thế nữa, thiếu định lực thì đạo tâm không kiên định và chúng ta sẽ dễ dàng bị ngoại cảnh chi phối làm cho đọa lạc. Thiền định là một trong ba pháp tu quan trọng của người Phật tử. Hai pháp kia là Giới và Tuệ. Theo Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera trong Phật Giáo Nhìn Toàn Diện, giới đức trang nghiêm giúp phát triển định tâm. Ba chi cuối cùng của Bát Chánh Đạo là chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định, hợp thành nhóm định. Hành giả có thể ngồi lại trong một tịnh thất, dưới một cội cây hay ngoài trời, hoặc một nơi nào thích hợp khác để gom tâm chăm chú vào đề mục hành thiền, đồng thời không ngừng tinh tấn gột rửa những bợn nhơ trong tâm và dần dần triệt tiêu năm triền cái để định tâm vào một điểm—Samadhi, meditation, trance, or training the mind. In the same manner as in precepts, in Buddhism, there is no so-called cultivation without concentration, or training the mind. In one word, samadhi means “unchanging”. While refraining from committing offenses, Buddhist cultivators should always cultivate samadhi to gain the trance power. Samadhi is extremely important for any Buddhist cultivators. If we have no samadhi, we will surely fail in our cultivation. Moreover, if we do not have samadhi we will not have a firm resolve, and external temptations can easily influence us and cause us to fall. Practicing dhyana or quiet meditation is one of the three important practices for all Buddhists. The other two are precepts and wisdom. According to Bhikkhu Piyadassi Mahathera in *The Spectrum of Buddhism*, virtue aids the cultivation of concentration. The first three factors of the Noble Eightfold Path, right effort, right mindfulness and right concentration, form the concentration group. This called training in concentration or samadhi-sikkha. Progressing in virtue the meditator practices mental culture, Seated in cloister cell, or at the foot of a tree, or in the open sky, or in some other suitable place, he fixes his mind on a subject of meditation and by unceasing effort washes out the impurities of his mind and gradually gains mental absorption by abandoning the five hindrances.

**(B) Tam Tu “Giới-Định-Tuệ” Phương Tiện Tuyệt Vời Trong Tu Tập—Threefold study of “Precept-Concentration-Wisdom”, Excellent Means in Cultivation:** Đạo lộ giải thoát gồm Giới, Định và Tuệ, thường được trong Kinh điển như là Tam Học (Tividhasikkha) và không có học nào trong Tam học này tự thân nó là cứu cánh cả; mỗi học chỉ là một phương tiện để đi đến cứu cánh. Nghĩa là mỗi học không thể được tu tập độc lập với các học khác. Như trường hợp một cái giá ba chân, nếu một chân gãy thì cả cái giá ấy sẽ sập, vì vậy trong Tam Học, học này không thể làm nhiệm vụ của nó một cách chu toàn nếu không có sự hỗ trợ của hai học kia. Tam Học thường nương tựa và hỗ trợ lẫn nhau. Giới củng cố Định, và Định trở lại thúc đẩy Huệ. Trí tuệ giúp hành giả loại trừ tà kiến đối với các pháp như chúng thực sự là, đó là thấy cuộc sống và tất cả chư pháp liên quan đến cuộc sống đều phải chịu sanh, diệt, vô thường—The path of liberation includes Virtue, Concentration, and Wisdom, which are referred to in the discourses as the “Threefold Training” (Tividha-sikkha) and none of them is an end in itself; each is a means to an end. One can not function independently of the others. As in the case of a tripod which falls to the ground if a single leg gives away, so here one can not function without the support of the others. These three go together supporting each other. Virtue or regulated behavior strengthens meditation and meditation in turn promotes Wisdom. Wisdom helps

one to get rid of the clouded view of things, to see life as it really is, that is to see life and all things pertaining to life as arising and passing away.

(C) *Hơi thở toàn thân và Giới Định Tuệ—The whole breath and the training of morality, concentrating, and wisdom:* Theo Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm: “Hành giả tu tập như vậy: ‘Cảm giác rõ ràng toàn thân hơi thở, tôi sẽ thở ra.’” Vị ấy tập như vậy: “Cảm giác rõ ràng toàn thân hơi thở, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy luyện tập với ý nghĩ như sau: “Tôi sẽ vừa hít vào vừa làm cho mình biết và rõ về điểm bắt đầu, đoạn giữa và điểm kết thúc của toàn bộ thân mỗi hơi thở vào. Tôi sẽ vừa thở ra vừa làm cho mình biết và rõ về điểm bắt đầu, đoạn giữa và điểm kết thúc của toàn bộ thân mỗi hơi thở ra. Và như thế, vị ấy thở vào và thở ra với tâm hợp trí giúp mình biết rõ về hơi thở. Trong trường hợp này, quý vị không nên hiểu lầm rằng quý vị nên ghi nhận hơi thở theo cách: ‘đây là điểm bắt đầu, đây là đoạn giữa, và đây là điểm kết thúc.’ Chỉ việc biết toàn bộ hơi thở một cách liên tục là đủ. Đối với một hành giả, trong hơi thở vô và hơi thở ra bị yếu ớt hay tán loạn, chỉ có điểm bắt đầu là rõ, còn đoạn giữa và điểm cuối không được rõ, vị ấy có thể chỉ nắm bắt được điểm bắt đầu, và gặp khó khăn ở đoạn giữa và điểm kết thúc. Với vị khác, có đoạn giữa là rõ, còn điểm bắt đầu và điểm kết thúc thì không rõ. Với một vị thứ ba thì điểm kết thúc là rõ, điểm bắt đầu và đoạn giữa lại không rõ. Nhưng đối với vị thứ tư thì cả ba đoạn đều rõ, và vị ấy có thể nắm bắt được hết cả ba. Vị ấy chẳng gặp rắc rối nào cả. Để chỉ ra rằng nên phát triển đề mục hành thiền như hành giả thứ tư, Đức Phật dạy: “Vị ấy tập như vậy: ‘Cảm giác rõ ràng toàn thân hơi thở, tôi sẽ thở vô.’ Vị ấy tập như vậy: ‘Cảm giác rõ ràng toàn thân hơi thở, tôi sẽ thở ra.’ Vào giai đoạn đầu của thiền này, chẳng có việc gì khác cần làm ngoài việc thở vào và thở ra. Khi thở vào, vị ấy hít vào hơi thở dài, vị ấy hiểu rõ: ‘Tôi thở vào dài.’ Khi thở ra một hơi thở dài, vị ấy hiểu rõ: ‘Tôi thở ra một hơi thở dài.’ Khi hít vào một hơi thở ngắn, vị ấy hiểu rõ: ‘Tôi thở vào ngắn.’ Khi thở ra một hơi thở ngắn, vị ấy hiểu rõ: ‘Tôi thở ra một hơi thở ngắn.’ Sau đó, vị ấy nên nỗ lực để khởi sinh trí tuệ và hơn nữa, vì thế mà điều này được nói đến: “Tôi sẽ vừa hít vào vừa cảm giác rõ ràng toàn thân hơi thở.” Biết rõ hơi thở là phần tuệ học; tập trung trên hơi thở là phần định học; chế ngự tâm khỏi các phiền não là phần giới học. Vị ấy nên nỗ lực thành tựu tam học này trong khi thở—According to the Anapanasatisuttam, ‘A Zen practitioner trains thus: “I shall breathe in experiencing the whole breath (body) clearly.” He trains thus: “I shall breathe out experiencing the whole breath (body) clearly.”’ He trains himself with the following idea: ‘I shall breathe in making known, making clear to myself the beginning, middle, and end of the whole body of in-breaths. I shall breathe out making known, making clear, to myself the beginning, middle, and end of the whole body of out-breaths. And he breathes in and out with consciousness associated with the knowledge that makes known, makes the breaths clear to himself. In this case you should not misunderstand that you have to note the breath as: ‘this is the beginning, this is the middle, and this is the end.’ Just knowing the whole breath continuously is enough. To a bhikkhu in the tenuous, diffused body of in-breathing or body of out-breathing only the beginning is clear, not the middle or the end. He is able to take up only the beginning. In the middle and at the end he has trouble. To another only the middle is clear and not the beginning or the end. To a third only the end is clear. The beginning and the middle are not clear and he is able to take up only the breath at

the end. He has trouble at the beginning and at the middle. But to a fourth all the three stages are clear and he is able to take up all. He has trouble nowhere. To point out that this meditation subject should be developed following the example of the fourth one. The Buddha said: ‘He trains thus: ‘I shall breathe in experiencing the whole breath (body) clearly.’ He trains thus: ‘I shall breathe out experiencing the whole breath (body) clearly.’’ At the early stage of this meditation there is nothing else to be done but just breathing in and out, as it is said: When he breathes in long, he understands: ‘I breathe in long’ When he breathes out long, he understands: ‘I breathe out long.’ When he breathes in short, he understands: ‘I breathe in short.’ When he breathes out short, he understands: ‘I breathe out short.’ Thereafter he should endeavour to bring about knowledge and so forth, therefore it is said, ‘I shall breathe in experiencing the whole breath body.’ Knowing the breath clearly is the training of wisdom; concentrating on the breath is the training of concentration; restraining the mind from defilements is the training of morality. He should endeavour to fulfill the three trainings while breathing.

**(D) Giới là điều kiện tiên quyết thứ nhất trong tu hành theo Phật Giáo, nhất là đối với hành giả tu thiền, không có ngoại lệ—Precepts are the first prerequisite condition in cultivation in Buddhism, especially with Zen practitioners, without any exceptions:** Trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không phải trì giới, không có pháp nào mà không có giới. Giới tuy có năm giới, mười giới, hay Bồ Tát Giới, vân vân, nhưng căn bản nhất vẫn là Ngũ Giới: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống những chất cay độc. Trì giới thì không tạo tội. Giới như những chiếc lồng nhốt những tên trộm tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng. Giới đức là một trong những yếu tố quan trọng nhất trong thiền định. Riêng đối với hành giả tu thiền, giới đức còn bao gồm từ bi, khiêm cung, nhẫn nhục, kiên trì, và biết ơn, vân vân. Hành giả tu thiền phải là người có giới hạnh nghiêm minh, và thước đo của thiền định là cách cư xử của hành giả với những người chung quanh. Hành giả tu thiền lúc nào cũng sống hòa ái và khoan dung với mọi người chứ không phải lui vào rừng sâu núi thẳm xa lánh mọi người. Như vậy, muốn tu tập thiền định, trước hết phải có khả năng sống tốt đẹp với mọi người trước khi đi vào nơi vắng vẻ để tu tập thiền định thâm sâu, vì chính trong cuộc sinh hoạt với cộng đồng mình mới có cơ hội và điều kiện tu sửa giới hạnh của chính mình. Những lúc nào đến thời khắc ngồi thiền thì mình cứ ngồi, nhưng trong cuộc sống hằng ngày chúng ta phải cố gắng sống tốt đẹp và hòa ái với mọi người—Precepts or training in moral discipline. In Buddhism, there is no so-called cultivation without discipline, and also there is no Dharma without discipline. Although there are the Five Precepts, the Ten Precepts, the Bodhisattva Precepts, and so on, the Five Precepts are the most fundamental. They are: do not kill, do not steal, do not engage in sexual misconduct, do not engage in false speech, and do not consume intoxicants. If one can hold the precepts, one will not make transgressions. Precepts are considered as cages to capture the thieves of greed, anger, stupidity, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, lust, and lying. Morality is one of the most important factors in meditation. Especially for Zen practitioners, virtues also include compassion, loving-kindness, modest, patience, tolerance, courage, and gratitude, and so on. A good Zen practitioner is needed to be a good virtue one, and meditation progress is valued from the meditator’s behavior toward

people around. Zen practitioners always live peacefully and tolerantly with people, not retreat in deep jungle to be away from people. Therefore, in order to practice meditation, first of all, we must be able to live together with everyone before turning into solitude life for deep meditation. While living in the community, we have chances and conditions to improve our morality. Beside practicing meditation, we use the rest of our time to live nicely and kindly to people.

- 1) 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—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.
- 2) Trì giới có nghĩa là ngưng không làm những việc xấu ác. Đồng thời, làm tất cả những việc thiện lành. Trì giới là để tránh những hậu quả xấu ác do thân khẩu ý gây nên. Theo Phật Giáo Nhìn Toàn Diện của Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera, trước khi gia công thực hành những nhiệm vụ khó khăn hơn, như tu tập thiền định, điều chánh yếu là chúng ta phải tự khép mình vào khuôn khổ kỷ cương, đặt hành động và lời nói trong giới luật. Giới luật trong Phật Giáo nhằm điều ngự thân nghiệp và khẩu nghiệp, nói cách khác, giới luật nhằm giúp lời nói và hành động trong sạch. Trong Bát Chánh Đạo, ba chi liên hệ tới giới luật là chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng. Người muốn hành thiện có kết quả thì trước tiên phải trì giữ ngũ giới căn bản không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ và uống rượu cũng như những chất cay độc làm cho tâm thần buông lung phóng túng, không tỉnh giác—Learning by the commandments or cultivation of precepts means putting a stop to all evil deeds and avoiding wrong doings. At the same time, one should try one's best to do all good deeds. Learning by the commandments or prohibitions, so as to guard against the evil consequences of error by mouth, body or mind. According to Bhikkhu Piyadassi Mahathera in *The Spectrum of Buddhism*, it is essential for us to discipline ourselves in speech and action before we undertake the arduous task of training our mind through meditation. The aim of Buddhism morality is the control of our verbal and physical action, in other words, purity of speech and action. This is called training in virtue. Three factors of the Noble Eightfold Path form the Buddhist code of conduct. They are right speech, right action, and right livelihood. If you wish to be successful in meditation practice, you should try to observe at least the five basic precepts of morality, abstinence from killing, stealing, illicit sexual indulgence, speaking falsehood and from taking any liquor, including narcotic drugs that cause intoxication and heedlessness.
- 3) Đóng Các Cửa Đưa Đến Phạm Giới—Close the Doors that lead to Breaking Precepts: Chúng ta luôn tự cho mình đã học ba môn tăng thượng, nhưng chúng ta chỉ có một ý niệm mờ nhạt trong tâm thức về định và tuệ mà thôi. Riêng về giới, chúng ta có thể giữ giới bằng khả năng của chính mình với những biện pháp cụ thể. Muốn giữ giới chúng ta phải đóng các cửa dẫn đến sự phạm giới—We always pretend to follow the three high trainings, but we have only a vague reflection of the other two in our mind-streams. As for precepts, we must try hard to keep them. In order to keep them, we must shut the doors that lead to breaking them.
  - a) Vô minh dẫn đến sự phạm giới: Ignorance—Nếu chúng ta không biết chúng ta phải giữ điều gì thì chúng ta sẽ không biết là chúng ta có phá giới hay không phá giới. Vì vậy muốn đóng cánh cửa vô minh, chúng ta cần phải biết rõ, phải học giới, học kinh. Chúng

ta cũng phải học những bài kệ tóm tắt các giới luật—If we do not know what basic commitment we must keep, we will not know whether we have broken it. So in order to shut the door of ignorance, we should know clearly the classical texts on vinaya. We should also study verse summaries of the precepts.

- b) Bất kính: Disrespect—Sự bất kính cũng là một cách dẫn đến phạm giới. Chúng ta phải kính trọng các bậc thầy cũng như các thiện hữu tri thức có hành vi phù hợp với pháp. Người Phật tử nên có thái độ rằng giới luật trong dòng tâm thức của mình thay thế cho bậc đạo sư hay Đức Phật. Vì theo Đức Phật, giới luật cũng là thầy và người thầy trước mặt mình cũng là hiện thân của giới luật mà Đức Phật đã ban hành cách nay gần 26 thế kỷ về trước. Chính thế thể mà Ngài đã khuyên chúng đệ tử: “Đừng thờ ơ với giới luật, vì giới luật cũng như một sự thay thế cho bậc thầy của các người sau khi Ta diệt độ.”—Disrespect is also a door leading to broken precepts. We should respect our masters as well as good-knowing advisors whose actions accord with Dharma. Buddhists should have the attitude that the precepts in our mind-stream represent our Teacher or the Buddha. According to the Buddha, precepts represent our Teacher and our teacher manifests the precepts that the Buddha established almost twenty-six hundred years ago. Therefore, the Buddha advised: “Do not be indifferent to your precepts; they are like a substitute for your teacher after my Nirvana.”
- c) Vọng tưởng: Delusion—Sự phạm giới sẽ theo liền bất cứ vọng tưởng nào. Ba vọng tưởng lớn nhất là tham, sân, và si. Như vậy, muốn giữ giới, chúng ta phải đối trị những vọng tưởng trong dòng tâm thức của mình. Để đối trị vọng tưởng tham ái, hãy quán về bất tịnh của thân xác, xem nó như một túi đựng đầy đồ dơ, và nhìn nó dưới khía cạnh đầy máu, phình trương, bị dòi bọ ăn, nó sẽ thành một bộ xương, vân vân. Để đối trị vọng tưởng thù hận hãy thiền quán về từ bi. Để đối trị vọng tưởng kiêu mạn, hãy nghĩ về những nỗi khổ đau phiền não cõi ta bà như già, bệnh, chết, những bất trắc, sự liên tục lên voi xuống chó, vân vân. Để đối trị vọng tưởng si mê ám muội hãy thiền quán về duyên sanh. Tóm lại, thiền quán về tánh không là cách đối trị vọng tưởng hữu hiệu nhất—Breach of precepts follows from whichever delusion. Three biggest delusions are greed, hatred and ignorance. Thus, in order to keep precepts, we must try to overcome delusions in our mind-stream or apply antidotes to the most predominant delusions. When attachment is our greatest delusion, we should contemplate on the impurity of the body, that it is a sack full of filth; and develop the attitude that it will have a bloody aspect, a swelling aspect, that it will be eaten by worms, that it will be a skeleton, and so on. As an antidote to hatred, contemplate on love. As an antidote to pride, contemplate on the samsaric sufferings and afflictions, such as old age, sicknesses, death, life uncertainty, and other ups and downs. As antidote to delusions, contemplate on interdependent origination. In short, contemplate on view concerning emptiness is the general antidote to delusion.
- d) Buông lung: Recklessness—Để tránh buông lung, chúng ta phải có chánh niệm, không quên điều chỉnh lối hành xử vào mọi thời khắc trong ngày, trong đi, đứng, ngồi, nằm. Lúc nào chúng ta cũng phải kiểm soát thân, khẩu, ý của mình xem coi mình có bị hoen ố hay không—In order to prevent recklessness, we should have remembrance and not forget to modify our behavior at all times during our daily routine, when we walk, stand, sit and lie down. From time to time, we should check to see if our body, speech and mind have been tarnished by misdeeds or broken precepts.

**(E) Định là điều kiện tiên quyết thứ hai trong tu hành theo Phật Giáo không có ngoại lệ—*Samadhi is the second prerequisite condition in cultivation in Buddhism without any exceptions:***

- 1) *Định tức là Thiền Định trong thiền—Samadhi refers to Dhyana in meditation:* Định tức là Thiền Định, là phép luyện cho tâm được định tĩnh. Tương tự như “giới,” trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không tu luyện cho tâm định tĩnh. Định là phép tu tập nhờ đó người ta đi đến yên tịnh. Bất cứ hành giả tu thiền nào cũng cần phải có định lực. Định có nghĩa là tĩnh lực, và lực có nghĩa là sức mạnh của tĩnh lực phát sanh từ công phu tu tập thiền quán. Định là một phần không thể thiếu của ‘tam tu’ mà Phật giáo đã công nhận là tối cần thiết cho cuộc tu giác ngộ. Định giúp làm yên tĩnh những nhiễu loạn tinh thần. 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. Phật tử chơn thuần nên luôn kiên định trong pháp tu chứ không nay vậy mai khác. Có người hôm nay tu Thiền, ngày mai nghe nói niệm Phật chắc chắn vãng sanh lưu xá lợi hay được công đức lớn lao, lại bỏ Thiền mà niệm Phật. Sau đó lại nghe nói trì chú thù thắng hơn liền bỏ niệm Phật mà trì chú. Những người như vậy sẽ tiếp tục thay đổi từ pháp môn này qua pháp môn khác, để rồi kết quả chẳng thành cái gì hết. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng định lực đối với người tu rất ư là cần thiết. Nếu chúng ta không có định lực, chắc chắn chúng ta sẽ không thành công trong tu tập. Ngoài ra, nếu chúng ta thiếu định lực thì đạo tâm không kiên cố, nên có thể dễ dàng bị ảnh hưởng bên ngoài chi phối khiến bị đọa lạc—*Samadhi refers to Dhyana, meditation, trance, or training the mind. In the same manner as in (1), in Buddhism, there is no so-called cultivation without concentration, or training the mind. Meditation is the exercise to train oneself in tranquilization. Meditation (training the mind) calms mental disturbance. Any Zen practitioners should have the power of ‘samadhi’. Samadhi means concentration. Thus power of samadhi means power of concentration which develops through the practice of meditation. Concentration is an integral part of the ‘triple training’ which Buddhism recognizes as the most essential factors to the attainment of enlightenment. Meditation and wisdom, two of the six paramitas; likened to the two hands, the left meditation, the right wisdom. Sincere Buddhists should always be firm in the method of cultivation, not to change the method day after day. Some undetermined Buddhists practice meditation today, but tomorrow they hear that reciting the Buddha’s name will easily be reborn in the Pure Land with a lot of relics and have a lot of merit and virtue, so they give up meditation and start reciting the Buddha’s name. Not long after that they hear the merit and virtue of reciting mantras is supreme, so they stop reciting the Buddha’s name and start reciting mantras instead. Such people will keep changing from one Dharma-door to another Dharma-door, so they end up achieving nothing. Sincere Buddhists should always remember that “Power of Concentration” is extremely important in our cultivation. If we have no Power of Concentration, we will surely have no success in our cultivation. Furthermore, if we do not have sufficient power of concentration, we will surely lack a firm resolve in the Way, external temptations can easily influence us and cause us to fall.*
- 2) *Tu tập Định trong Thiền (tập chú tâm trong Thiền định)—Learning Concentration in meditation:* Trong khi hành thiền chúng ta thường nghĩ rằng sự ồn ào, tiếng xe chạy,

tiếng người nói, hình ảnh bên ngoài là những chướng ngại đến quấy nhiễu chúng ta khiến chúng ta phóng tâm, trong khi chúng ta đang cần sự yên tĩnh. Kỳ thật, ai quấy nhiễu ai? Có lẽ chính chúng ta là người quấy nhiễu chúng. Xe cộ, âm thanh vẫn hoạt động theo đường lối tự nhiên của chúng. Chúng ta quấy nhiễu chúng bằng những ý tưởng sai lầm của chúng ta, cho rằng chúng ở ngoài chúng ta. Chúng ta cũng bị dính chặt vào ý tưởng muốn duy trì sự yên lặng, muốn không bị quấy nhiễu. Phải học để thấy rằng chẳng có cái gì quấy nhiễu chúng ta cả, mà chính chúng ta đã ra ngoài để quấy nhiễu chúng. Hãy nhìn cuộc đời như một tấm gương phản chiếu chúng ta. Khi tập được cách này thì chúng ta tiến bộ trong từng thời khắc, và mỗi kinh nghiệm của chúng ta đều làm hiển lộ chân lý và mang lại sự hiểu biết. Cái tâm đã được huấn luyện nhờ công phu tu tập thiền quán sẽ biến thành kho dự trữ sức mạnh. Trước những thách đố và thăng trầm của thế giới bên ngoài, định tâm vẫn giữ vững không lay chuyển. Khác với tán tâm, nhảy từ ý tưởng này sang ý tưởng khác, từ tham dục này sang tham dục khác; định tâm luôn vững vàng trong sự bình thản của năng lực điềm tĩnh. Định tâm vượt lên khỏi môi trường thúc bách chúng ta từ bên ngoài vào, và cũng vượt lên khỏi những mê đắm và cảm xúc hăm dọa từ bên trong ra. Định tâm giúp hành giả không còn sa ngã vào những khuynh hướng tham lam, sân hận, kiêu mạn, tật đố, si mê, vân vân; ngược lại, định tâm kiểm soát, điều ngự và chiến thắng những dục vọng này nhờ đó mà hành giả tìm thấy sự tự do trong bản chất tự tại. Hành giả nên luôn nhớ rằng một cái tâm thiếu huấn luyện thường chứa đầy lo âu phiền muộn. Bởi thế chỉ một chút yên tĩnh do thiền đem lại cũng dễ khiến cho chúng ta dính mắc vào đó. Đó là sự hiểu biết sai lầm về sự an tịnh trong thiền. Có đôi lúc chúng ta nghĩ rằng mình đã tận diệt được tham sân si, nhưng sau đó chúng ta lại thấy bị chúng tràn ngập. Thật vậy, tham đắm vào sự an tịnh còn tệ hơn là dính mắc vào sự dao động. Bởi vì khi dao động, ít ra chúng ta còn muốn thoát ra khỏi chúng; trong khi đó chúng ta rất hài lòng lưu giữ sự an tịnh và mong muốn được ở mãi trong đó. Đó chính là lý do khiến chúng ta không thể tiến xa hơn trong hành thiền. Vì vậy, khi đạt được hỷ lạc, bạn hãy tự nhiên, đừng dính mắc vào chúng. Dù hương vị của sự an tịnh có ngọt ngào đi nữa, chúng ta cũng phải nhìn chúng dưới ánh sáng của vô thường, khổ và vô ngã. hành thiền nhưng đừng mong cầu phải đạt được tâm định hay bất cứ mức độ tiến bộ nào. Chỉ cần biết tâm có an tịnh hay không an tịnh, và nếu có an tịnh thì mức độ của nó nhiều hay ít mà thôi. Làm được như vậy thì tâm của chúng ta sẽ tự động phát triển. Phải có sự chú tâm kiên cố thì trí tuệ mới phát sanh. Chú tâm như bật đèn và trí tuệ là ánh sáng phát sanh do sự bật đèn đó. Nếu không bật đèn thì đèn sẽ không sáng, nhưng không nên phí thì giờ với cái bật đèn. Cũng vậy định tâm chỉ là cái chén trống không, trí tuệ là thực phẩm đựng trong cái chén ấy. Đừng dính mắc vào đối tượng như dính mắc vào một loại chú thuật. Phải hiểu mục tiêu của nó. nếu chúng ta thấy niệm Phật khiến chúng ta dễ chú tâm thì niệm Phật, nhưng đừng nghĩ sai lầm rằng niệm Phật là cứu cánh trong việc tu hành—In our meditation, we think that noises, cars, voices, sights, and so forth, are distractions that come and bother us when we want to be quiet. But who is bothering whom? Actually, we are the ones who go and bother them. The car, the sound, the noise, the sight, and so forth, are just following their own nature. We bother things through some false idea that they are outside of us and cling to the ideal of remaining quiet, undisturbed. We should learn to see that it is not things that bother us, that we go out to bother them. We should see the world as a mirror. It is all a reflection of mind. When we know this, we can grow

in every moment, and every experience reveals truth and brings understanding. The mind that has been disciplined through the practice of meditation becomes transformed into a reservoir of power. Amidst the challenges and ups and downs of the external world, the concentrated mind abides strong, steadfast and unshakable. It is not like the scattered mind which leaps from thoughts to thoughts and from desires to desires; concentrated mind remains ever poised in the equanimity of its own tranquil depths. The concentrated mind stands supreme over the environment pressing in upon us from outside world, and supreme again over the passions and emotions threatening from within. The concentrated mind does not succumb to the propensities of lust, anger, pride, envy and delusion; in the contrary, it controls, restrains, and conquers these passions, thereby Zen practitioners find themselves the freedom of unconditioned nature. Zen practitioners should always remember that normally, the untrained mind is full of worries and anxieties, so when a bit of tranquility arises from practicing meditation, we easily become attached to it, mistaking states of tranquility for the end of meditation. Sometimes we may even think we have put an end to lust or greed or hatred, only to be overwhelmed by them later on. Actually, it is worse to be caught in calmness than to be stuck in agitation, because at least we will want to escape from agitation, whereas we are content to remain in calmness and not go any further. Thus, when extraordinarily blissful, clear states arise from insight meditation practice, do not cling to them. Although this tranquility has a sweet taste, it too, must be seen as impermanent, unsatisfactory, and empty. Practicing meditation without thought of attaining absorption or any special state. Just know whether the mind is calm or not and, if so, whether a little or a lot. In this way it will develop on its own. Concentration must be firmly established for wisdom to arise. To concentrate the mind is like turning on the switch, there is no light, but we should not waste our time playing with the switch. Likewise, concentration is the empty bowl and wisdom is the food that fills it and makes the meal. Do not be attached to the object of meditation such as a mantra. Know its purpose. If we succeed in concentrating our mind using the Buddha Recitation, let the Buddha recitation go, but it is a mistake to think that Buddha recitation is the end of our cultivation.

- 3) *Phát Triển Định Lực—Development of the power of concentration*: Một trong ba mục tiêu của Thiền quán. Đây là định lực là năng lực hay sức mạnh phát sinh khi tâm được hợp nhất qua sự tập trung. Người đã phát triển định lực không còn nô lệ vào các đam mê, người ấy luôn làm chủ cả chính mình lẫn các hoàn cảnh bên ngoài, người ấy hành động với sự tự do và bình tĩnh hoàn toàn. Tâm của người ấy như trạng thái nước đã lắng trong và tĩnh lặng. Mặc dầu ‘Tam Tu’ là một phần không thể thiếu trong số các giáo lý khác, nhưng xét về quan điểm thực hành, Thiền nhấn mạnh đến định nhiều hơn là giới và tuệ. Sở dĩ thiền quán nhấn mạnh đến định, vì trong công phu thiền quán đã có sẵn giới, và kết quả tất nhiên đưa đến sẽ là huệ—One of the three aims of meditation. This is the power or strength that arises when the mind has been unified and brought to one-pointedness in meditation concentration. One who has developed the power of concentration is no longer a slave to his passions, he is always in command of both himself and the circumstances of his life, he is able to move with perfect freedom and equanimity. His mind becomes like clear and still water. Although the ‘triple training’ is considered an integral part of all other theories which Buddhism recognizes as the most essential factors to the attainment



of enlightenment, from the viewpoint of practice, meditation stresses concentration rather than morality and wisdom. The reason why meditation emphasizes on concentration because the process of meditation practice presupposes moral discipline, and results in the arising of wisdom.

- 4) *Mục đích của sự tu tập “Định”—The goal of development of concentrative calmness:* Sự tu tập “định” tự nó không phải là cứu cánh của sự giải thoát. Định chỉ là phương tiện để đạt đến một cái gì đó vi diệu hơn, thường được coi là có tầm quan trọng sống còn, đó là tuệ (vipassana). Nói cách khác, định là phương tiện để đi đến chánh kiến, chi đầu tiên trong Bát Thánh Đạo. Mặc dù chỉ là phương tiện để đạt đến cứu cánh, định cũng đóng một vai trò quan trọng trong Bát Thánh Đạo, nó được xem như là sự thanh tịnh tâm, mà sự thanh tịnh tâm này được tạo ra nhờ sự lặng yên của năm triền cái. Nếu một người còn bị những thọ khổ bức bách, người ấy không thể trông đợi sự định tâm. Nghĩa là chừng nào thân tâm chúng ta còn bị khổ sở vì đau đớn, thì không thể nào có được sự định tâm đúng nghĩa. Theo Kinh Tương Ưng Bộ, Đức Phật đã dạy: “Do không có khinh an, nên sống đau khổ. Do tâm đau khổ nên không có định tĩnh. Do tâm không định tĩnh, nên các pháp không hiện rõ.” Nhờ định mà tâm của chúng ta có thể đạt nhiều khả năng phi thường, như thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông, vân vân. Những khả năng này hiếm thấy, nhưng chúng chỉ là phi thường thôi chứ chưa phải là siêu nhiên. Thật ra, những khả năng này vốn sẵn có và tiềm tàng trong tâm của chúng ta, chỉ cần công phu tu tập thiền quán thâm sâu là có thể biểu hiện được. Ngoài ra, khi chúng ta vào sâu trong thiền, tâm của chúng ta trở thành chủ của mọi vật. Chừng 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.”—The development of concentrative calmness itself is never an end of the deliverance. It is only a means to something more sublime which is of vital importance, namely insight (vipassana). In other words, a means to the gaining of Right Understanding, the first factor of the Eightfold Noble Path. Though only a means to an end, it plays an important role in the Eightfold Noble Path. It is also known as the purity of mind (citta-visuddhi), which is brought about by stilling the hindrances. A person who is oppressed with painful feeling can not expect the purity of mind, nor concentrative calm. It is to say that so long as a man’s body or mind is afflicted with pain, no concentrative calm can be achieved. According to the Samyutta Nikaya, the Buddha taught: “The mind of him who suffers is not concentrated.” Through concentration, the mind may acquire many extraordinary powers, such as clairvoyance, clairaudience, thought-projection, and so on. These powers are extraordinary, but not supernatural. In fact, they are inherent in latent form in the mind of every man and require effort of practicing meditation to come to manifestation. In addition, 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."

- 5) *Tám Yếu Tố Tập Trung Tư Tưởng—Eight factors of Yoga concentration*: Những tập luyện của nhà Du Già thật ra cũng giống như các nhà thuộc học phái Du Già Luận của Phật Giáo. "Yogacara" có nghĩa là "thực hành sự tập trung tư tưởng" và có nhiều điểm chung với triết lý Du Già. Du Già Luận là Duy Tâm Luận của Phật Giáo do Ngài Vô Trước đề xướng và được em ngài là Thế Thân hệ thống hóa thành học thuyết Duy Thức và Ngài Huyền Trang đưa vào Trung Quốc thành Pháp Tướng tông. Theo Nghĩa Tịnh, nhà chiêm bái nổi tiếng của Trung Hoa về Ấn Độ, học thuyết này là một trong hai trường phái Đại Thừa ở Ấn Độ (Trung Luận và Du Già Luận). Theo Du Già, có tám yếu tố tập trung tư tưởng—The practices of the Yogin are actually similar to those of the Yogacara School of Buddhism. "Yogacara" means "the practice of self-concentration" and has several things in common with the Yoga philosophy. The Yogacara School is Buddhist idealism taught by Asanga, systematized by his brother Vasubandhu as the Theory of Mere Ideation (Vijnaptimatratra), and introduced to China by Hsuan-Tsang as the Dharmalakṣaṇa (Fa-Hsiang) School. According to I-Ching, a famous traveler in India, it was one of the only two Mahayana School in India (Madhyamika and Yogacara). According to the Yogacara Bhumi Sastra, there are eight factors of Yoga abstraction or concentration.
- i) Chế Giới: Yama (skt)—Restraint.
  - ii) Nội Chế: Niyama (skt)—Minor restraint.
  - iii) Tọa Pháp: Asana (skt)—Sitting.
  - iv) Sở Tức: Pranayama (skt)—Restraint of breaths—Quán hơi thở.
  - v) Chế Cảm: Pratyahara (skt)—Withdrawal of senses.
  - vi) Tổng Trì: Dharana (skt)—Retention of mind.
  - vii) Tĩnh Lự: Dhyana (skt)—Concentration of mind.
  - viii) Đẳng Trì: Samadhi (skt)—Concentration of thought—Tập trung tư tưởng.
- 6) *"Định" theo Phật Giáo Nhìn Toàn Diện—"Concentration" in The Spectrum of Buddhism*: Theo Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera trong Phật Giáo Nhìn Toàn Diện, giới đức trang nghiêm giúp phát triển định tâm. Ba chi cuối cùng của Bát Chánh Đạo là chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định, hợp thành nhóm định. Hành giả có thể ngồi lại trong một tịnh thất, dưới một cội cây hay ngoài trời, hoặc một nơi nào thích hợp khác để gom tâm chăm chú vào đề mục hành thiền, đồng thời không ngừng tinh tấn gột rửa những bợn nhơ trong tâm và dần dần triệt tiêu năm triền cái để định tâm vào một điểm—By Dhyana or quiet meditation. According to Bhikkhu Piyadassi Mahathera in The Spectrum of Buddhism,

virtue aids the cultivation of concentration. The first three factors of the Noble Eightfold Path, right effort, right mindfulness and right concentration, form the concentration group. This called training in concentration or samadhi-sikkha. Progressing in virtue the meditator practices mental culture, Seated in cloister cell, or at the foot of a tree, or in the open sky, or in some other suitable place, he fixes his mind on a subject of meditation and by unceasing effort washes out the impurities of his mind and gradually gains mental absorption by abandoning the five hindrances.

- 7) Sự tu tập “Định” theo Lục Tổ Huệ Năng—Development of concentrative calmness according to the Sixth Patriarch Hui Neng: Tổ dạy chúng rằng: Này 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 này 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. Tổ lại nói thêm: “Này 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 này lại cũng như thế.”—The Master 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 marks. The Patriarch added: “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.”

**(F) Tuệ là điều kiện tiên quyết thứ ba trong tu hành theo Phật Giáo không có ngoại lệ—*Wisdom is the third prerequisite condition in cultivation in Buddhism without any exceptions:***

1) **Tổng quan về “Tuệ”—*An overview of “Prajna”***: Theo Phật giáo, giới là quy luật giúp chúng ta đề phòng phạm tội. Khi không sai phạm giới luật, tâm trí chúng ta đủ thanh tịnh để tu tập thiền định ở bước kế tiếp hầu đạt được định lực. Trí tuệ là kết quả của việc tu tập giới và định. Nếu bạn muốn đoạn trừ tam độc tham lam, sân hận và si mê, bạn không có con đường nào khác hơn là phải tu giới và định hầu đạt được trí tuệ ba la mật. Với trí huệ ba la mật, bạn có thể tiêu diệt những tên trộm nầy và chấm dứt khổ đau phiền não. 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—According to Buddhism, precepts are rules which keep us from committing offenses. When we are able to refrain from committing offenses, our mind is pure to cultivate meditation in the next step to achieve the power of concentration. The resulting wisdom, or training in wisdom. If you want to get rid of greed, anger, and ignorance, you have no choice but cultivating discipline and samadhi so that you can obtain wisdom paramita. With wisdom paramita, you can destroy these thieves and terminate all afflictions. 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.

2) **“Tuệ” theo Phật Giáo Nhìn Toàn Diện—*“Prajna” according to the Spectrum of Buddhism***: Theo Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera trong Phật Giáo Nhìn Toàn Diện thì tâm định ở mức độ cao là phương tiện để thành đạt trí tuệ hay tuệ minh sát. Tuệ bao gồm chánh kiến và chánh tư duy, tức là hai chi đầu trong Bát Chánh Đạo. Trí tuệ giúp chúng ta phá tan lớp mây mờ si mê bao phủ sự vật và thực chứng thực tướng của vạn pháp, thấy đời sống đúng như thật sự, nghĩa là thấy rõ sự sanh diệt của vạn hữu—Study of principles and solving of doubts. Also according to Bhikkhu Piyadassi Mahathera in The Spectrum of Buddhism, high concentration is the means to the acquisition of wisdom or insight. Wisdom consists of right understanding and right thought, the first two factors of the path. This is called the training in wisdom or panna-sikkha. Wisdom helps us get rid of the clouded view of things, and to see life as it really is, that is to see life and things pertaining to life as arising and passing.

**(III) Tam học theo Giáo Sư Junjiro Takakusu—*Threefold Learning according to Prof. Junjiro Takakusu***: 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. Hay nói khác đi, do giới mà có định, do định mà có 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—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. In other words, morality is often said to lead to samadhi, and samadhi to prajna. 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.

**(IV) *Giới Định Huệ theo Đại Sư Thần Tú—Discipline-Meditation-Wisdom according to Great Master Shen-Hsiu:***

- 1) Sư Chí Thành vâng mệnh Thần Tú đi đến Tào Khê để học hỏi những gì mà Đại sư Huệ Năng dạy cho đệ tử rồi trở về báo cáo với Thần Tú. Tuy nhiên, sau khi đã nắm được những lời dạy của Huệ Năng, Chí Thành cúi đầu đánh lễ, thưa: “Con từ chùa Ngọc Tuyền đến đây, nhưng theo sự chỉ dạy của thầy con là Tú Đại Sư, con chưa khế ngộ được. Hôm nay nghe pháp của Hòa Thượng, con chợt biết được bốn tâm. Mong Hòa Thượng từ bi chỉ dạy thêm cho.”—Master Chi-Ch’eng obeyed Shen-Hsiu’s order to go to Ts’ao-Ch’i to learn what Great Master Hui Neng taught his disciples, then came back to report to Shen-Hsiu. However, after grasping the purport of Hui Neng’s teaching, Chi-Ch’eng stood up and made bows to Hui-Neng, saying: “I come from the Yu-Ch’uan Monastery, but under my Master, Hsiu, I have not been able to come to the realization. Now, listening to your sermon, I have at once come to the knowledge of the original mind. Be merciful, O Master, and teach me further about it.”
- 2) Lục Tổ Huệ Năng bảo: “Đường như thầy ông có pháp tam học Giới Định Huệ. Hãy nói ta nghe!”—The Great Master said to Chi-Ch’eng: “I hear that your Master only instructs people in the triple discipline of precepts, meditation and transcendental knowledge. Tell me how your Master does this.”
- 3) Chí Thành thưa: “Tú Đại sư dạy Giới, Định, Huệ như vậy ‘chẳng làm điều ác là giới, làm những việc lành là huệ, tự làm cho tâm trong sạch là định’. Đó là cách hiểu tam học của Thầy con và dạy rằng cứ y theo đó mà làm. Bạch Hòa Thượng còn cách của Hòa Thượng thì thế nào?”—Chi-Ch’eng said: “The Master, Hsiu, teaches the Precepts, Meditation, and Knowledge in this way ‘Not to do evil is the precept; to do all that is good is knowledge; to purify one’s mind is meditation’. This is his view of the triple discipline, and his teaching is in accord with this. What is your view, O Master?”

**(V) *Giới Định Huệ theo Lục Tổ Huệ Năng—Discipline-Meditation-Wisdom according to the Sixth Patriarch Hui-Neng:*** Sau khi lắng nghe Chí Thành nói về Tam Học của Thần Tú,

Huệ Năng bèn nói về Tam Học của Ngài: “Đất tâm không bệnh là giới của tự tánh, đất tâm không loạn là định của tự tánh, đất tâm không lỗi là huệ của tự tánh. Tam Học như Thần Tú dạy là dùng cho người có căn trí nhỏ, còn pháp tam học của tôi là nói với người có căn trí lớn. Khi người ta ngộ được tự tánh, chẳng dụng lập Tâm học nữa. Một khi Tâm tức Tự tánh không bệnh, không loạn, không lỗi, mỗi niệm đều có Bát Nhã quán chiếu, thường là các pháp tướng. Do đó chẳng dụng lập tất cả các pháp. Người ta đồn ngộ tự tánh và chẳng có thứ lớp tu chứng. Đây là lý do tại sao người ta có thể chẳng kham dụng lập tất cả.”—After listening to Chi-Ch’eng’s report about Shen-Hsiu’s Three Studies, Hui Neng told Chi-Ch’eng about his teaching: “The Mind as it is in itself is free from illnesses, this is the Precepts of Self-being. The Mind as it is in itself is free from disturbances, this is the Meditation of Self-being. The Mind as it is in itself is free from follies, this is the knowledge of Self-being. The triple discipline as taught by your Master is meant for people of inferior endowments, whereas my teaching of the triple discipline is for superior people. When Self-being is understood, there is no further use in establishing the triple discipline. The Mind as Self-being is free from illnesses, disturbances and follies, and every thought is thus of transcendental knowledge; and within the reach of this illuminating light there are no forms to be recognized as such. Being so, there is no use in establishing anything. One is awakened to this Self-being abruptly, and there is no gradual realization in it. This is the reason for no establishment.”

## *Chương Bảy Mươi Tám* *Chapter Seventy-Eight*

### *Thiền và Niết Bàn* *Zen and Nirvana*

(I) *Tổng quan về Niết Bàn—An overview of Nirvana:* Niết bàn là sự chấm dứt hoàn toàn những ham muốn và khổ đau phiền não. Niết Bàn là mục tiêu tối thượng của những người tu theo Phật. Khi chúng ta nói đến Niết Bàn chúng ta gặp phải những khó khăn trong việc diễn tả vì bản chất xác thực của một kinh nghiệm không thể và không bao giờ có thể được truyền đạt bằng ngôn từ. Kinh nghiệm này phải được mỗi người tự mình kinh qua, không có ngoại lệ. Chúng ta phải kinh qua việc chấm dứt khổ đau phiền não, những tai họa của luyến chấp, sân hận và vô minh. Khi chúng ta loại bỏ được những nguyên nhân của khổ đau phiền não là chúng ta chứng nghiệm niết bàn cho chính mình—Total extinction of desires and sufferings. Nirvana is the supreme goal of Buddhist endeavor. When we speak about Nirvana we encounter some problems of expression, because the exact nature of an experience cannot and never can be communicated merely by words. This experience must be experienced directly by each one of us, without any exception. We have to experience the end of sufferings and afflictions for ourselves, and the only way we can do this is by eliminating the causes of sufferings and afflictions: the attachment, aversion, and ignorance. When we have eliminated such causes of sufferings and afflictions, then we will experience nirvana for ourselves.

(II) *Nghĩa của Niết Bàn—The meanings of Nirvana:*

1) “Nirvana” là thuật ngữ Bắc Phạn chỉ “sự chấm dứt.” Từ này do sự kết hợp của tiếp đầu ngữ “nir” và căn ngữ động từ “va” có nghĩa là “thổi tắt” hay “đập tắt.” Đây là sự chấm dứt tiến trình hiện hữu của dục vọng để đạt tới niềm an lạc trường cửu. Niết bàn, chế ngự mọi dục vọng, đoạn tận luân hồi sanh tử. Đây là trạng thái cao nhất của hạnh phúc, bình an và thuần khiết. Đây cũng là mục tiêu tối hậu của mọi cố gắng của chư Phật tử (Mục tiêu tâm linh thù thắng trong Phật giáo), nhằm giải thoát khỏi sự tồn tại hạn hẹp. Niết bàn, trạng thái thoát khỏi tái sanh bằng cách diệt trừ mọi ham muốn và đoạn tận ngã chấp. Theo Kinh Lăng Già, Niết Bàn nghĩa là thấy suốt vào trú xứ của thực tính đúng chính thực tính (Niết Bàn giả kiến như thực xứ—Blowing out), và sau khi thấy được như vậy, một vị Bồ Tát với tâm đại bi, từ bỏ niết bàn để hướng dẫn những người khác đi đến giải thoát—“Nirvana” is a Sanskrit term for “cessation.” The term is a combination of the Sanskrit prefix “nir” plus the verbal root “va” and literally means “blow out” or “extinguish.” This is a “cessation” of the process of becoming, eternal peace, or extinction or Ultimate reality Absolute Truth, or the state achieved by the conquest of craving, the extinction of birth and death. This is the highest state of bliss, peace and purity. This is the unconditioned reality. This is also the supreme Goal of Buddhist endeavour (the spiritual goal of Buddhism); release from the limitations of existence. A state which is free from rebirth by extinguishing of all desires and the elimination of

egoism. According to the Lankavatara Sutra, Nirvana means to see the abode of reality as it is, and after seeing this a Bodhisattva with great compassion forgo his own nirvana in order to lead others to liberation.

- 2) Nirvana gồm ‘Nir’ có nghĩa là ra khỏi, và ‘vana’ có nghĩa là khát ái. Nirvana 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. Theo Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo Mahamati: “Này Mahamati, Niết Bàn nghĩa là thấy suốt vào trú xứ của thực tính trong ý nghĩa chân thật của nó. Trú xứ của thực tính là nơi mà một sự vật tự nó trú. Trú trong chính cái chỗ của mình nghĩa là không xao động, tức là mãi mãi tĩnh lặng. Nhìn thấy suốt vào trú xứ của thực tính đúng như nó nghĩa là thông hiểu rằng chỉ có cái được nhìn từ chính tâm mình, chứ không có thể giới nào bên ngoài như thế cả.” Sau khi Đức Phật vắng bóng, hầu hết các thảo luận suy luận siêu hình tập trung quanh đề tài Niết Bàn. Kinh Đại Bát Niết Bàn, những đoạn văn bằng tiếng Bắc Phạn vừa được phát kiến mới đây, một ở Trung Á và đoạn khác ở Cao Dã Sơn cho thấy một thảo luận sống động về các vấn đề như Phật tánh, Chân như, Pháp giới, Pháp thân, và sự khác nhau giữa các ý tưởng Tiểu Thừa và Đại Thừa. Tất cả những chủ điểm đó liên quan đến vấn đề Niết Bàn, và cho thấy mối bận tâm lớn của suy luận được đặt trên vấn đề vô cùng quan trọng này—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. In the Lankavatara Sutra, the Buddha told Mahamati: “Oh Mahamati, Nirvana means seeing into the abode of reality in its true significance. The abode of reality is where a thing stands by itself. To abide in one’s self-



station means not to be astir, i.e., to be eternally quiescent. By seeing into the abode of reality as it is means to understand that there is only what is seen of one's own mind, and no external world as such." After the Buddha's departure, most of the metaphysical discussions and speculations centered around the subject of Nirvana. The Mahaparinirvana Sutra, the Sanskrit fragments of which were discovered recently, one in Central Asia and another in Koyasan, indicates a vivid discussion on the questions as to what is 'Buddha-nature,' 'Thusness,' 'the Realm of Principle,' 'Dharma-body' and the distinction between the Hinayana and Mahayana ideas. All of these topics relate to the problem of Nirvana, and indicate the great amount of speculation undertaken on this most important question.

- 3) Sự giải thích tương đối nhất của Niết Bàn là trạng thái cao nhất của thiền định 'đã dừng mọi ý tưởng và cảm thọ.' Niết Bàn cũng còn gọi là sự tận diệt các thức, tức là sự thực nghiệm vô phân biệt, bởi lẽ vòng luân hồi sanh tử được thành hình qua dòng tâm thức, và Niết Bàn chính là sự tiêu diệt sanh tử, là thực tại của vô ngã. Bằng những phương tiện tu tập thiền định để trí tuệ hiện tiền sẽ tịnh chỉ được tiến trình hoạt động của ý thức. Phật giáo luôn luôn dùng một số từ phủ định để tạm mô tả trạng thái không thể diễn tả được của Niết Bàn như: 'Đây là sự không sanh, không hữu, không tạo, không tác, vân vân. Niết Bàn là trạng thái không đất, không nước, không có cảnh giới Không vô biên xứ hoặc Thức vô biên xứ. Niết Bàn không đến, cũng không đi, không đứng, không sanh, không diệt, không bắt đầu, không chấm dứt. Như thế là sự chấm dứt đau khổ. Vì vậy Niết Bàn là vượt ra ngoài sự đau khổ. Nơi đó không có thay đổi, không sầu muộn, không ô nhiễm. Nơi đó an lạc và hạnh phúc. Đây chính là hải đảo, là nơi trú ẩn, nơi về nương và mục đích tối hậu. Thêm vào đó, thuật ngữ 'Nibbana' trong kinh điển Pali rõ ràng biểu thị một thực thể thống nhất thường hằng, tồn tại, vượt khỏi tam giới. Đây là bản chất vô tận, không thể diễn tả được, không sanh, không diệt và vượt qua tất cả những phân biệt đối đãi, đồng nhất với vô ngã: The most probable explanation of Nirvana is that it is the highest level of meditation, the ceasing of ideation and feeling. The attainment of Nirvana is also called the cessation of consciousness, since rebirth is effected through the medium of vijñana and the Nirvana is the cessation of rebirth, the reality of no-self. In the stream of consciousness processes, of which vijñana consists, is stopped and emptied, usually by means of the meditational exercises to insight exist. Buddhism had always maintained that the state of Nirvana can not be expressed in words by a lot of negation such as: 'There is the not-born, the not-become, the not-created, the not-compounded. There is the realm where there is neither earth nor water; neither the boundless realm of space nor boundless consciousness. There is neither coming nor going nor standing, neither origination nor annihilation... This is the end of suffering. So, Nirvana is beyond all suffering and change. It is as unfading, still, undecaying, taintless, as peace and blissful. It is an island, the shelter, the refuge and the goal. In addition, the term Nibbana in the literature of Pali Nikayas clearly refers to a unity eternally existing beyond the three world. It is infinite, inexpressible, unborn, undecaying and empty. It is homogeneous and knows no individuality. In it, all discriminations or dichotomy cease.
- 4) Theo Thiền tông, Niết Bàn không chỉ đạt được sau khi chết, mà ngay đây và bây giờ. Vì Niết Bàn là một trạng thái tâm. Khi tâm giác ngộ, chúng ta có thể kinh qua sự hoan lạc của Niết Bàn bất cứ ở đâu vào bất cứ lúc nào. Sự thật, chơn như, Niết Bàn, có thể tìm

thấy ở mọi nơi. Nó không chỉ hiện diện ở trung tâm thiền quán, chùa viện hay nơi một vị thiền sư, mà nó hiện diện trong từng hạt bụi nhỏ, trong từng góc xó vũ trụ. Sự thật không chỉ tìm thấy trong thời khóa thiền tọa, mà trong bất cứ lúc nào, trong khi làm việc cũng như trong lúc nghỉ ngơi, khi đi, đứng, nằm ngồi—According to Zen, Nirvana is to be achieved not only after death, but here and now. For Nirvana is a state of mind. When the mind is enlightened, we can experience the bliss of Nirvana wherever we are, at any time. The truth, reality, Nirvana, can be found everywhere. It is present not only at the Meditation Center or in a temple or in a Zen master, but is present in every particle of dust, in every nook and corner of the universe. Reality is to be found not only during the period of sitting meditation, but all the time, in work as well as in rest, when walking, standing, and lying, as well as when sitting.

**(III) Bốn cách diễn tả Niết Bàn—Four ways of description of a Nirvana:**

**(A) Tổng quan về Bốn cách diễn tả Niết Bàn—An overview of Four ways of description of a Nirvana:** Chữ Niết Bàn có nghĩa là “đoạn diệt” và từ đó dẫn đến thanh tịnh. Một vấn đề được nêu lên ở đây là có phải Niết Bàn chỉ là trạng thái biến đổi của trí tuệ hay nó là một chiều khác của thực tại. Chữ Niết Bàn được dùng cho cả trạng thái tâm lý biến đổi lẫn một trạng thái siêu hình học. Trong giáo điển Phật giáo đã có đầy đủ những diễn đạt cho thấy Niết Bàn là một trạng thái biến đổi của nhân cách và ý thức. Sự biến đổi này được mô tả bằng những từ ngữ phủ định như đoạn diệt ái dục và luyến chấp, nhưng cũng có khi từ ngữ này được dùng trong khẳng định như sản sanh trí tuệ siêu việt và an bình. Theo triết lý Phật giáo, có bốn cách để diễn tả Niết Bàn—The word “Nirvana” literally means “extinguished” and therefore “tranquil.” A question is raised whether Nirvana is only a transformed state of mind or whether it is another dimension of being. The word has been used both for a transformed psychological state and for a metaphysical status. Buddhist literature is full of statements which go to show that Nirvana is a transformed state of personality and consciousness. The transformation is described in negative terms as a destruction of craving and attachments and in positive terms as the emergence of transcendental wisdom and peace. According to Buddhist philosophy, there are four ways of description of a Nirvana.

**(B) Chi tiết về Bốn Cách diễn tả Niết Bàn—Details of the Four ways of description of a Nirvana:**

- 1) Phủ định—Negative: Mô tả 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—The 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, unaging, freedom from transmigration, utmost, cessation of pain, and final release.
- 2) Khẳng định—Positive: 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—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.

- 3) Nghịch lý—Paradoxical: Phương thức này thường được tìm thấy nhiều nhất trong Bát Nhã Ba La Mật Đa hay trong các giáo điển Trung Quán. Niết Bàn trụ trong cảnh giới vô sở trụ. Con đường duy nhất để đạt đến mục đích này là chứng nghiệm rằng theo nghĩa tối hậu thì không có bất cứ mục đích nào để đạt đến. Niết Bàn là thực tại mà thực tại lại là không tánh—This statement is mostly found in Prajnaparamita or Madhyamika literature. Nirvana is abiding in a state of non-abiding. The only way of reaching the goal is to realize that in the ultimate sense there is no goal to be reached. Nirvana is reality which is void (sunya).
- 4) Tượng trưng—Symbolical: Sự mô tả theo cách tượng trưng khác với cách mô tả nghịch lý, nó tránh né lối diễn tả trừu tượng và thay vào đó lại sử dụng những hình ảnh cụ thể. Từ quan điểm này, Niết Bàn là chỗ an trú mát mẻ, là hòn đảo trong vùng ngập lụt, là bến bờ đàng xa, là Thánh thành, là nơi về nương, là chỗ che chở, là nơi dung thân an toàn—Symbolical description differs from the paradoxical in avoiding to speak in abstractions and using concrete images instead. From this standpoint, Nirvana is the cool cave, the island in the flood, the further shore, the holy city, the refuge, the shelter, and the safe asylum.

**(IV) Đặc Tính của Niết Bàn—Characteristics of Nirvana:**

**(A) Đặc Tính riêng của Niết Bàn—Special characteristics of Nirvana:**

- 1) Niết Bàn có thể được vui hưởng ngay trong kiếp này như là một trạng thái có thể đạt được: Nirvana may be enjoyed in the present life as an attainable state.
- 2) Tứ Đức Niết Bàn—Four virtues of Nirvana: Tứ Đức Niết Bàn theo Phật Giáo, hay bốn phẩm hạnh cao thượng hay những bản chất siêu việt của Như Lai được thuyết giảng trong Kinh Niết Bàn (đây là bốn phẩm hạnh rất ráo của Đức Như Lai, có bốn đức này tức là đặc Đại Bát Niết Bàn của Đại Thừa)—The four nirvana virtues or transcendental characteristics in Buddhism, or four noble qualities of the Buddha's life expounded in the Nirvana Sutra:
  - a) Thường Đức: Thể của Niết Bàn thường hằng bất biến, không sinh diệt (không còn bị chi phối bởi vô thường)—Eternity—Permanence (permanence versus impermanence).
  - b) Lạc Đức: Joy—Thể của Niết Bàn tịch diệt vĩnh an—Happiness (Bliss versus suffering)—The paramita of joy—Lạc Ba La Mật.
  - c) Ngã Đức: Personality or Soul—True self (Supreme self versus personal ego).
  - d) Tịnh Đức: Thể của Niết Bàn giải thoát khỏi mọi cấu nhiễm—Purity (Equanimity versus anxiety).

**(B) Những đặc tính khác của Niết Bàn—Other special characteristics of Nirvana:**

- 1) Sự triệt tiêu hoàn toàn của ham muốn và đau khổ: Mục tiêu tối thượng của những người tu Phật. Trạng thái có thể đạt được bằng những ước vọng chánh đáng như thanh tịnh cuộc sống và tận diệt bản ngã. Phật đã nói về Niết Bàn như một nơi không sanh, không diệt—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.
- 2) Niết bàn là một trạng thái tinh thần có thể chứng ngộ được. Sự kiện rõ ràng chứng tỏ Niết bàn không phải là một trạng thái hư vô: The fact that Nirvana is realized as one of the mental states. It is not a state of nothingness.
- 3) Niết Bàn không phải là một nơi chốn hay một loại thiên đàng cho linh hồn trú ẩn trong đó. Niết Bàn là trạng thái chứng đắc tùy thuộc chính bản thân này, và trạng thái này có thể chứng nghiệm ngay trong đời này. Niết Bàn vượt ra ngoài sự diễn tả của văn tự ngôn ngữ. Nó vượt ra ngoài phạm trù thời gian và không gian mà phàm phu diễn tả: Nirvana is not a place or a kind of heaven where a self or soul resides. Nirvana is the attainment of a state which is dependent on this body itself and this state can be achieved in this very life. Nirvana is beyond description of words. It is beyond time and space described by ordinary people.
- 4) Niết bàn là nơi (nếu chúng ta có thể tạm gọi như vậy) mà tham sân si bị diệt tận và các lậu hoặc bị đoạn tận: Nirvana is a place where (if we can temporarily say so) craving, hate and delusion are destroyed. Nirvana is the attainment of the cessation of sufferings.

(V) **Niết Bàn theo Phật Giáo Đại Thừa—Nirvana according to Mahayana Buddhism:** Phật giáo Đại Thừa cũng đồng ý với kinh điển Pali, Niết Bàn không phải loại bỏ cũng không đạt được, cũng không phải là một pháp đoạn diệt, cũng không thường hằng, không phải bị đè nén, cũng không phải được khởi lên. Niết Bàn là trạng thái giải thoát tối hậu. Tuy nhiên, các nhà Đại Thừa đã đưa ra một trạng thái khác hơn, nghĩa là trạng thái Bồ Tát không muốn nhập Niết Bàn tối hậu, dù Bồ Tát có khả năng đạt được, vì Bồ Tát muốn hy sinh, muốn đem thân mình phục vụ tất cả chúng sanh để họ giải thoát trước rồi các ngài mới giải thoát sau cùng. Trong Trung Quán Luận Tụng, ngài Nguyệt Xứng đã định nghĩa Niết Bàn như sau: “Niết Bàn là trạng thái không từ bỏ, cũng không đạt được, không phải hư vô, không phải vĩnh viễn, không phải tiêu diệt, cũng không phải tạo tác.”—Mahayana Buddhism also agrees with the Pali literature, Nirvana is that which is neither discarded nor attained; it is neither a thing destroyed nor a thing eternal; it is neither suppressed nor does it arise. It is the state of final release. However, the Mahayanists gave further explanation on Nirvana: “Nirvana is the state of the Bodhisattva who does not want to retire into the final release, even though he is fully entitled to it, and who by his free choice devotes himself to the services of all sentient beings. In the Madhyamika Sastra Karikavrtti, Candrakirti defined that Nirvana is “What is not abandoned nor acquire; what is not annihilation nor eternality; what is not destroyed nor created.”

(VI) **Niết Bàn theo Bồ Tát Long Thọ trong Triết Học Trung Quán—Nirvana according to Nagarjuna Bodhisattva in the Madhyamaka Philosophy:** Theo Bồ Tát Long Thọ trong Triết Học Trung Quán, Niết Bàn hoặc thực tại tuyệt đối không thể là hữu (vật tồn tại), bởi vì nếu nó là hữu, nó sẽ bị kềm chế ở nơi sanh, hoại, diệt, vì không có sự tồn tại nào

của kinh nghiệm có thể tránh khỏi bị hoại diệt. Nếu Niết Bàn không thể là hữu, thì nó càng không thể là vô, hay vật phi tồn tại, bởi vì phi tồn tại chỉ là một khái niệm tương đối, tùy thuộc vào khái niệm hữu mà thôi. Nếu chính ‘hữu’ được chứng minh là không thể áp dụng cho thực tại, thì vô lại càng không thể chịu nổi sự soi xét chi li, bởi vì ‘vô’ chỉ là sự tan biến của ‘hữu’ mà thôi.’ Như vậy khái niệm ‘hữu’ và ‘vô’ không thể áp dụng đối với thực tại tuyệt đối, lại càng không thể nghĩ tới chuyện áp dụng những khái niệm nào khác, bởi vì mọi khái niệm khác đều tùy thuộc vào hai khái niệm này. Nói tóm lại, tuyệt đối là siêu việt đối với tư tưởng, và vì nó siêu việt đối với tư tưởng nên nó không thể được biểu đạt bằng tư tưởng, những gì không phải là đối tượng của tư tưởng thì chắc chắn không thể là đối tượng của ngôn từ—According to Nagarjuna Bodhisattva in the Madhyamaka Philosophy, the absolute is transcendent to both thought and speech. Neither the concept of ‘bhava’ nor ‘abhava’ is applicable to it. Nirvana or the Absolute Reality cannot be a ‘bhava’ or empirical existence, for in that case it would be subject to origination, decay, and death; there is no empirical existence which is free from decay and death. If it cannot be ‘bhava’ or existence, far less can it be ‘abhava’ or non-existence, for non-existence is only the concept of absence of existence (abhava). When ‘bhava’ itself is proved to be inapplicable to Reality, ‘abhava’ cannot stand scrutiny, for abhava is known only as the disappearance of ‘bhava.’ When the concept of ‘bhava’ or empirical existence, and ‘abhava’ or the negation of bhava cannot be applied to the Absolute, the question of applying any other concept to it does not arise, for all other concepts depend upon the above two. In summary, the absolute is transcendent to thought, and because it is transcendent to thought, it is inexpressible. What cannot be an object of thought cannot be an object of speech.

**(VII) Niết Bàn theo quan niệm của Phật Giáo Nguyên Thủy—The view of the Theravada Buddhism:**

- 1) Niết bàn là sự chấm dứt hoàn toàn những ham muốn và khổ đau phiền não. Niết Bàn là mục tiêu tối thượng của những người tu theo Phật. Khi chúng ta nói đến Niết Bàn chúng ta gặp phải những khó khăn trong việc diễn tả vì bản chất xác thực của một kinh nghiệm không thể và không bao giờ có thể được truyền đạt bằng ngôn từ. Kinh nghiệm này phải được mỗi người tự mình kinh qua, không có ngoại lệ. Chúng ta phải kinh qua việc chấm dứt khổ đau phiền não, những tai họa của luyến chấp, sân hận và vô minh. Khi chúng ta loại bỏ được những nguyên nhân của khổ đau phiền não là chúng ta chứng nghiệm niết bàn cho chính mình. Theo quan niệm của Phật Giáo Nguyên Thủy thì một vị A La Hán đã dứt bỏ hết mọi phiền não và tuyệt diệt nhân sanh tử vị lai, đi vào Hữu Dư Niết Bàn, trong lúc vẫn còn sống, nhưng vẫn còn dư lại thân thể quả báo của kiếp này. Khi quả báo hết và người ấy tịch diệt thì gọi là Vô Dư Niết Bàn (Vô nhân Hữu quả sinh tử)—Total extinction of desires and sufferings. Nirvana is the supreme goal of Buddhist endeavor. When we speak about Nirvana we encounter some problems of expression, because the exact nature of an experience cannot and never can be communicated merely by words. This experience must be experienced directly by each one of us, without any exception. We have to experience the end of sufferings and afflictions for ourselves, and the only way we can do this is by eliminating the causes of sufferings and afflictions: the attachment, aversion, and ignorance. When we have eliminated such causes of sufferings

and afflictions, then we will experience nirvana for ourselves. Theravada Buddhism holds that the arhat, with the full extinction of afflictions, after his last term of mortal existence enters into nirvana, while alive here he is in the state of limited or modified nirvana (sopadhisesa-nirvan), in contrasted with complete nirvana (nirupadhisesa-nirvana).

- 2) Theo kinh điển Pali, Niết Bàn không phải loại bỏ cũng không đạt được, cũng không phải là một pháp đoạn diệt, cũng không thường hằng, không phải bị đè nén, cũng không phải được khởi lên. Niết Bàn là trạng thái giải thoát tối hậu, đoạn diệt tất cả các uẩn và phiền não. Nói cách khác, Niết Bàn được mô tả như là sự đoạn diệt tất cả ham mê, ghen ghét, ảo tưởng, ái dục, ảo giác, tà kiến, lậu hoặc, phiền não, hữu, sanh, già, bệnh, khổ đau, chết. Niết Bàn là trạng thái an lạc, bất tử, an tĩnh, khinh an, và vô úy—According to the Pali literature, Nirvana is that which is neither discarded nor attained; it is neither a thing destroyed nor a thing eternal; it is neither suppressed nor does it arise. It is the state of final release where all the skandhas and defilements have total cease. In other words, Nirvana is described as the destruction of attachment, hatred, and delusion; the destruction of desires, impression, and firm grasp of wrong views; the destruction of impurities and afflictions; the destruction of desire for existence, birth, old age, sicknesses, sufferings, and death. The state of Nirvana is happy, imperishable, steady, tranquil, and free from fear.
- 3) Theo kinh điển Pali, “không” nghĩa là Niết Bàn. Đây là một trạng thái trống không, một thực tại vượt qua khổ đau khổ; tuy nhiên, Phật giáo Nguyên Thủy xem Niết Bàn không phải là hư vô chủ nghĩa mà là một cái gì đó rất tích cực, là sự suy diễn siêu hình học của Niết Bàn. Nói cách khác, Niết Bàn thì vô tận và không thể mô tả được như hư không vô vi. Niết Bàn cũng được gọi là siêu giới, vượt qua ba cõi. Niết Bàn là trạng thái vượt khỏi ngôn từ và tư tưởng, nó là sự giác ngộ tối thượng của chính mỗi cá nhân—According to Pali literature, “Sunnata” means Nibbana. This is the attitude of emptiness, a reality beyond suffering; however, Theravada Buddhism does not consider Nibbana as an annihilation but as something positive, which is a metaphysical interpretation of Nibbana. In other words, Nibbana is infinite and indescribable like “Akasa”. It is called a realm (dhatu) beyond the three realms. It is a state that is beyond the domain of word and thought; it is the realization of supreme enlightenment within one’s own self.

**Chương Bảy Mươi Chín**  
**Chapter Seventy-Nine**

**Ba Yếu Tố Thành Tựu Tu Tập Thiền Định**  
**Three factors making for success in Zen**

(I) **Tổng quan về Ba Yếu Tố Khiến Cho Việc Tu Tập Thiền Được Thành Tựu—An overview of Three factors making for success in the cultivation of Zen:** Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, có ba yếu tố khiến cho việc tu tập Thiền được thành tựu. Thiếu một trong ba cũng như cái đỉnh gãy hết một chân, nó sẽ đổ—According to Zen Master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism*, Book II, there are three factors making for success in the cultivation of Zen. When any one of the below factors is lacking it is like a caudron with a broken leg, it limps.

(II) **Chi tiết về Ba Yếu Tố Khiến Cho Việc Tu Tập Thiền Được Thành Tựu—Details of Three factors making for success in the cultivation of Zen:**

(A) **Đại Căn Tín—Great Faith:** Great root of faith—Tin lớn—Đây là một trong ba yếu tố khiến cho việc tu tập Thiền được thành tựu. 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. 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.

**(B) Đại phụng sự—Great determination:** Chí nguyện lớn—Great resolution.

- 1) Đại phụng sự trong Phật giáo Đại Thừa—Great determination in Mahayana Buddhism: 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—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, we make vows to do some thing about helping them—See Bi Vô Lượng Tâm in Chapter 22.
- 2) Đại quyết tâm trong Thiền tập—Great determination in Zen practice: Đại quyết là một trong ba yếu tố đưa đến thành công trong Thiền tập. Theo Thiền sư Thích Thiên Ân trong “Triết Lý Thiền-Thực Hành Thiền,” sau khi chúng ta đã giải quyết những nghi vấn và sẵn sàng bắt đầu hạ thủ công phu, chúng ta phải tạo cho mình một tinh thần cương quyết mạnh mẽ. Chúng ta phải quyết tâm tiến tới và tiếp tục công phu cho dù có gặp tất cả những trở ngại trên đường tu đạo. Chúng ta phải nguyện không bao giờ bỏ cuộc, mà phải tiếp tục phấn đấu thật cần mẫn. Muốn phát triển “đại quyết” chúng ta phải nhẫn nại và tự ghép mình vào kỷ luật. Chúng ta không nên nôn nóng được kết quả, mà phải tự đào luyện công phu, không trông ngóng hay kỳ vọng. Như Đức Khổng Phu Tử nói: “Đừng mong có kết quả sớm hay có lợi nhỏ. Kẻ mong kết quả sớm sẽ không đạt được mục đích cao. Kẻ ham lợi nhỏ thì không làm được việc lớn.” Con đường Thiền tập không phải là con đường đi vào và đi ra Đại học. Chúng ta không thể nào chỉ dành một vài năm hầu được tốt nghiệp. Con đường vào thiền không phải là vấn đề của tháng hay năm, mà là cả đời. Chỉ có một cách tốt nghiệp duy nhất trong nhà Thiền: đạt được Giác Ngộ Tối Thượng. Mặc dù chúng ta ai cũng có sẵn Phật tánh, nhưng không dễ gì trở thành Phật. Nó không những chỉ khó đối với chúng ta, mà cũng đã từng khó khăn đối với Đức Phật. Đức Phật đã từng nói: “Trong vũ trụ này, chẳng có chỗ nào dù nhỏ bằng hạt cải mà ta chẳng từng hy sinh thân mạng hay vùi xương của ta.” Thật khó tưởng tượng được vô lượng kiếp mà Đức Phật đã luân hồi trong vũ trụ này, vun trồng trí tuệ và phước đức hầu trọn thành Phật đạo. Ngay trong kiếp cuối cùng, sự quyết tâm của Đức Phật càng đông mãnh hơn.

Ngài đã trải qua 6 năm khổ hạnh và 49 ngày đêm liên tục thiền định một cách quyết liệt. Tổ Bồ Đề Đạt Ma cũng tu tập Thiền định liên tục 9 năm sau khi ngài đến Trung Quốc. Như vậy sự quyết tâm là một trong những yếu tố quan trọng nhất trong tu tập thiền định—Great determination is one of the three factors making for success in the cultivation of Zen. According to Zen Master Thich Thien An in “Zen Philosophy-Zen Practice,” after we have resolved our doubts and are ready to embark upon the course of practice, we must raise up a spirit of strong determination. We must make a firm resolution to plow ahead and to continue to practice despite all the obstacles which may be met on the path. We must vow never to give up but to strive on diligently. To develop great determination we must have patience and self-discipline. We must not be impatient for results but must discipline ourselves to practice without expectation or anticipation. As Confucius says: “Do not wish for quick results, nor look for small advantages. If one seeks for quick results, he will not attain the ultimate goal. If he is led astray by small advantages, he will never accomplish great things.” The way of Zen is not the entrance and exit of a university. We do not set apart a certain period of time for study and then receive a graduation. The way of Zen is not a matter of months or years but of a lifetime. There is only one kind of graduation in Zen: the attainment of Supreme Enlightenment. Even though we all have a Buddha-nature, it is not easy to become a Buddha. It is difficult not only for us, but it was also difficult for the Buddha. The Buddha said: “In the universe there is not a spot of land as small as a mustard seed where I have not sacrificed my life or have not buried my bones.” It is difficult to imagine how many lifetimes the Buddha reincarnated in this universe, cultivating his wisdom and virtue to attain Buddhahood. In the last life, the Buddha devoted himself to practice for six years and forty-nine days. Bodhidharma also practiced for nine years after he arrived in China. Therefore, “great determination” is extremely important in Zen practice.

(C) **Đại nghi—Great doubt:** Nghi lớn—Great spirit of inquiry.

- 1) Tổng quan về “đại nghi”—An overview of “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—Great doubt 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.
- 2) Lý do phát khởi “đại nghi”—Reason for arising of “great doubt”: 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—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.

- c) Đại nghi của Thiền sư Bạch Ẩn—Hakuin Zenji’s great doubt: 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 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.

**(III) Nghi Tình Và Đại Ngộ—Inquiring spirit and great enlightenment:**

- 1) 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 mỗi 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 nở.”—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.’”

- 2) 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, tuồng 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 xóa 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—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.

- 3) Hòa Thượng Thiên Kỳ Thụy đã có lời khuyên về ‘nghĩ 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 đề khởi công án trước tâm ‘Vạn pháp qui Nhất, Nhất qui hà xứ?’ Hãy nghiên ngẫm vấn đề này từ thủy chí chung, hoặc bằng nhiều nghi vấn, hoặc đơn độc một suy nghĩ, hoặc chỉ nghiên ngẫm cái Một ở nơi đâu. Bất cứ bằng cách nào, cứ để cho hết thủy 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 vào chuỗi 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 câu 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 mà không phải để ý hẳn vào những việc đang làm ấy, cũng không hay biết mình đang ở đâu, đông 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 cùng 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. Đấy lại như mặt trời lộ dạng khỏi mây mù, thì các pháp thế gian hay xuất thế gian đều hiện ra rõ rệt.”—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 vice-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 perfect evenness. It is again like the sun revealing itself from behind the clouds, when things worldly and super-worldly present themselves in perfect objectivity.”

- 4) 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 xâm 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—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.

- (V) *Thuần thực nghi tình—Mature doubts*: Trong *Bác Sơn Tham Thiền Cảnh Ngữ*, được Vô Di Nguyên Lai viết vào đầu thế kỷ thứ 17, trong đó phái Thiền Bác Sơn khẳng định trong công phu chứng Thiền, điều cần thiết là nuôi dưỡng một khát vọng mãnh liệt muốn hủy diệt cái tâm còn trong vòng sống chết. Khi khát vọng này được khơi dậy, hành giả nghe ra tuồng như mình đang bị một ngọn lửa hừng hực vây phủ. Y muốn trốn chạy nó lại không thể được, đứng im ra đây không thể được, suy nghĩ vớ vẩn không thể được, mong chờ tha lực cũng không thể được. Để khỏi mất thì giờ, y phải vận hết sức bình sinh mà nhẩy xổ ra, không e dè gì đến hậu quả. Một khi khát vọng ấy được nuôi dưỡng, bước kế tiếp có tính cách thủ thuật hơn, theo đó, phải khơi dậy nghi tình và giữ vững nó trong lòng, cho đến phút chót khi đi tới một giải đáp. Mỗi nghi tình này nhắm từ chỗ sinh từ đâu đến, chết đi về đâu, và luôn luôn được nuôi dưỡng bởi khát vọng muốn vượt lên trên sống chết. Cái đó khó lắm, trừ phi nghi tình được thuần thực và tự bùng vỡ thành một trạng thái chứng ngộ. Trong bộ sách này, phái Thiền Bác Sơn đã nói đến mười phương pháp thuần thực nghi tình như sau—In *Po-Shan’s Admonitions Regarding the Study of Zen*, during the Ming Dynasty, written by Wu-I-Yuan-Lai in the beginning of the seventeenth century, Po-Shan Zen School confirmed that in striving to master Zen, the thing needed is to cherish a strong desire to destroy a mind subject to birth and death. When this desire is awakened, the Zen practitioner feels as if he were enveloped in a blazing fire. He wants to escape it. He cannot just be walking about, he cannot stay quietly in it, he cannot harbour any idle thoughts, he cannot expect others to help him out.

Since no moment is to be lost, all he has to do is to rush out of it to the best of his strength and without being disturbed by the thought of the consequence. Once the desire is cherished, the next step is more technical in the sense that an inquiring spirit is to be awakened and kept alive, until the final moment of solution arrives. The inquiry is concerned with the whence of birth and the whither of death, and to be constantly nourished by the desire to rise above them. This is impossible unless the spirit of inquiry is matured and breaks itself out to a state of enlightenment. In this book, Po-Shan Zen School also mentioned ten methods of maturing doubts.

***(VI) Mười Phương Pháp Thuần Thục Nghi Tình—Ten methods of maturing doubts:***

- 1) Không bận lòng đến những pháp thế tục: Not caring for worldly things.
- 2) Không đắm mình trong trạng thái tịnh mặc: Not getting attached to a state of quietude.
- 3) Không dao động bởi vạn vật: Not being disturbed by pluralities of objects.
- 4) Luôn luôn tự cảnh tỉnh, như mèo rình chuột: Being constantly watchful over oneself, behaving like a cat who is after a mouse.
- 5) Tập trung tâm lực vào công án: Concentrating one's spiritual energy on the koan.
- 6) Không cố gắng giải quyết công án bằng trí năng trong khi chẳng có trình tự luận lý nào trong đó: Not attempting to solve it intellectually where there are no such cues in it.
- 7) Không cố mổ xẻ nó: Not trying to be merely clever about it.
- 8) Không coi nó là một trạng thái vô hành: Not taking it for a state of doing-nothing-ness.
- 9) Không coi trạng thái sáng tỏ tạm thời là cứu cánh: Not taking a temporary state of transparency for finality.
- 10) Không đọc công án y như tụng niệm Phật hay tụng chú: Not reciting the koan as if it were the Nembutsu practice or a form of Dharani.





**Chương Tám Mươi**  
**Chapter Eighty**

**Thiền và Luật Nhân Quả**  
**Zen and the Law of Cause and Effect**

- (I) **Tổng quan về Luật Nhân Quả theo một vài Tôn Giáo—An overview of the Law of Cause and Effect in Some Religions:** Một số người tin theo Cơ Đốc giáo, và theo Cơ Đốc giáo, thì định mệnh của con người được Thượng đế quyết định. Thượng đế quyết định cho một người được lên thiên đàng hay xuống địa ngục; Thượng đế còn định trước cả cuộc đời của con người trên thế gian này. Vài người khác tin vào thuyết định mệnh, rằng mỗi người chúng ta đều có số phận sẵn mà chúng ta không thể nào thay đổi, cũng như không làm gì khác hơn được. Họ tin rằng ‘Việc gì đến sẽ đến’. Trong triết lý này, nhân tố quyết định số phận con người không phải là Thượng đế, mà là một sức mạnh huyền bí gọi là ‘số phận’ vượt quá tầm hiểu biết của chúng ta. Còn một số người khác nữa lại tin vào sự trái ngược lại với số phận, họ là những người tin vào thuyết ‘vô định’: mọi việc xảy ra đều do sự tình cờ hay ngẫu nhiên nào đó. Họ tin rằng nếu một người may mắn, người đó sẽ đạt được hạnh phúc và sự thành công; nếu không may thì sẽ phải chịu khổ đau và thất bại, nhưng tất cả những gì mà con người nhận lãnh đều không do một tiến trình của sự quyết định, mà đều do tình cờ, hoàn toàn ngẫu nhiên. Trong Cơ Đốc giáo, người tín hữu thờ phượng Thượng đế và cầu nguyện Ngài để được tha thứ khỏi phải lãnh những hậu quả của những hành động xấu ác mà người ấy đã gây tạo. Phật giáo khác với Cơ Đốc giáo ở chỗ Phật giáo xét căn nguyên của mọi điều xấu do bởi vô minh chứ không do tội lỗi do sự nhận thức sai lầm, chứ không do việc hành động theo ý muốn và chống đối. Về một định nghĩa thực tiễn cho vô minh, chúng ta có thể xem đó là bốn tà kiến làm cho chúng ta đi tìm sự thường hằng trong chỗ vô thường, tìm sự thanh thản trong chỗ không thể tách rời ra khỏi khổ đau, tìm cái ngã trong chỗ chẳng liên quan gì đến bản ngã chân thật, và tìm vui thú trong chỗ thật ra chỉ toàn là sự ghê tởm đáng chán. Theo luật ‘Nhân Quả’ của nhà Phật, hiện tại là cái bóng của quá khứ, tương lai là cái bóng của hiện tại. Vì vậy mà hành động của chúng ta trong hiện tại là quan trọng nhất, vì điều mà chúng ta làm ngày nay ấn định con đường của sự phát triển tương lai của mình. Vì lý do này mà người tu thiền nên luôn chú tâm vào hiện tại hầu có thể tiến triển tốt trên đường tu đạo. Theo giáo lý về tái sinh trong đạo Phật, quan hệ nhân quả giữa hành động và hậu quả của nó không những chỉ có giá trị trong hiện đời, mà còn có giá trị với những đời quá khứ và tương lai nữa. Luật nhân quả phổ thông này không thể nào tránh được. Giống như mình không thể nào chạy trốn được cái bóng của chính mình, chúng ta không thể nào trốn chạy hậu quả của những hành động của mình. Chúng sẽ mãi đeo đuổi chúng ta dầu chúng ta có lẩn trốn ở bất cứ nơi đâu. Ngoài ra, Đức Phật còn dạy, tâm bất thiện tạo ra những tư tưởng bất thiện (hận, thù, tổn hại và tà kiến, vân vân), cũng như những hành động gây ra khổ đau loạn động. Tâm bất thiện sẽ hủy diệt sự an lạc và thanh tịnh bên trong—Some people believe in Christianity, and according to the Christian, the theistic

position that man's destiny is basically determined for him by God. God determines if a man deserves heaven or hell; he may even decide each man's earthly destiny. Some other people believe in fatalism that each of us has a fate which we cannot change and about which we can do nothing. They believe that 'Whatever will be will be.' In this philosophy the agent that determines destiny is not a God, but rather a mysterious impersonal power called 'Fate' which transcend our understanding. Still some other people believe the exact opposite, they believe in indeterminism: everything happens by accident. They believe that if man is lucky, he will achieve happiness or success; if he is unlucky, he will suffer or fail, but whatever he receives, he receives not through any process of determination but by accident, by sheer coincidence. In Christianity, the Christian worships God and prays to Him in order to obtain forgiveness from the results his evil actions hold out for him. Buddhism differs from Christianity in that it sees the root cause of all evil in "ignorance" and not in "sin", in an act of intellectual misapprehension and not in an act of volition and rebellion. As a practical definition of ignorance, we are offered the four perverted views which make us seek for permanence in what is inherently impermanent, ease in what is inseparable from suffering, selfhood in what is not linked to any self, and delight in what is essentially repulsive and disgusting. According to the Karma Law in Buddhism, the present is a shadow of the past, the future a shadow of the present. Hence our action in the present is most important, for what we do in the present determines the course of our future development. For this reason, Zen practitioners should always apply their minds to the present so that they may advance on the way. According to the Buddhist doctrine of rebirth, the causal relation between action and its results holds not only with regard to the present life but also with regard to past and future lives. This universal law of cause and effect is non-negotiable. Just as we cannot run away from our own shadows, so we cannot run away from the results of our actions. They will pursue us no matter where we hide. Besides, the Buddha also taught that negative or unwholesome mind creates negative or unwholesome thoughts (anger, hatred, harmful thoughts, wrong views, etc), speech (lying, harsh speech, double-tongued, etc), as well as deeds which are the causes of our sufferings, confusion and misery. Unwholesome or negative mind will destroy our inner peace and tranquility.

**(II) Luật Nhân Quả theo Phật Giáo—The Law of Cause and Effect in Buddhism:** Đạo Cơ Đốc tự mâu thuẫn bởi một câu viết trong Thánh Kinh "Người gieo cái gì thì sẽ gặt cái nấy" với sự ân xá nhờ ơn Chúa hay Thượng đế. Cái câu "Gieo gì gặt nấy" rõ ràng hoàn toàn phù hợp với ý nghĩa của luật nhân quả tự nhiên, trong khi sự ân xá nhờ ơn Chúa hoàn toàn phủ nhận luật nhân quả tự nhiên này. Nhưng trong đạo Phật, không ai có thể tha thứ cho một người khỏi những vi phạm của người đó. Nếu làm một điều ác thì người đó phải gặt hái những hậu quả xấu, vì tất cả đều do luật chung điều khiển chứ không do một đấng sáng tạo toàn năng nào. Theo Phật giáo, 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. Mọi hành động làm nhân sẽ có một kết quả hay hậu quả. Cũng như vậy, kết quả hay hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là khái niệm căn bản trong đạo Phật, nó chi phối tất cả mọi trường hợp. Người Phật tử tin luật nhân quả chứ không không phải thưởng phạt. Mọi hành động hễ là nhân ắt có quả. Tương tự, hễ là quả ắt có nhân. Luật nhân quả là ý niệm căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Đây là định luật căn bản của vạn hữu, nếu một người gieo hạt giống tốt thì chắc chắn người đó sẽ gặt quả tốt; nếu người ấy gieo hạt giống xấu thì hiển nhiên phải gặt quả xấu. Dù kết quả có thể mau hay chậm, mọi người chắc chắn sẽ nhận những kết quả tương ứng với những hành động của mình. người nào thâm hiểu nguyên lý này sẽ không bao giờ làm điều xấu—Catholicism contradicts itself with the words in the Bible: “Ye shall reap what ye shall sow” and the theory of forgiveness through the grace of Christ or God. The sentence “Reap what you sow” is precisely in accordance with the natural law of karma, while the grace of forgiveness completely denies this law. But in Buddhism, no one can forgive a person for his transgression. If he commits an evil deed, he has to reap the bad consequences, for all is governed by universal law and not by any arbitrary creator. According to Buddhism, the 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. Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise, every resultant action has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situation. Buddhists believe in a just rational of karma that operates automatically and speak in terms of cause and effect instead of rewards and punishments. Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situation. Buddhists believe in a just rational of karma that operates automatically and speak in terms of cause and effect instead of rewards and punishments. It’s a fundamental principle for all living beings and all things that if one sows good deeds, he will surely reap a good harvest; if he sows bad deeds, he must inevitably reap a bad harvest. Though the results may appear quickly or slowly, everyone will be sure to receive the results that accord with their actions. Anyone who has deeply understood this principle will never do evil.

- 1) *Luật nhân quả hay sự tương quan giữa nguyên nhân và kết quả trong luật về “Nghiệp” của Phật giáo—Law of cause and effect or the relation between cause and effect in the sense of the Buddhist law of “Karma”*: Mọi hành động là nhân sẽ có kết quả hay hậu quả của nó. Giống như vậy, mọi hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Luật ấy dạy rằng người làm việc lành, dữ hoặc vô ký sẽ nhận lấy hậu quả tương đương. Người lành được phước, người dữ bị khổ. Nhưng thường thường người ta không hiểu chữ phước theo nghĩa tâm linh, mà hiểu theo nghĩa giàu có, địa vị xã hội, hoặc uy quyền chánh trị. Chẳng hạn như người ta bảo rằng được

làm vua là do quả của mười nhân thiện đã gieo trước, còn người chết bất đắc kỳ tử là do trả quả xấu ở kiếp nào, đầu kiếp này người ấy không làm gì đáng trách—Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. The Moral Causation in Buddhism means that a deed, good or bad, or indifferent, brings its own result on the doer. Good people are happy and bad ones unhappy. But in most cases “happiness” is understood not in its moral or spiritual sense but in the sense of material prosperity, social position, or political influence. For instance, kingship is considered the reward of one’s having faithfully practiced the ten deeds of goodness. If one meets a tragic death, he is thought to have committed something bad in his past lives even when he might have spent a blameless life in the present one.

- 2) *Nhân quả là một định luật tất nhiên—Causality is a natural law*: Nhân quả là một định luật tất nhiên nêu rõ sự tương quan, tương duyên giữa nhân và quả, không phải có ai sinh, cũng không phải tự nhiên sinh. Nếu không có nhân thì không thể có quả; nếu không có quả thì cũng không có nhân. Nhân nào quả nấy, không bao giờ nhân quả tương phản hay mâu thuẫn nhau. Nói cách khác, nhân quả bao giờ cũng đồng một loại. Nếu muốn được đậu thì phải gieo giống đậu. Nếu muốn được cam thì phải gieo giống cam. Một khi đã gieo cỏ dại mà mong gặt được lúa bắp là chuyện không tưởng: Causality is a natural law, mentioning the relationship between cause and effect. All things come into being not without cause, since if there is no cause, there is no effect and vice-versa. As so sow, so shall you reap. Cause and effect never conflict with each other. In other words, cause and effect are always consistent with each other. If we want to have beans, we must sow bean seeds. If we want to have oranges, we must sow orange seeds. If wild weeds are planted, then it’s unreasonable for one to hope to harvest edible fruits.
- 3) *Nhân Duyên sanh Quả—Causes and Conditions will produce Results*: Một nhân không thể sinh được quả, mà phải được sự trợ giúp của nhiều duyên khác, thí dụ, hạt lúa không thể nảy mầm lúa nếu không có những trợ duyên như ánh sáng, đất, nước, và nhân công trợ giúp. Trong nhân có quả, trong quả có nhân. Chính trong nhân hiện tại chúng ta thấy quả vị lai, và chính trong quả hiện tại chúng ta tìm được nhân quá khứ. Sự chuyển từ nhân đến quả có khi nhanh có khi chậm. Có khi nhân quả xảy ra liền nhau như khi ta vừa đánh tiếng trống thì tiếng trống phát hiện liền. Có khi nhân đã gây rồi nhưng phải đợi thời gian sau quả mới hình thành như từ lúc gieo hạt lúa giống, nảy mầm thành mạ, nhổ mạ, cấy lúa, mạ lớn thành cây lúa, trổ bông, rồi cắt lúa, vận vận, phải qua thời gian ba bốn tháng, hoặc năm sáu tháng. Có khi từ nhân đến quả cách nhau hàng chục năm như một đứa bé cắp sách đến trường học đến ngày thành tài phải trải qua thời gian ít nhất là 10 năm. Có những trường hợp khác từ nhân đến quả có thể dài hơn, từ đời trước đến đời sau mới phát hiện: One cause cannot have any effect. To produce an effect, it is necessary to have some specific conditions. For instance, a grain of rice cannot produce a rice plant without the presence of sunlight, soil, water, and care. In the cause there is the effect; in the effect there is the cause. From the current cause, we can see the future effect and from the present effect we discerned the past cause. The development process from cause to effect is sometimes quick, sometimes slow. Sometimes cause and effect are simultaneous like that of beating a drum and hearing its sound. Sometimes cause and effect are three or four months away like that of the grain of rice. It takes about three to

four, or five to six months from a rice seed to a young rice plant, then to a rice plant that can produce rice. Sometimes it takes about ten years for a cause to turn into an effect. For instance, from the time the schoolboy enters the elementary school to the time he graduates a four-year college, it takes him at least 14 years. Other causes may involve more time to produce effects, may be the whole life or two lives.

- 4) *Lợi ích của việc hiểu và tin vào luật nhân quả—Benefits of understanding and believing in the law of causality:* Hiểu và tin vào luật nhân quả, hành giả tu thiền sẽ không mê tín dị đoan, không ý lại thần quyền, không lo sợ hoang mang. Biết cuộc đời mình là do nghiệp nhân của chính mình tạo ra, người tu thiền với lòng tự tin, có thêm sức mạnh to lớn sẽ làm những hành động tốt đẹp thì chắc chắn nghiệp quả sẽ chuyển nhẹ hơn, chứ không phải trả đúng quả như lúc tạo nhân. Nếu làm tốt nữa, biết tu thân, giữ giới, tu tâm, nghiệp có thể chuyển hoàn toàn. Khi biết mình là động lực chính của mọi thất bại hay thành công, người tu thiền sẽ không chán nản, không trách móc, không ý lại, có thêm nhiều cố gắng, có thêm tự tin để hoàn thành tốt mọi công việc. Biết giá trị của luật nhân quả, người tu thiền khi làm một việc gì, khi nói một lời gì, nên suy nghĩ trước đến kết quả tốt hay xấu của nó, chứ không làm liều, để rồi phải chịu hậu quả khổ đau trong tương lai: By understanding and believing in the law of causality, A Zen practitioner will not become superstitious, or alarmed, and rely passively on heaven authority. He knows that his life depends on his karmas. If he truly believes in such a causal mechanism, he strives to accomplish good deeds, which can reduce and alleviate the effect of his bad karmas. If he continues to live a good life, devoting his time and effort to practicing Buddhist teachings, he can eliminate all of his bad karmas. He knows that he is the only driving force of his success or failure, so he will be discouraged, put the blame on others, or rely on them. He will put more effort into performing his duties satisfactorily. Realizing the value of the law of causality, he always cares for what he thinks, tells or does in order to avoid bad karma.

**(III)Thiền và Luật Nhân Quả—Zen and Law of Cause and Effect:** Thiền tin nơi giáo thuyết Phật giáo về hành động và phản hành động. Nghĩa là Thiền tin theo thuyết Nghiệp Báo của nhà Phật. Theo thuyết này, nếu một người làm điều gì, điều này sẽ có ảnh hưởng không sai chạy trên người đó, hoặc ngay bây giờ hoặc trong tương lai, và cái ảnh hưởng đó ra thế nào được quyết định bởi tính cách của hành động sơ khởi. Nếu người ấy tạo tác những hành động tốt, hoặc thiện nghiệp, người ấy sẽ gặt những kết quả tốt, nghĩa là sự hạnh phúc và thành công; ví bằng một người tạo ra những hành động xấu, hoặc ác nghiệp, người ấy sẽ gặt những kết quả xấu, nghĩa là sự bất hạnh và thất bại. Đạo Phật xem nhân quả như một luật tự nhiên hằng có trong vũ trụ. Thuyết nhân quả là trung đạo giữa thuyết số mạng và thuyết vô định hoàn toàn. Trong nhà Thiền, hành giả không cầu khẩn Thượng đế tha thứ, mà là điều chỉnh hành động của mình để mang lại sự hài hòa với qui luật của vũ trụ. Nếu mình làm ác, mình phải cố gắng tìm ra lỗi lầm và sửa chữa lại cho đúng; và nếu mình làm tốt, thì mình cố gắng duy trì và phát triển những điều tốt lành ấy. Người tu thiền không nên lo âu về quá khứ, mà nên lo cho những việc mà mình đang làm trong hiện tại. Thay vì chạy ngược chạy xuôi để tìm sự tha thứ, chúng ta nên cố gắng gieo trồng những chủng tử tốt trong hiện đời và để kết quả cho luật nghiệp quả quyết định. Mọi hành động làm nhân sẽ có một kết quả hay hậu quả. Cũng như vậy, kết

quả hay hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là khái niệm căn bản trong đạo Phật, nó chi phối tất cả mọi trường hợp. Người Phật tử tin luật nhân quả chứ không không phải thưởng phạt. Theo Đức Phật, nhân là nhân mà bạn đã gieo, thì từ đó bạn phải gặt lấy kết quả tương ứng, không có ngoại lệ. Nếu bạn gieo nhân tốt, ắt gặt quả tốt. Và nếu bạn gieo nhân xấu, ắt nhận lấy quả xấu. Vì vậy mà nếu bạn gieo một nhân nào đó với những duyên khác đi kèm, một quả báo hay hậu quả nào đó sẽ đến, không có ngoại lệ. Đức Phật dạy: “Do sự nối kết của các chuỗi nhân duyên mà có sự sinh, có sự diệt.” Nhân quả trong đạo Phật không phải là chuyện tin hay không tin. Cho dù bạn không tin nhân quả thì nhân quả vẫn vận hành đúng theo chiều hướng mà nó phải vận hành. Nhân chính là chủng tử (hạt). Cái góp phần cho sự lớn mạnh của nó là duyên (hay điều kiện). Trồng một cái hạt xuống đất là gieo nhân. Những điều kiện là những yếu tố phụ vào góp phần làm cho cái hạt nảy mầm và lớn lên như đất đai, nước, ánh nắng mặt trời, phân bón và người làm vườn, vân vân. Hễ là nhân ắt có quả. Tương tự, hễ là quả ắt có nhân. Luật nhân quả là ý niệm căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Đây là định luật căn bản của vạn hữu, nếu một người gieo hạt giống tốt thì chắc chắn người đó sẽ gặt quả tốt; nếu người ấy gieo hạt giống xấu thì hiển nhiên phải gặt quả xấu. Dù kết quả có thể mau hay chậm, mọi người chắc chắn sẽ nhận những kết quả tương ứng với những hành động của mình. người nào thâm hiểu nguyên lý này sẽ không bao giờ làm điều xấu. Nhân là nguyên nhân, là năng lực phát động; quả là kết quả, là sự hình thành của năng lực phát động. Định luật nhân quả chi phối vạn sự vạn vật trong vũ trụ không có ngoại lệ. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng nguyên nhân chính đưa đến mọi hậu quả là “Vô Minh”. Vô minh là yếu tố của tâm thức, một trạng thái làm u ám trí năng. Vô minh làm cho chúng ta không biết sự thật chúng ta là gì và sự vật chung quanh chúng ta tồn tại theo cơ chế nào. Vô minh chẳng những làm cho chúng ta không thấy bộ mặt thật của sự vật, mà nó còn vẽ vời sự vật một cách sai lạc. Thuyết nghiệp báo trong đạo Phật dành cho con người chứ không cho ai khác, vì con người chính là kẻ tạo nên vận mạng của chính mình. Từ lúc này qua lúc khác, chúng ta đang gây tạo nên vận mạng của chính mình qua tư tưởng, lời nói và việc làm. Vận mạng của chúng ta sinh ra từ cá tính, cá tính sanh ra từ thói quen, và thói quen sanh ra từ hành động và sự suy nghĩ của mình. Và vì tư tưởng phát sanh ra từ tâm, làm cho tâm trở thành phương thức tối hậu của vận mạng mình. Thật vậy, tâm là người sáng tạo duy nhất ra nhân quả mà Phật giáo công nhận, và sức mạnh của tâm là sức mạnh có ý nghĩa duy nhất trên thế giới này—Zen believes in general Buddhist principle of action and reaction. It is to say, Zen believes in the Theory of Karma in Buddhism. According to this law, if a person does something, what he does will inevitably have an effect on him, either at the present time or in the future, and what this effect will be is determined by the character of his original action. If he performs good actions, or good karma, he will reap good results, for example, happiness and success; if he performs bad actions, or bad karma, he will reap bad results, i.e., suffering and failure. Buddhism regards karma as a natural law immanent in the universe. The doctrine of karma is the middle way between complete determinism and complete indeterminism. In Zen, practitioners do not pray to a God for mercy but rather regulate their actions to bring them into harmony with the universal law. If they do evil, they try to discover their mistakes and rectify their ways; and if they do good, they try to maintain and develop that good. Zen practitioners should not worry about the past, but rather be concerned about

what we are doing in the present. Instead of running around seeking forgiveness, we should try to sow good seeds in the present and leave the results to the law of karma. Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise, every resultant action has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situation. Buddhists believe in a just rational of karma that operates automatically and speak in terms of cause and effect instead of rewards and punishments. According to the Buddha, a cause refers to the cause you have planted, from which you reap a corresponding result without any exception. If you plant a good cause, you will get a good result. And if you plant a bad cause, you will obtain a bad result. So if you plant a certain cause with other conditions assemble, a certain retribution or result is brought about without any exception. The Buddha taught: “Because of a concatenation of causal chains there is birth, there is disappearance.” Cause and effect in Buddhism are not a matter of belief or disbelief. Even though you don’t believe in “cause and effect,” they just operate the way they are suppose to operate. The cause is the seed, what contributes to its growth is the conditions. Planting a seed in the ground is a cause. Conditions are aiding factors which contribute to the growth such as soil, water, sunlight, fertilizer, and the care of the gardener, etc. Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism goverining all situation. Buddhists believe in a just rational of karma that operates automatically and speak in terms of cause and effect instead of rewards and punishments. It’s a fundamental principle for all living beings and all things that if one sows good deeds, he will surely reap a good harvest; if he sows bad deeds, he must inevitably reap a bad harvest. Though the results may appear quickly or slowly, everyone will be sure to receive the results that accord with their actions. Anyone who has deeply understood this principle will never do evil. Cause is a primary force that produces an effect; effect is a result of that primary force. The law of causation governs everything in the universe without exception. Devout Buddhists should always remember that the chief cause that lead to all kinds of effect is “Ignorance”. “Ignorance” is a mental factor, or attitude, that obscures our understanding of who we are, and the mode in which all phenomena exist. Not only does ignorance prevent us from realizing how things exist, it also depicts things as existing in a way they do not. The theory of karma in Buddhism makes man and no one else, for man is the architect of his own destiny. From moment to moment we are producing and creating our destiny through our thought, our speech and our deeds. Our destiny issued from our character, our character from our habits, our habits from our acts and our acts from our thoughts. And since thoughts issued from the mind, this makes the mind the ultimate determinant of our destiny. In fact, the mind is the only creator the karma law in Buddhism recognizes, and the power of the mind the only significant power in the world.

**(III) *Hành giả tu thiền nên luôn nhớ tới ‘A Lại Da thức’—Zen practitioners should always remember the ‘Alaya-vijnana’:*** Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng theo Phật giáo, thức thứ tám mà chúng ta gọi là ‘A Lại Da thức’ cũng là tàng thức. Vì thức này rất sâu kín nên rất khó hiểu được nó; tuy nhiên, nghĩa đen của nó đã cho chúng ta có một khái niệm về nghĩa của nó. A Lại Da là cái kho chứa tất cả những dấu tích hành động và kinh

nghiệm của chúng ta. Tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, và hành động... đều gửi một chủng tử vào cái kho tàng thức. Chủng tử là nhân của năng lực nghiệp báo. Vì tàng thức thu góp tất cả những chủng tử của những hành động mà chúng ta đã làm, nó là kẻ đã xây dựng nên vận mạng của chúng ta. Cuộc đời và cá tính của chúng ta phản ánh những chủng tử ở trong kho tàng thức của chúng ta. Nếu chúng ta gửi những chủng tử xấu, như làm thêm nhiều nghiệp xấu, chúng ta sẽ trở thành kẻ xấu. Cũng theo Phật giáo, A Lại Da thức chẳng những là nơi chất chứa tất cả những chủng tử, cả tốt lẫn xấu, mà tàng thức còn có khả năng đưa những chủng tử này từ lúc này sang lúc khác, cũng như từ đời trước sang đời này, từ đời này sang đời sau. Vì vậy, nếu chúng ta tu tập theo con đường tốt lành, thì rồi tương lai chúng ta sẽ có một đời sống tốt đẹp hơn. Hành giả tu thiền quyết công phu tu tập để không tiếp tục cho vào tàng thức bất cứ thứ gì, dù bất thiện hay thiện; Điều này có nghĩa là nếu không có nhân ắt không có quả. Nếu không tạo nhân thì không bao giờ có quả. Nếu không gieo hạt thì không có cây. Một người đã không gây tạo nhân để có quả bị giết thì người ấy sẽ không chết ngay trong tai nạn xe hơi. Đức Phật dạy: bạn là kẻ tạo nên số phận của chính bạn. Bạn không nên chỉ trích bất cứ ai trước những khó khăn của mình, khi mà chỉ có mình chịu trách nhiệm về cuộc đời của mình, tốt hơn hay tệ hơn, đều do mình mà ra cả. Những khó khăn và khổ não của bạn thực ra là do chính bạn gây ra. Chúng phát sinh do các hành động bất nguồn từ tham, sân, si. Thực vậy, sự khổ đau là cái giá bạn phải trả cho lòng tham đắm cuộc sống hiện hữu và những thú vui nhục dục. Cái giá quá đắt mà bạn phải trả là sự khổ đau thể xác và lo âu về tinh thần. Tương tự như bạn trả tiền hằng tháng cho chiếc xe Chevrolet Corvette mới tinh để được sở hữu nó. Tiền trả hằng tháng là sự đau khổ về thân và tâm mà bạn phải chịu đựng, trong khi đó cái xe mới tinh kia được xem như là cơ thể nhờ đó mà bạn thụ hưởng các thú vui thế gian. Bạn phải trả giá cho sự thụ hưởng khoái lạc: không có thú vui nào mà không phải trả một cái giá đắt, thật là không may mắn—Zen practitioners should always remember that according to Buddhism, the eighth consciousness which is called the ‘Alaya-vijnana’ is the storehouse-consciousness. This consciousness is so deep and very difficult to understand; however, its literal name gives us the cue to its meaning. The ‘Alaya’ is a repository which stores all the impressions of our deeds and experiences. Everything we see, hear, smell, taste, touch, and do deposite, so to speak, a seed in the store-consciousness. The seed is a nucleus of karmic energy . Since the ‘Alaya’ hoards all the seeds of our past actions, it is the architect of our destiny. Our life and character reflect the seeds in our store-consciousness. If we deposite bad seeds, i.e., perform more evil actions, we will become bad persons. Also according to Buddhism, ‘Alaya’ consciousness not only stores all the seeds, both good and bad, but it also carries them from one moment to the next and from the past life to the present life, from the present life to the future life. Therefore, if we cultivate the way of virtuous conduct, then in the future we will have a better life. Zen practitioners try to make effort not to continue to drop into that ‘Alaya-vijnana’ anything, unwholesome or wholesome. This means that “without a cause, there won’t be any result.” If the cause isn’t created, the result does not occur. If no seed is planted, nothing grows. The person who hasn’t created the cause to be killed, won’t be even if he or she is in a car crash. According to the Buddha, man makes his own destiny. He should not blame anyone for his troubles since he alone is responsible for his own life, for either better or worse. Your difficulties



and troubles are actually self-caused. They arise from actions rooted in greed, hatred and delusion. In fact, suffering is the price you pay for craving for existence and sensual pleasures. The price which comes as physical pain and mental agony is a heavy one to pay. It is like paying monthly payment for the brand new Chevrolet Corvette you own. The payment is the physical pain and mental agony you undergo, while the Corvette is your physical body through which you experience the worldly pleasures of the senses. You have to pay the price for the enjoyment: nothing is really free of charge unfortunately.

**(IV) *Thiền quán giúp chúng ta có được cái trí tuệ cần thiết để thấy được những nhân tố làm u ám trí năng của mình—Meditation helps us attain the necessary wisdom to see factors that obscures our understanding:*** Nguyên nhân của khổ đau là sự ham muốn dựa trên tham lam và ích kỷ. Đức Phật thấy rằng nguyên nhân của khổ đau là sự ham muốn và tham lam ích kỷ. Con người ta muốn được tất cả mọi thứ và muốn trì giữ những thứ ấy vĩnh viễn. Tuy nhiên, lòng tham không tận, giống như cái thùng không đáy, không bao giờ chất đầy được. Càng ham muốn nhiều, càng khổ đau nhiều. Vì vậy, chính sự ham muốn và khát vọng vô hạn là nguyên nhân của khổ đau phiền não. Tuy nhiên, nguyên nhân chính đưa đến nỗi khổ của chúng ta là vô minh. Vô minh là một yếu tố tâm thức, một trạng thái làm u ám trí năng của chúng ta. Nó làm cho chúng ta không biết sự thật chúng ta là gì và các sự vật quanh ta tồn tại như thế nào. Vô minh chẳng những làm cho chúng ta không biết được sự vật tồn tại theo cách nào, mà nó còn vẽ vời khiến cho chúng ta không thấy được sự thật hiện hữu của vạn hữu. Ngoài ra, vô minh còn gây ra quan niệm sai lầm về sự hiện hữu. Quan niệm này chính là ngọn nguồn của mọi trạng thái nhiễu loạn và khổ não. Qua thiền quán, chúng ta có được cái trí tuệ cần thiết để thấy được những nhân tố làm u ám trí năng của mình. Chỉ có trí tuệ mới cho chúng ta nhận biết được thực tướng hay tánh không của vạn hữu. Theo Đức Phật, thấy được cái khổ không thôi chưa đủ. Để giảm thiểu hay diệt tận những khổ đau phiền não, chúng ta phải hiểu rõ nguyên nhân nào đã gây ra khổ đau phiền não bởi vì chỉ có hiểu rõ được nguyên nhân chúng ta mới có thể làm được điều gì đó để giải quyết vấn đề. Bạn có thể nghĩ rằng những lo buồn khổ đau của bạn là do tai họa của gia đình từ truyền kiếp, từ đời này qua kiếp nọ. Hay có thể những khổ đau ấy phát sinh ra vì tội lỗi do ông bà ngày xưa đã gây ra, bây giờ chúng làm khổ bạn. Hoặc có thể khổ đau của bạn được tạo bởi Thần linh hay ma quỷ. Hãy bình tâm suy nghĩ xem coi nguyên nhân thực sự nằm ở nơi bạn hay không? Phải rồi, nó nằm ngay nơi chính bạn. Bạn đã tạo ra sự thất bại, khó khăn và bất hạnh của chính bạn, nhưng bản chất cố hữu của con người bắt bạn phải đổ thừa cho người khác hơn là tự mình chịu trách nhiệm về các điều sai quấy ấy. Theo Đức Phật, tham ái là một trong những nguyên nhân lớn của khổ đau phiền não. Có nhiều loại tham ái: tham dục lạc, tham vật chất, tham sống đời hạnh phúc, và tham sống đời vĩnh cửu, vân vân. Nhưng Đức Phật dạy: “Tất cả những khao khát hưởng thụ và thỏa mãn dục lạc chẳng khác gì uống nước mặn, càng uống càng thấy khát.” Tuy nhiên, tham ái không phải là nguyên nhân chính gây ra khổ đau, mà nguyên nhân thực sự đứng đằng sau tham ái buộc chúng ta phải cố gắng lấy cho bằng được những thứ chúng ta ham muốn chính là vô minh. Vì vô minh mà chúng ta ham tranh danh đoạt lợi, ham tranh giành của cải vật chất. Vì vô minh mà chúng ta ham được sống vĩnh cửu, vân vân và vân vân... Tuy nhiên,

không ai trong chúng ta được toại nguyện với những ham muốn này. Chính vì vậy mà tất cả chúng ta đều phải kinh qua khổ đau phiền não. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng chỉ khi nào chúng ta nhận diện được những nguyên nhân gây ra khổ đau phiền não chúng ta mới có thể giảm thiểu hay tận diệt được chúng. Đạo Phật đặt trách nhiệm tối thượng về cuộc đời của chúng ta ở trong tay của chính chúng ta. Nếu chúng ta muốn nhào nặn cuộc đời mình cho tốt hơn thì chúng ta phải phát động tâm mình đi về một đường hướng tốt đẹp hơn, vì chính tâm mới là bàn tay nhào nặn cuộc đời mình. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu một người từng ăn ở tốt trong đời trước, người ấy có thể hưởng được hạnh phúc và thịnh vượng trong đời này dầu hạnh kiểm bấy giờ của người đó có tội tệ đi nữa. Đồng thời, một người hiện đời rất đức hạnh nhưng vẫn gặp phải nhiều rắc rối vì nghiệp xấu của đời trước. Luật nhân quả không sai chạy, nhưng kết quả đến từng lúc khác nhau, dưới hình thức khác nhau, và ở nơi chốn khác nhau. Có một số kinh nghiệm của mình do nghiệp của đời này, có những kinh nghiệm khác lại do nghiệp trong nhiều đời quá khứ. Trong đời hiện tại, chúng ta nhận lấy hậu quả của hành động mình đã gây tạo trong quá khứ cũng như trong hiện tại. Và những gì chúng ta gặp trong tương lai là kết quả việc ta làm ngày hôm nay—The cause of suffering is desire based on greed and selfishness. The Buddha saw that the cause of suffering is selfish desire and greed. People want all kinds of things and want to keep them forever. However, greed is endless, like bottomless pit that can never be filled. The more you want, the more unhappy life is. Thus, our limitless wants and desires are the cause of our sufferings and afflictions. However, the chief cause of our suffering is ignorance. Ignorance is a mental factor, or state, that obscures our understanding of who we are, and the mode in which all phenomena exist. Not only does ignorance prevent us from realizing how things exist, it also depicts things as existing in a way they do not. In addition, ignorance cause misconception of inherent existence. Because of this misconception, we come up with disturbing attitudes and problems. Through meditation, we can attain the necessary wisdom to see factors that obscures our understanding. Only the wisdom can give us the understanding of reality or emptiness. According to the Buddha, to understand forms of suffering is not enough. In order to reduce or eliminate sufferings, we must understand the cause of suffering because only by understanding the cause of suffering we can do something to solve the problem. You may think that your sufferings and afflictions are caused by a family curse handed down from one generation to another. Or perhaps they arise because of some sin performed by a distant ancestor that you have to pay now. Or maybe your sufferings and afflictions are created by God, or the Devil. Yet have you ever considered for a moment that the cause may really lie with yourself? Yes, the cause lies with yourself indeed. You have caused your own failure, hardship and unhappiness. But it is human nature that makes you blame on others, rather than seeing yourself as being responsible for them. According to the Buddha, craving is one of the great causes of sufferings and afflictions. There are various kinds of craving: craving for pleasant experiences, craving for material things, craving for a happy life, and craving for eternal life. The Buddha taught: “All cravings for the enjoyment of pleasant experiences is like drinking salt water, the more we drink the more we feel thirsty.” However, craving itself is not a real cause of suffering, a real cause behind craving that forces us to try to obtain what we crave for is ignorance. Because of ignorance, we crave for name and gain,

acquiring wealth and material things; and because of ignorance we crave for eternal life, and so on. However, no one can be satisfied with these desires. Thus, we all experience sufferings and afflictions. Zen practitioners should always remember that we can reduce or eliminate sufferings and afflictions when we are able to identify the causes of them. Buddhism places ultimate responsibility for our life in our own hands. If we want our hands to mold our life in a better way, we must launch our minds in a better direction, for it is the mind which controls the hands which mold our life. Zen practitioners should always remember that if a person was good in previous life, he may enjoy happiness and prosperity in this life even though his conduct is bad now. At the same time, a person who is very virtuous now may still meet a lot of trouble because of his bad karma from a past life. The law of cause and effect does not change, but the effect come about at different times, in different forms and different locations. Some of our experiences are due to karma in the present life, others may be due to karma from previous lives. In the present life, we receive the results of our actions done in past lives as well as in the present. And what we reap in the future will be the result of what we do in the present.

(V) *Thiền giúp cho tâm không bị phiền toái bởi ngoại cảnh nữa—Meditation helps our mental intelligence or spirit of mind be no longer troublesome with external things:* 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. Kinh Tứ Thập Nhị Chương dạy: “Một kẻ đầy tham dục dù sống trên trời cũng không thấy đủ; một người đã lìa tham dục dù phải ở dưới đất vẫn thấy hạnh phúc.” Theo kinh Lăng Già, có ba loại tâm thức—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. The Sutra in Forty Two Chapters taught: “Though a person 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.” According to the Lankavatara Sutra, there are three states of mind or consciousness, or three kinds of perception

**(VI) *Thiền quán giúp chúng ta trau dồi thiện nghiệp, vì nghiệp chúng ta phải bắt đầu từ tâm—Meditation helps us develop wholesome karma, for our karma begins with the mind:***

- 1) *Thiền giả trau dồi thiện nghiệp—Zen practitioners develop wholesome karma:* Mọi hành động không có thứ gì khác hơn là những biểu hiện ra ngoài của những sự việc đang xảy ra trong tâm. Nếu tâm chúng ta chứa đầy sân hận, việc gì sẽ xảy ra? Chúng ta sẽ có nhiều kẻ thù. Nhưng nếu tâm chúng ta chứa đầy tình thương, việc gì sẽ xảy ra? Chúng ta sẽ có nhiều bạn. Việc gì đang khuấy động trong tâm tự phát lộ ra thế giới bên ngoài. Như thế, mọi việc đều tùy thuộc vào tâm con người. Để kết luận, thuyết nghiệp báo trong đạo Phật dạy rằng con người là kẻ sáng tạo cuộc đời cũng như vận mạng của chính mình. Mọi việc tốt và xấu mà chúng ta gặp trên đời này đều là hậu quả của những hành động của chúng ta phản động trở lại chính chúng ta. Những vui buồn đều là kết quả của những hành động của chúng ta trong quá khứ, xa cũng như gần. Khi ngồi thiền, chúng ta tạo ra một cái tâm thanh tịnh và yên tĩnh; đây là nguyên nhân. Và từ cái tâm thanh tịnh và yên tĩnh này đi đến một đời sống yên tĩnh, một đời sống an bình, một đời sống hạnh phúc; đây là hậu quả. Một số người cho rằng muốn có được nội tâm thanh tịnh thì phải ngoảnh mặt lại với cuộc sống. Thật ra, đối với Phật giáo và Thiền tông, muốn có nội tâm thanh tịnh chúng ta phải tu tập thật nhiều thiện nghiệp trước đã. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trước khi bước vào tu tập thiền quán, chúng ta phải tu tập thật nhiều thiện nghiệp, vì mức độ tịnh lặng chẳng những tùy thuộc vào phương pháp hành thiền, mà còn tùy thuộc vào thiện nghiệp nữa. Thiện nghiệp là tất cả những gì mình làm cho người khác khiến họ được hạnh phúc hơn, có được giới đức hơn để tiến gần đến giác ngộ và giải thoát. Sự an lạc trong thiền định cũng đồng nghĩa với hạnh phúc mà chúng ta làm được cho người khác. Vì vậy, hành giả tu thiền phải luôn luôn là người đem lại hạnh phúc, an lạc và tỉnh thức cho người khác. Nghĩa là bên cạnh chuyện tu tập thiền định, hành giả phải cố gắng thực hành thật nhiều thiện nghiệp, vì những thiện nghiệp này sẽ hỗ trợ đắc lực cho kết quả của thiền định. Thiền quán không chỉ đơn thuần là một lối nghỉ ngơi của tâm trí; nó còn hơn thế nữa; nó là một cách để vượt khỏi tự ngã giới hạn của chúng ta; để nhận thức được chân ngã, vốn là vô ngã; để tìm thấy sự thật tối thượng nằm từ bên trong chúng ta; để tạo ý tưởng tốt đẹp hơn như nền móng tối cần để xây dựng một đời sống tốt đẹp và một thế giới an bình hơn—All kinds of action are nothing but outward expression of what transpires in the mind. If our minds are filled with hatred, what will happen? We will make many enemies. But if our minds are filled with love, what will happen? We will make many friends. What stirs in the mind reveals itself outwardly in the world. Thus, everything depends upon the heart of man. In conclusion, the theory of karma in

Buddhism teaches that man is the creator of his own life and his own destiny. All the good and bad that comes our way in life is the result of our own actions reacting upon us. Our joys and sorrows are the effects of which our actions in the past, both in the distant and the immediate past. When we sit in meditation, we produce a pure and calm mind; this is the cause. And from this pure and calm mind comes a calm life, a peaceful life; this is the effect. Some people think that they need to turn their backs on life to search for a still mind. In fact, in Buddhism, especially in Zen, if we want to achieve still mind, we have to earn many good deeds in life first. Zen practitioners should always remember that before entering meditation practices, we have to do a lot of good deeds, for the level of mind stillness depends not only on method of meditation, but also on good deeds. Good deeds are what we do to make others happier, moraler and closer to enlightenment and emancipation. Our happiness in meditation also synonymous with happiness we did for others. In other words, our happiness in meditation will exactly come from the happiness we did for others. Therefore, Zen practitioners must be those who always give the happiness, peace and mindfulness to others all their life. It is to say beside the effort for meditation, Zen practitioners should always try to do many good deeds, for these good deeds will support meditation result very well. Meditation is not simply a form of mental relaxation; it is something more; it is a way of transcending our finite ego-self; of realizing our True Self which is Non-Self; of finding the ultimate reality that lies within; of creating better thought as the indispensable foundation for building a better life and a peaceful world.

- 2) *Thiền Tập từ bi quán—Meditation of loving-kindness*: Một cách thực tập thiền quán rất hữu hiệu giúp tạo ý tưởng và nghiệp tốt là ‘từ bi quán’. Tình thương trong đạo Phật khác với tình thương sùng tín trong các tôn giáo khác, hướng về tôn kính một đấng tối cao hay thượng đế được người ta tin là đứng trên con người và kiểm soát vận mệnh của con người. Từ bi trong đạo Phật là một thứ tình thương vô tư và phổ quát, không vướng mắc một chút chiếm vị kỷ nào hết. Lòng từ bi ấy mở rộng đến tất cả chúng sanh, không phân biệt bạn thù, người vật, hay ngay cả giữa ta và kẻ khác. Để phát triển loại tình thương này, thiền quán là cần thiết. Thiền giả muốn trau dồi công phu này vẫn ngồi ở tư thế quán tưởng thông thường, thở vào thở ra nhẹ nhàng và tự nhiên, giữ cho tâm yên tĩnh. Đoạn, người ấy tỏa lòng từ bi đến với mọi người. Người ấy cố gắng cảm thấy thật tình yêu thương và thật tình muốn chia sẻ tình thương với mọi người. Người ấy cảm thấy mọi người như chính mình; thở và sống với mọi người. Tốt nhất là trước tiên nên bắt đầu tỏa tình thương với những người trong gia đình, rồi tỏa đến nhân loại, rồi tỏa đến với mọi loài trong vũ trụ. Từ bi quán tạo nên nghiệp tốt về ý nghĩ, lời nói và việc làm; phát triển con người tốt hơn, đồng thời đóng góp vào công việc vĩ đại của lòng từ bi cho cả vũ trụ—A very effective meditation practice which helps to create good thought and karma is the meditation of loving-kindness. Love in Buddhism differs from the devotional love of the theistic religious, which is directed to a supreme being or god believed to stand above man and to control his destiny. Loving-kindness in Buddhism is an impartial and universal love, free from every trace of egocentric grasping. It extends to all beings, making no distinction between friend and enemy, between man and animal, nor even between oneself and others. In order to develop this kind of love, meditation is necessary. A Zen practitioner who cultivates this practice sits in the usual meditation posture, breathing in

and out lightly and naturally, keeping his mind calm. Then, he radiates loving-kindness outward to others. He tries to feel genuine for them and share the warmth of this love with them. He feels them as his own; he breathes and lives with them. It is best to begin the meditation by radiating this loving-kindness to everybody in the family, then to all mankind, then to everything and every being in the universe. Meditation on loving-kindness produces better karma of thought, speech and deed, developing a better person and contributing towards the great work of universe compassion.

**Chương Tám Mười Một**  
**Chapter Eighty-One**

***Bất Muội Nhân Quả--Bất Lạc Nhân Quả***  
***Not Being Unclear about Cause and Effect***  
***Not Falling Subject to Cause and Effect***

Theo Phật giáo, người si mê không biết sự lợi hại của đạo lý nhân quả nên cứ tùy tiện hành động, chẳng tin nhân quả, thậm chí họ còn bác bỏ. Ngược lại, hành giả tu thiền phải có sự hiểu biết một cách rõ ràng về luật nhân quả báo ứng hết sức lợi hại nên rất e dè sợ sệt làm những điều sai lầm với nhân quả. Bất luận làm việc gì, người trí luôn suy nghĩ nhiều lần rồi mới làm. Bậc Thánh nhân xuất thế tu hành là để chấm dứt vòng nhân quả. Trong khi kẻ phàm phu cứ u mê gây tội tạo nghiệp trong vòng nhân quả luân hồi. Không tội thì làm cho có tội; có tội rồi chẳng chịu nhận tội, mà còn cho là họ chẳng làm chuyện gì sai trái cả, chẳng chút kinh vì hổ thẹn. Không bị mê mờ vì nhân duyên, cũng không để đọa lạc vì nhân duyên. Khi xưa lúc Tổ Bách Trượng, tức Ngài Hoài Hải Thiền Sư, một bậc tu thiền ngộ đạo, thăng tòa thuyết pháp. Sau khi thời pháp đã xong rồi, thỉnh chúng đều giải tán hết, chỉ còn lại một ông già tóc râu bạc trắng. Tổ thấy vậy bèn hỏi nguyên do, thì ông lão thưa rằng: “Bạch Tổ Sư, khi xưa tôi nguyên là một sa môn tu ở tại núi này, lúc tôi thăng tòa thuyết pháp, có một người thơ sinh học Phật pháp hỏi tôi rằng: “Người tu pháp Đại Thừa có còn bị lạc vào nhân quả hay không?” Tôi trả lời rằng: “Bất lạc nhân quả. Ý nói người tu theo pháp Đại Thừa, không còn nằm trong vòng nhân quả nữa.” Bởi vì tôi trả lời không rõ ràng như vậy nên người nghe pháp kia hiểu lầm là không có nhân quả. Vì làm pháp sư giảng kinh pháp Đại Thừa mà giải đáp không rõ ràng khiến cho người nghe hiểu lầm như thế, nên sau khi chết tôi không được siêu thăng chi cả, trái lại phải bị đọa làm thân chồn ở tại núi này trong năm trăm kiếp. Kính xin ngài từ bi vì tôi mà giảng nói rõ ra sai lầm kia cho đúng nghĩa, cứu tôi thoát khỏi kiếp súc sanh khổ lụy này. Tổ Bách Trượng mới nói: “Vậy thì bây giờ ông hãy lấy lời của người học trò kia mà hỏi lại ta đi.” Ông già quỳ xuống như người học trò hỏi pháp khi xưa, chắp tay cung kính hỏi rằng: “Bạch ngài! Người tu pháp Đại Thừa có còn bị lạc như nhân quả hay không?” Tổ sư đáp: “Bất muội nhân quả.” Nghĩa là người tu pháp Đại Thừa không bao giờ nghi ngờ vào nơi lý nhân quả, nhưng cũng vẫn nằm trong vòng nhân quả. Tổ vừa dứt lời thì ông già kia liền thức tỉnh, cung kính lạy tạ mà thưa rằng: “Tôi bị đọa làm chồn đã hơn 500 đời rồi, ngày nay do nhờ một câu nói của Ngài mà được thoát kiếp, Nay tôi sẽ bỏ thân chồn này tại nơi hang ở dưới chân núi phía sau chùa, xin Hòa Thượng từ bi chôn cất dùm. Hôm sau Tổ Bách Trượng sai thỉnh chuông nhóm họp đồ chúng lại để đưa đám cho một ông Tăng vừa mới thị tịch, làm cho chư Tăng ai nấy đều ngạc nhiên, bởi vì đâu thấy có ông Tăng nào trong chùa thị tịch. Tổ dẫn đại chúng ra nơi hang núi ở phía sau chùa, lấy gậy khều vào trong hang, hồi lâu mới kéo ra được một cái thân chồn, lông trắng tinh vừa mới chết, truyền cho chúng Tăng tụng kinh cầu siêu một hồi rồi nổi lửa thiêu đốt thân chồn ấy, lấy tro đem chôn. Thế mới biết, một lời nói sai lầm không đúng pháp, hay một lời dạy mù

mờ không rõ nghĩa, mà còn bị đọa lạc như thế, huống là đem tà pháp tà kiến ra dạy làm tổn hại hay làm trì trệ con đường tu tập dẫn đến sự giác ngộ của chúng sanh? Theo truyện Bách Trượng Dã Hồ, “Bất Lạc” là một hành vi luân lý, trong khi “Bất Muội” là một thái độ tri thức. “Bất Lạc” đặt người ta đứng hẳn ra ngoài vòng nhân quả vốn là thế giới vạn vật biệt nầy và đây là cái vòng hiện hữu của chúng ta. “Bất Muội” hay không mê mờ, việc xảy ra là sự chuyển hướng của thái độ tinh thần chúng ta hướng về một thế giới ở trên nhân quả. Và do sự chuyển hướng nầy toàn thể viễn quan về đời sống đón nhận một sắc thái mới mẻ đáng được gọi là “Bất Lạc Nhân Quả.” Qua câu chuyện Bách Trượng Dã Hồ, chúng ta thấy vấn đề bất lạc nhân quả và bất muội nhân quả là một vấn đề trọng đại không riêng cho các Phật tử của mọi tông phái mà cho cả các triết gia và những người có đạo tâm. Nói cách khác, đây là vấn đề ý chí tự do, là vấn đề ân sủng, thần thánh, là vấn đề nghiệp báo siêu việt; nó là vấn đề của luận lý và tâm linh của khoa học và tôn giáo, của nhiên giới và siêu nhiên giới, của đạo đức và tín ngưỡng. Nếu bất lạc nhân quả, tức là làm hư toàn bộ kế hoạch của vũ trụ; bởi vì chính luật nhân quả ràng buộc hiện hữu, và nếu không có thực tại của trách nhiệm đạo đức thì căn cơ cốt yếu của xã hội sẽ bị đổ nhào. Phật tử chúng ta nên hiểu chữ “bất muội” ở đây không phải là không mê mờ về nhân quả, mà là không biết hay không chối bỏ, hoặc xóa bỏ—

According to Buddhism, deluded people casually make mistakes for not knowing the seriousness of cause and effect. They even deny the law of cause and effect. On the contrary, Zen practitioners should have a clear understanding of the law of cause and effect, so they dare not make mistakes in cause and effect. They always consider carefully before doing any thing. The Sage cultivate in order to understand the process of cause and effect. Ordinary people continue to create causes and undergo effects. From no offenses they intentionally commit offenses. Once they have committed offenses, they refuse to acknowledge them as offenses, insisting that they have done nothing wrong. They have no shame nor repentance for their offenses. Not being unclear about cause and effect, not falling subject to cause and effect. Patriarch Pai-Chang-Huai-Hai, an awakened Zen Practitioner, was on a throne speaking the dharma. After the dharma session ended, everyone departed except for an elderly man with white hair and beard. Seeing this, Patriarch Pai-Chang asked why, so the elderly man recounted the following story: Dear Patriarch, originally, in the past, I was a Buddhist Monk cultivating in this mountain. At that time, I was on the throne teaching the dharma and a young student studying the Buddha Dharma asked me: “For those who cultivate Mahayana Buddhism, do they remain a part of the Law of Cause-and-Effect?” I replied: “Outside of the law of cause-and-effect.” Because my answer was unclear in that way, the Dharma listener misinterpreted it as “There is no cause-and-effect.” Although I was a Dharma Master who taught the Mahayana Dharma Sutra teachings, yet I answered in such an ambiguous manner, causing the listener to misinterpret my answer; therefore, I was not able to achieve any spiritual fulfillment. In contrast, I was condemned to be a paranormal fox and I have lived in this mountain for the past 500 reincarnations. Today I asked the Great Master to have compassion to help me change that mistake, and help me escape this suffering existence of being an animal. Pai-Chang said to the old man: “If that is the case, at this time, you should use the same words of that student and ask me.” The old man knelt down, put his palms together and asked respectfully: “For those who cultivate



Mahayana Buddhism, do they remain as part of the Law of Cause-and-Effect?" The Patriarch replied: "Do not doubt the law of cause-and-effect." Meaning those who cultivate Mahayana Buddhism should never doubt the law of cause-and-effect. They must know the theory of cause-and-effect is inherent clear and inseparable like a shadow is to a body. As soon as the Patriarch finished, the elderly man was awakened suddenly. He prostrated respectfully and said: "I have been condemned as a fox for over 500 reincarnations, but, today, relying on just one line of your teaching, I will be able to find liberation. I will now abandon my body as a fox in my den at the base of the mountain, behind this temple, I ask the Great Master to please make funeral arrangements on my behalf. The next day, Pai-Chang ordered the ringing of bells to gather the community of monks in order to give a funeral service to a monk who had just passed away. This came as a great surprise to the Bhikshus in the temple because they had not noticed any monk in the temple who was gravely ill or had died recently. Pai-Chang then led the great following to the cave behind the temple and used his rod to poke into the cave. After a while, they were able to recover a body of a fox with white fur who had died recently. He had everyone chant a sutra for the liberation of the spirit for a period of time before lighting a fire to cremate the body. The ashes were collected and buried. Sincere Buddhists should always remember 'with a false saying contrary to the proper dharma, with a blind teaching without a clear meaning,' that former monk was condemned to be an animal for 500 reincarnations, let alone teaching of wrong teaching or wrong views that is not appropriate to the time and level to guide and teach Buddhists, and in the process of harming, delaying and impeding sentient beings' cultivated path toward achieving enlightenment. According to the story of Pai-Chang and the Fox, "not to fall to the karmic retribution" is a moral deed, and "not to obscure or without ambiguity the law of cause and effect" is an intellectual attitude. "Not to fall to the karmic retribution" makes one stand altogether outside the realm of causation, which is the world of particulars and where we have our being. In the case of "Without ambiguity in the law of cause and effect," what happens is the shifting of our mental attitude towards a world above cause and effect. An because of this shifting the whole outlook of life assumes a new tone which may be called spiritual "not to obscure." Through the story of Pai-Chang and The Fox, we see that the question of "Not falling to karmic retribution and without ambiguity in the law of cause and effect" is a big issue, not only for Buddhists of all schools, but also for philosophers and religiously minded people. In other words, it is the question of freedom of the will, it is the question of transcending karma, it is the question of logic and spirit, of science and religion, of nature and super-nature, of moral discipline and faith. Indeed, it is the most fundamental of all religious questions. If "not falling to karmic retribution," then this will jeopardizes the whole plan of the universe, for "cause and effect" or the law of causation that binds existence together, and without the reality of moral responsibility the very basis of society is pulled down. Buddhists should be careful with the meaning of "bất muội." Although it is the literal meaning of "not to be obscured," here the sense is rather "not to negate," or "not to ignore," or "not to obliterate."



**Chương Tám Mươi Hai**  
**Chapter Eighty-Two**

**Bồ Tát Sợ Nhân, Chúng Sanh Sợ Quả**  
**Bodhisattva Fears of Causes, Ordinary People Fear of Results**

Quả báo sướng khổ tương ứng với thiện ác nghiệp. Tuy nhiên, theo tông Hoa Nghiêm, chư Bồ Tát vì thương xót chúng sanh mà hiện ra thân cảm thụ hay nghiệp báo thân, giống như thân của chúng sanh để cứu độ họ. Những hệ quả của tiền kiếp. 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. Quả báo của một hay nhiều đời sau tạo nên bởi cái nghiệp thiện ác của đời này. Đời nay làm lành ác, mà qua đến đời thứ hai, thứ ba, hay lâu hơn nữa mới được hưởng phước lành, hay thọ lãnh quả báo ác. Hậu báo sớm muộn không nhưث định, nhưng chắc chắn là không thể nào tránh khỏi. Hễ tạo nghiệp, dù thiện hay dù ác, chắc chắn sớm muộn gì sẽ phải thọ lãnh quả báo. Chính vì thế mà cổ đức dạy: “Thiên võng khôi khôi, sơ nhi bất lậu,” và “Giả sử bá thiên kiếp, sở tác nghiệp bất vong; nhân duyên hội ngộ thời, quả báo hoàn tự thọ,” có nghĩa là lưới trời tuy thưa lông lộng, nhưng một mảy lông cũng không lọt khỏi, và giả sử như trăm ngàn kiếp đi nữa thì nghiệp gây tạo vẫn còn, khi nhân duyên đầy đủ thì báo ứng sẽ đến không sai. Có những trường hợp đáng chú ý mà người Phật tử phải hiểu rõ để tránh không bị hiểu lầm về luật nhân quả: làm dữ ở kiếp này mà vẫn được giàu sang, là vì kiếp trước đã từng làm phước, cúng dường, bố thí. Cái nhân dữ ở kiếp này vì mới gieo nên chưa thành ra quả ác; trong khi cái nhân lành trong kiếp trước hay nhiều kiếp trước, vì đã gieo lâu, nên đã chín mùi, nên quả giàu sang phải trở. Cũng như vậy, ăn ở hiền lành mà vẫn cứ nghèo cùng, hoặc luôn bị các điều khổ sở, hoạn nạn, vân vân, ấy là vì nhân lành mới gieo trong kiếp này mà thôi, nên quả lành chưa trở; còn bao nhiêu nhân ác kiếp trước, đã gieo lâu rồi nên quả dữ đã đến thời điểm chín mùi. Đây là một trong ba quả báo và bốn nhân khiến cho đứa trẻ sanh vào một gia đình nào đó. Hậu báo là những tạo tác thiện ác đời này sẽ có quả báo lành dữ, không phải ngay đời sau, mà có thể là hai, ba, hoặc bốn, hoặc trăm ngàn hay vô lượng kiếp đời sau. Chẳng những phạm nhân không thể thoát khỏi nhân quả, mà ngay cả chư Bồ Tát cũng chẳng thể tránh được. Tuy nhiên, chư Bồ Tát là những chúng hữu tình giác ngộ nên các ngài có cái nhìn xa. Các ngài biết chắc gieo nhân xấu sẽ phải gặt quả xấu, không sao tránh được. Chính vì thế mà Bồ Tát 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. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng hề trồng nhiều nhân tốt thì chắc chắn sau này mình sẽ có được quả tốt. Ngược lại, nếu chúng ta chỉ nhìn vào những việc trước mắt, làm những việc bất nhân bất nghĩa, không chịu vun trồng thiện căn, không chịu tích tụ công đức, thì chắc chắn sẽ gánh lấy hậu quả tệ hại, không có ngoại lệ—Karma-reward; the retribution of karma (good or evil). However, according to the Hua-Yen sect, the body of karmaic retribution, especially that assumed by a bodhisattva to accord with the conditions of those he seeks to save. The 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. The retribution received in the next or further incarnation for the deeds done in this life. Wholesome and unwholesome karma are created in this life, but sometimes the karma will pass through the second, third life, or even longer before one is able to reap the meritorious retributions or endure the evil consequences. Whether these future retributions are earlier or later is not absolute, but it is absolutely unavoidable. If there is action, whether it is good or evil, there will be consequences sooner or later. Ancient sages taught: “The heaven’s net may be thin, but even a hair will not fall through,” and “supposing hundreds of thousands of lives have passed, but the karma created still remains; when destinies, circumstances come to fruition, the appropriate retributions will not be denied.” There are some noticeable situations which Buddhists should clearly understand to prevent any misunderstanding about the law of cause and effect: Those who commit evil in this life, yet continue to prosper; it is because they have only began to commit transgressions in this life. However, in the former lives, they have already formed wholesome merits, make offerings and charitable donations. The evil deeds of this life which have just been planted, have not had the proper time to form unwholesome consequences; while the wholesome deeds in the former lives planted long ago, have had the time to come to fruition in the present life. There are also other circumstances, where people practice good deeds, yet they continue to suffer, experience setbacks, misfortunes, etc. that is because they have just learned to practice wholesome conducts in the present life. Otherwise, in the former lives, they have created many unwholesome deeds. The wholesome deeds in this life have just been planted, have not had the proper time to grow into wholesome fruition. However, the wholesome and wicked deeds in the former lives which had been planted long long ago, have had the proper time to come to fruition in the present life. This is one of the three consequences associated with the causes for a child to be born into a certain family. Transgressions or wholesome deeds we perform in this life, we will not receive good or bad results in the next life; however, good or bad results can appear in the third, fourth or thousandth lifetime, or until untold eons in the future. It is not only ordinary people cannot escape cause and effect, even the Bodhisattvas cannot

avoid them. However, Bodhisattvas are enlightening beings who have far-ranging vision. They know bad causes will surely end up in bad results. Thus, 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. Zen practitioners should always remember that by planting more good causes, we will surely reap good consequences in the future. In the contrary, if we only see the present, and engage in immoral practices by not planting good roots and accumulating merits and virtues, we will surely bear bad consequences, without any exception.



**Chương Tám Mười Ba**  
**Chapter Eighty-Three**

**Thiền và Nghiệp Báo**  
**Zen and Karma and Results**

(I) **Đại cương về Nghiệp—An overview on Karma:** Từ sáng đến tối chúng ta thân tạo nghiệp, khẩu tạo nghiệp, và ý tạo nghiệp. Nơi ý hết tướng người nầy xấu đến tướng người kia không tốt. Nơi miệng thì nói thị phi, nói láo, nói lời thêu dệt, nói điều ác độc, nói đâm thọc, nói lưỡi hai chiều. Nghiệp là một trong các giáo lý căn bản của Phật giáo. Mọi việc khổ vui, ngọt bùi trong hiện tại của chúng ta đều do nghiệp của quá khứ và hiện tại chi phối. Hễ nghiệp lành thì được vui, nghiệp ác thì chịu khổ. Vậy nghiệp là gì? Nghiệp theo chữ Phạn là ‘karma’ là hành động và phản ứng, quá trình liên tục của nhân và quả. Luân lý hay hành động tốt xấu (tuy nhiên, từ ‘nghiệp’ luôn được hiểu theo nghĩa tất xấu của tâm hay là kết quả của hành động sai lầm trong quá khứ) xảy ra trong lúc sống, gây nên những quả báo tương ứng trong tương lai. Nghiệp không phải là tiền định mà cũng không phải là số mệnh. Cuộc sống hiện tại của chúng ta là kết quả tạo nên bởi hành động và tư tưởng của chúng ta trong tiền kiếp. Đời sống và hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là sản phẩm của ý nghĩ và hành động của chúng ta trong quá khứ, và cũng thế các hành vi của chúng ta đời nay, sẽ hình thành cách hiện hữu của chúng ta trong tương lai. Theo định nghĩa của nghiệp thì quá khứ ảnh hưởng hiện tại, nhưng không át hẳn hiện tại vì với nghiệp, quá khứ và hiện tại đều như nhau. Tuy nhiên, cả quá khứ và hiện tại đều ảnh hưởng đến tương lai. Quá khứ là cái nền để đời sống tiếp diễn trong từng khoảnh khắc. Tương lai thì chưa đến. Chỉ có hiện tại là hiện hữu và trách nhiệm xử dụng hiện tại cho thiện ác là tùy nơi từng cá nhân. Nghiệp có thể được gây tạo bởi thân, khẩu, hay ý; nghiệp có thể thiện, bất thiện, hay trung tính (không thiện không ác). Tất cả mọi loại nghiệp đều được chất chứa bởi A Lại Da và Mạt Na thức. Chúng sanh đã lên xuống tử sanh trong vô lượng kiếp nên nghiệp cũng vô biên vô lượng. Dù là loại nghiệp gì, không sớm thì muộn, đều sẽ có quả báo đi theo. Không một ai trên đời nầy có thể trốn chạy được quả báo. Theo Kinh Tăng Nhất A Hàm, Đức Phật dạy: “Này các thầy Tỳ Kheo! Ý muốn là cái mà Như Lai gọi là hành động hay nghiệp. Do có ý mà ta hành động thân, khẩu và tư tưởng.” “Karma” là thuật ngữ Bắc Phạn chỉ “hành động, tốt hay xấu,” bao gồm luyến ái, thù nghịch, ố trước, sân hận, ganh ghét, etc. Nghiệp được thành lập từ những quan niệm của một chúng sanh. Chính tiềm năng ấy hướng dẫn mọi ứng xử và lẽo lái hành vi cũng như tư tưởng cho đời nầy và những đời trước. Theo Phật giáo, nghiệp khởi lên từ ba yếu tố: thân, khẩu và ý. Chẳng hạn như khi bạn đang nói, đó là hành vi tạo tác bằng lời nói hay khẩu nghiệp. Khi bạn làm gì thì đó là hành vi tạo tác của thân hay thân nghiệp. Nếu bạn đang suy nghĩ điều gì thì đó là sự tạo tác bằng ý nghiệp. Ý nghiệp là sự tạo tác mà không hề có bất cứ sự biểu hiện nào của thân hay khẩu. Quan tâm hàng đầu của giáo thuyết đạo đức Phật giáo là những hành động do sự dẫn dắt suy nghĩ lựa chọn vì những hành động như vậy tất đưa đến những hậu quả tương ứng không tránh khỏi. Hậu quả có thể là vui hay không vui, tùy theo hành động nguyên thủy. Trong vài

trường hợp kết quả đi liền theo hành động, và những trường hợp khác hậu quả hiện đến một thời gian sau. Vài nghiệp quả chỉ hiển hiện ở kiếp lai sanh mà thôi. Nghiệp là những hành vi tạo tác dẫn đến những hậu quả tức thời hay lâu dài. Như vậy nghiệp là những hành động thiện ác tạo nên trong lúc còn sống. Nghiệp không bị giới hạn bởi không gian và thời gian. Một cá nhân đến với cõi đời bằng kết quả những nghiệp đời trước. Nói một cách vắn tắt, nghiệp là “hành vi.” Tất cả mọi hành vi chúng ta làm đều tạo thành nghiệp. Bất cứ hành vi nào bao giờ cũng có một kết quả theo sau. Tất cả những gì của chúng ta vào lúc này đều là kết quả của nghiệp mà chúng ta đã tạo ra trong quá khứ. Nghiệp phức tạp và nghiêm trọng. Các hành vi của chúng ta, dù nhỏ thế mấy, cũng để lại dấu vết về vật chất, tâm lý và hoàn cảnh. Những dấu vết để lại trong ta bao gồm ký ức, trí thức, thói quen, trí tuệ và tính chất. Những dấu vết này được tạo nên bởi sự chất chứa kinh nghiệm và hành vi trong suốt một thời gian dài. Những dấu vết mà các hành vi của chúng ta để lại trên thân thể của chúng ta thì còn thấy được, chứ chỉ có một phần những dấu vết trong tâm còn nằm trên bề mặt của tâm, còn đa phần còn lại đều được giấu kín trong tâm hay chìm sâu trong tiềm thức. Đây chính là sự phức tạp và nghiêm trọng của nghiệp. Theo Phật giáo, nghiệp không phải là số mệnh hay tiền định; nghiệp cũng không phải là một hành động đơn giản, vô ý thức hay vô tình. Ngược lại, nó là một hành động cố ý, có ý thức, và được cân nhắc kỹ lưỡng. Cũng theo Phật giáo, bất cứ hành động nào cũng sẽ dẫn đến kết quả tương ứng như vậy, không có ngoại lệ. Nghĩa là gieo gì gặt nấy. Nếu chúng ta tạo nghiệp thiện, chúng ta sẽ gặt quả lành. Nếu chúng ta tạo ác nghiệp, chúng ta sẽ lãnh quả dữ. Phật tử chân thuần nên cố gắng thông hiểu luật về nghiệp. Một khi chúng ta hiểu rằng trong đời sống này mỗi hành động đều có một phản ứng tương ứng và cân bằng, một khi chúng ta hiểu rằng chúng ta sẽ gánh chịu hậu quả của hành động mình làm, chúng ta sẽ cố gắng kềm chế tạo tác những điều bất thiện—From morning to night, we create karma with our body, with our mouth, and with our mind. In our thoughts, we always think that people are bad. In our mouth, we always talk about other people’s rights and wrongs, tell lies, say indecent things, scold people, backbite, and so on. Karma is one of the fundamental doctrines of Buddhism. Everything that we encounter in this life, good or bad, sweet or bitter, is a result of what we did in the past or from what we have done recently in this life. Good karma produces happiness; bad karma produces pain and suffering. So, what is karma? Karma is a Sanskrit word, literally means a deed or an action and a reaction, the continuing process of cause and effect. Moral or any good or bad action (however, the word ‘karma’ is usually used in the sense of evil bent or mind resulting from past wrongful actions) taken while living which causes corresponding future retribution, either good or evil transmigration (action and reaction, the continuing process of cause and effect). Karma is neither fatalism nor a doctrine of predetermination. Our present life is formed and created through our actions and thoughts in our previous lives. Our present life and circumstances are the product of our past thoughts and actions, and in the same way our deeds in this life will fashion our future mode of existence. According to the definition of the karma, the past influences the present but does not dominate it, for karma is past as well as present. However, both past and present influence the future. The past is a background against which life goes on from moment to moment. The future is yet to be. Only the present moment exists and the responsibility of using the present moment for good or bad lies with each individual. A



karma can be created by body, speech, or mind. There are good karma, evil karma, and indifferent karma. All kinds of karma are accumulated by the Alayavijnana and Manas. Karma can be cultivated through religious practice (good), and uncultivated. For Sentient being has lived through innumerable reincarnations, each has boundless karma. Whatever kind of karma is, a result would be followed accordingly, sooner or later. No one can escape the result of his own karma. In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha taught: "Oh Bhikkhus! Mental volition is what I call action or karma. Having volition one acts by body, speech and thought." "Karma" is a Sanskrit term which means "Action, good or bad," including attachments, aversions, defilements, anger, jealousy, etc. Karma is created (formed) by that being's conceptions (samskara). This potential directs one behavior and steers the motives for all present and future deeds. In Buddhism, karma arises from three factors: body, speech and mind. For instance, when you are speaking, you create a verbal act. When you do something, you create a physical act. And when you are thinking, you may create some mental actions. Mental actions are actions that have no physical or verbal manifestations. Buddhist ethical theory is primarily with volitional actions, that is, those actions that result from deliberate choice for such actions set in motion a series of events that inevitably produce concordant results. These results may be either pleasant or unpleasant, depending on the original volition. In some cases the results of actions are experienced immediately, and in others they are only manifested at a later time. Some karmic results do not accrue (đón lại) until a future life. Karmas are actions that lead to both immediate and long range results. All good and evil actions taken while living. Action and appropriate result of action. Karma is not limited by time or space. An individual is coming into physical life with a karma (character and environment resulting from his action in the past). Briefly, "karma" means "deed." It is produced by all deeds we do. Any deed is invariably accompanied by a result. All that we are at the present moment is the result of the karma that we have produced in the past. Karma is complex and serious. Our deeds, however trifling, leave traces physically, mentally, and environmentally. The traces left in our minds include memory, knowledge, habit, intelligence, and character. They are produced by the accumulation of our experiences and deeds over a long period of time. The traces that our deeds leave on our body can be seen easily, but only part of traces in our minds remain on the surface of our mind, the rest of them are hidden depths of our minds, or sunk in the subconscious mind. This is the complexity and seriousness of the Karma. According to Buddhism, a "karma" is not a fate or a destiny; neither is it a simple, unconscious, and involuntary action. On the contrary, it is an intentional, conscious, deliberate, and willful action. Also according to Buddhism, any actions will lead to similar results without any exception. It is to say, "As one sows, so shall one reap." According to one's action, so shall be the fruit. If we do a wholesome action, we will get a wholesome fruit. If we do an unwholesome action, we will get an unwholesome result. Devout Buddhists should try to understand the law of karma. Once we understand that in our own life every action will have a similar and equal reaction, and once we understand that we will experience the effect of that action, we will refrain from committing unwholesome deeds.

**(II) Nghiệp và Quả Báo—Karmas and Recompenses:** Nghiệp là sản phẩm của thân, khẩu, ý, như hạt giống được gieo trồng, còn quả báo là kết quả của nghiệp, như cây trái. Khi thân làm việc tốt, khẩu nói lời hay, ý nghĩ chuyện đẹp, thì nghiệp là hạt giống thiện. Ngược lại thì nghiệp là hạt giống ác. Theo Phật giáo, mỗi hành động đều phát sanh một hậu quả. Trong đạo Phật, một hành động được xem là thiện lành khi nó đem lại hạnh phúc và an lành cho mình và cho người. Hành động được xem là ác khi nó đem lại khổ đau và tổn hại cho mình và cho người. Hành giả không nên gây tạo khổ đau cho người khác, vì theo nhà Thiền, ta và người không khác nhau. Kỳ thật, chúng ta và người khác có những mối liên hệ mật thiết hơn ta tưởng nhiều. Trong vòng luân hồi sanh tử không dứt, chúng ta là phụ thuộc lẫn nhau. Vì vậy, hành giả nên luôn cân nhắc đến mọi người trước khi làm và nói điều gì. Chúng ta nên xem người như chính bản thân mình vậy. Vì thế khi nói về “Nghiệp” tức là nói về luật “Nhân Quả.” Chừng nào chúng ta chưa chấm dứt tạo nghiệp, chừng đó chưa có sự chấm dứt về kết quả của hành động. Trong cuộc sống của xã hội hôm nay, khó lòng mà chúng ta có thể chấm dứt tạo nghiệp. Tuy nhiên, nếu phải tạo nghiệp chúng ta nên vô cùng cẩn trọng về những hành động của mình để được hậu quả tốt mà thôi. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Muốn sống một đời cao đẹp, các con phải từng ngày từng giờ cố gắng kiểm soát những hoạt động nơi thân khẩu ý chớ đừng để cho những hoạt động này làm hại cả ta lẫn người.” Nghiệp và quả báo tương ứng không sai chạy. Giống lành sanh cây tốt quả ngon, trong khi giống xấu thì cây xấu quả tẻ là chuyện tất nhiên. Như vậy, trừ khi nào chúng ta ta hiểu rõ ràng và hành trì tinh chuyên theo luật nhân quả hay nghiệp báo, chúng ta không thể nào kiểm soát hay kinh qua một cuộc sống như chúng ta ao ước đâu. Theo Phật Pháp thì không có thiên thần quỷ vật nào có thể áp đặt sức mạnh lên chúng ta, mà chúng ta có hoàn toàn tự do xây dựng cuộc sống theo cách mình muốn. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng “Nghiệp” lúc nào cũng rất công bằng. Nghiệp tự nó chẳng thương mà cũng chẳng ghét, chẳng thưởng chẳng phạt. Nghiệp và Quả Báo chỉ đơn giản là định luật của Nguyên nhân và Hậu quả mà thôi. Nếu chúng ta tích tụ thiện nghiệp, thì quả báo phải là hạnh phúc sướng vui, chứ không có ma quỷ nào có thể làm hại được chúng ta. Ngược lại, nếu chúng ta gây tạo ác nghiệp, dù có lay lục van xin thì hậu quả vẫn phải là đắng cay đau khổ, không có trời nào có thể cứu lấy chúng ta—Karma is a product of body, speech and mind; while recompense is a product or result of karma. Karma is like a seed sown, and recompense is like a tree grown with fruits. When the body does good things, the mouth speaks good words, the mind thinks of good ideas, then the karma is a good seed. In the contrary, the karma is an evil seed. In Buddhism, an action is considered good when it brings happiness and well-being to oneself and others. Evil when it brings suffering and harm to oneself and others. Zen practitioners should not create suffering for others, because, according to Zen, ourselves and others are not different. In fact, we are related to each others by bonds more intimate than we think. In the endless cycles of birth and death, we are in reality extensions of each other. Therefore, Zen practitioners should always take others into consideration before acting and speaking. We should regard others as we regard ourselves. The law of causation (reality itself as cause and effect in momentary operation). According to the Buddhist doctrines, every action produces an effect and it is a cause first and effect afterwards. We therefore speak of “Karma” as the “Law of Cause and Effect.” There is no end to the result of an action if there is no end to the Karma. Life in nowadays society,

it is extremely difficult for us not to create any karma; however, we should be very careful about our actions, so that their effect will be only good. Thus the Buddha taught: “To lead a good life, you Buddhists should make every effort to control the activities of your body, speech, and mind. Do not let these activities hurt you and others.” Recompense corresponds Karma without any exception. Naturally, good seed will produce a healthy tree and delicious fruits, while bad seed gives worse tree and fruits. Therefore, unless we clearly understand and diligently cultivate the laws of cause and effect, or karma and result, we cannot control our lives and experience a life the way we wish to. According to the Buddha-Dharma, no gods, nor heavenly deities, nor demons can assert their powers on us, we are totally free to build our lives the way we wish. According to Buddhist doctrines, karma is always just. It neither loves nor hates, neither rewards nor punishes. Karma and Recompense is simply the Law of Cause and Effect. If we accumulate good karma, the result will surely be happy and joyous. No demons can harm us. In the contrary, if we create evil karma, no matter how much and earnestly we pray for help, the result will surely be bitter and painful, no gods can save us.

**(III) Con người là kẻ sáng tạo của cuộc đời và vận mạng của chính mình—Man is the creator of his own life and his own destiny:** Theo đạo Phật, con người là kẻ sáng tạo của cuộc đời và vận mạng của chính mình. Mọi việc tốt và xấu mà chúng ta gặp phải trên đời đều là hậu quả của những hành động của chính chúng ta phản tác dụng trở lại chính chúng ta. Những điều vui buồn của chúng ta cũng là kết quả của những hành động của chính mình, trong quá khứ xa cũng như gần, là nguyên nhân. Và điều chúng ta làm trong hiện tại sẽ ấn định điều mà chúng ta sẽ trở nên trong tương lai. Cũng vì con người là kẻ sáng tạo cuộc đời mình, nên muốn hưởng một đời sống hạnh phúc và an bình, người ấy phải là một kẻ sáng tạo tốt, nghĩa là phải tạo nghiệp tốt. Nghiệp tốt cuối cùng phải đến từ một cái tâm tốt, một cái tâm an tịnh. Luật nghiệp báo liên kết các đời trong quá khứ, hiện tại và tương lai của một cá nhân xuyên qua tiến trình luân hồi của người ấy. Để có thể hiểu được tại sao có được sự liên kết giữa những kinh nghiệm và hành động của một cá nhân trong các cuộc đời nối tiếp, chúng ta cần nhìn lướt qua về sự phân tích của đạo Phật về “thức”. Theo triết học Phật giáo về “thức”, trường phái Duy Thức Học, có tám thức. Có năm thức về giác quan: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, và thân thức. Những thức này gây nên sự xuất hiện của năm trần từ năm căn. Thức thứ sáu là ý thức, với khả năng phán đoán nhờ phân tích, so sánh và phân biệt các trần và quan niệm. Thức thứ bảy gọi là mạn na thức, tức là ngã thức, tự biết mình vốn là ngã riêng biệt giữa mình và những người khác. Ngay cả những lúc mà sáu thức đầu không hoạt động, tỷ dụ như lúc đang ngủ say, thì thức thứ bảy vẫn đang hiện diện, và nếu bị đe dọa, thì thức này, vì sự thúc đẩy tự bảo vệ, sẽ đánh thức chúng ta dậy. Thức thứ tám được gọi là a lại da thức, hay tàng thức. Vì thức này rất sâu kín, nên rất khó cho chúng ta hiểu được nó. A lại da là một cái kho chứa tất cả những dấu tích hành động và kinh nghiệm của chúng ta. Tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ mó, hoặc làm đều được giữ như những chủng tử vào cái kho tàng thức này. Chủng tử là nhân của năng lực nghiệp báo. Vì a lại da thu góp tất cả những chủng tử của hành động chúng ta đã làm, nó chính là kẻ xây dựng vận mạng của chúng ta. Cuộc đời và cá tánh của chúng ta phản ảnh những chủng tử ở trong kho tàng thức của mình. Nếu chúng ta gửi vào đó những chủng tử xấu, nghĩa là nhân của những

việc ác, chúng ta sẽ trở thành kẻ xấu. Do bởi đạo Phật đặt trách nhiệm tối thượng về cuộc đời của chúng ta ở trong tay chúng ta, nên nếu chúng ta muốn nhào nặn cho cuộc đời mình tốt đẹp hơn chúng ta phải hướng tâm trí của mình về một hướng tốt đẹp hơn, vì chính tâm trí điều khiển bàn tay nhào nặn cuộc đời của chúng ta. Tuy nhiên, có lúc chúng ta thấy một người rất đạo đức, tử tế, hiền hậu, dễ thương và khôn ngoan, thế mà cuộc đời người ấy lại đầy những trở ngại từ sáng đến tối. Tại sao lại như vậy? Còn cái lý thuyết về hành động tốt đem lại hạnh phúc và hành động xấu đem lại khổ đau thì sao? Muốn hiểu điều này, chúng ta phải nhận thức rằng nghiệp quả không nhất thiết phải trở ra trong cùng hiện đời mà nghiệp nhân được tạo. Có khi nghiệp đem lại hậu quả chỉ trong đời sau hoặc những đời kế tiếp. Nếu một người từng hành xử tốt trong đời trước, người ấy có thể được hưởng hạnh phúc và sung túc trong đời này mặc dù sự hành xử của người ấy bây giờ có xấu xa đi chăng nữa. Và có người bây giờ rất đức hạnh nhưng có thể vẫn gặp phải nhiều trở ngại vì nghiệp xấu từ đời trước đó. Cũng giống như gieo nhiều thứ hạt khác nhau, có loại trở bông rất sớm, có loại lâu hơn, có khi cả năm. Luật nhân quả không sai chạy, nhưng kết quả đến từng lúc có khác nhau, dưới hình thức khác nhau, và ở nơi chốn khác nhau. Tuy có một số kinh nghiệm của chúng ta là do nghiệp tạo ra trong đời này, số khác lại do nghiệp tạo ra từ những đời trước. Ở đời này, chúng ta chịu hậu quả những hành động chúng ta đã làm từ những đời trước cũng như ngay trong đời này. Và những gì chúng ta gặt trong tương lai là kết quả việc chúng ta đang làm ngày hôm nay. Giáo lý về nghiệp không chỉ là giáo lý về nhân quả, mà là hành động và phản hành động. Giáo lý này tin rằng bất cứ một hành động nào cố ý thực hiện, từ một tác nhân, dù là ý nghĩ, lời nói hay việc làm, đều có phản động trở lại trên chính tác nhân ấy. Luật nghiệp báo là một luật tự nhiên, và không một quyền lực thần linh nào có thể làm ngưng lại sự thi hành nó được. Hành động của chúng ta đưa đến những kết quả tất nhiên. Nhận ra điều này, người Phật tử không cần cầu khẩn một ông thần nào tha thứ, mà đứng ra điều chỉnh hành động của họ hầu đưa chúng đến chỗ hài hòa với luật chung của vũ trụ. Nếu họ làm ác, họ cố tìm ra lỗi lầm rồi chỉnh đốn lại hành vi; còn nếu họ làm lành, họ cố duy trì và phát triển hạnh lành ấy. Người Phật tử không nên quá lo âu về quá khứ, mà ngược lại nên lo cho việc làm trong hiện tại. Thay vì chạy ngược chạy xuôi tìm sự cứu rỗi, chúng ta nên cố gắng gieo chủng tử tốt trong hiện đời, rồi đợi cho kết quả đến tùy theo luật nghiệp báo. Thuyết nghiệp báo trong đạo Phật cho con người chứ không ai khác, con người là kẻ tạo dựng nên vận mạng của chính mình. Từng giờ từng phút, chúng ta làm và dựng nên vận mệnh của chính chúng ta qua ý nghĩ, lời nói và việc làm. Chính vì thế mà cổ đức có dạy: “Gieo ý nghĩ, tạo hành động; gieo hành động, tạo tính hạnh; gieo tính hạnh, tạo cá tánh; gieo cá tánh, tạo vận mạng.”—According to Buddhism, man is the creator of his own life and his own destiny. All the good and bad that comes our way in life is the result of our own actions reacting upon us. Our joys and sorrows are the effects of which our actions, both in the distant and the immediate past, are the causes. And what we do in the present will determine what we become in the future. Since man is the creator of his own life, to enjoy a happy and peaceful life he must be a good creator, that is, he must create good karma. Good karma comes ultimately from a good mind, from a pure and calm mind. The law of karma binds together the past, present, and future lives of an individual through the course of his transmigration. To understand how such a connection is possible between the experiences and actions of an individual in

successive lives, we must take a brief look at the Buddhist analysis of consciousness. According to the Buddhist philosophy of consciousness, the Vijñānavāda school, there are eight kinds of consciousness. The first five are the eye, ear, nose, tongue and body consciousnesses. These make possible the awareness of the five kinds of external sense data through the five sense-organs. The sixth consciousness is the intellectual consciousness, the faculty of judgment which discerns, compares, and distinguishes the sense-data and ideas. The seventh consciousness, called the *manas*, is the ego-consciousness, the inward awareness of oneself as an ego and the clinging to discrimination between oneself and others. Even when the first six kinds of consciousness are not functioning, for example, in deep sleep, the seventh consciousness is still present, and if threatened, this consciousness, through the impulse of self-protection, will cause us to awaken. The eighth consciousness is called *Alaya-vijñāna*, the storehouse-consciousness. Because this consciousness is so deep, it is very difficult to understand. The *alaya-vijñāna* is a repository which stores all the impressions of our deeds and experiences. Everything we see, hear, smell, taste, touch, and do deposits, so to speak, a seed is a nucleus of karmic energy. Since the *alaya* hoards all the seeds of our past actions, it is the architect of our destiny. Our life and character reflect the seeds in our store-consciousness. If we deposit bad seeds, i.e., perform more evil actions, we will become bad persons. Since Buddhism places ultimate responsibility for our life in our own hands, if we want our hands to mold our life in a better way, we must launch our minds in a better direction, for it is the mind which controls the hands which mold our life. However, sometimes we know someone who is virtuous, gentle, kind, loving and wise, and yet his life is filled with troubles from morning to night. Why is this? What happens to our theory that good acts lead to happiness and bad acts to suffering? To understand this, we must realize that the fruits of karma do not necessarily mature in the same lifetime in which the karma is originally accumulated. Karma may bring about its consequences in the next life or in succeeding lives. If a person was good in a previous life, he may enjoy happiness and prosperity in this life even though his conduct now is bad. And a person who is very virtuous now may still meet a lot of trouble because of bad karma from a past life. It is like planting different kinds of seeds; some will come to flower very fast, others will take a long time, maybe years. The law of cause and effect does not come about at different times, in different forms and at different locations. While some of our experiences are due to karma in the present life, others may be due to karma from previous lives. In the present life, we receive the results of our actions done in past lives as well as in the present. And what we reap in the future will be the result of what we do in the present. The doctrine of karma is not merely a doctrine of cause and effect, but of action and reaction. The doctrine holds that every action willfully performed by an agent, be it of thought, word, or deed, tends to react upon that agent. The law of karma is a natural law, and its operation cannot be suspended by any power of a deity. Our action brings about their natural results. Recognizing this, Buddhists do not pray to a god for mercy but rather regulate their actions to bring them into harmony with the universal law. If they do evil, they try to discover their mistakes and rectify their ways; and if they do good, they try to maintain and develop that good. Buddhists should not worry about the past, but rather be concerned about what we are doing in the present. Instead of running

around seeking salvation, we should try to sow good seeds in the present and leave the results to the law of karma. The theory of karma in Buddhism makes man and no one else the architect of his own destiny. From moment to moment we are producing and creating our own destiny through our thought, our speech and our deeds. Thus the ancient said: “Sow a thought and reap an act; sow an act and reap a habit; sow a habit and reap a character; sow a character and reap a destiny.”

**(IV) *Căn gốc rất sâu dày và phức tạp của Nghiệp—Deep-rooted and complex Karma:***

Nghiệp mà chúng ta đang có có căn gốc rất sâu dày và phức tạp vô cùng. Nó bao gồm nghiệp cũ mà con người đã tích tập từ lúc khởi thủy. Chúng ta cũng sở hữu nghiệp cũ mà chính chúng ta đã tạo ra trong các đời trước và ở một mức độ nào đó, chúng ta mang nghiệp mà tổ tiên chúng ta đã tạo (với những ai cùng sanh ra trong một dòng họ hay cùng một quốc gia đều có những cộng nghiệp ở một mức độ nào đó). Và dĩ nhiên chúng ta mang “hiện nghiệp” do chính chúng ta tạo ra trong đời này. Phải chăng một người bình thường có thể thoát khỏi nghiệp và nhập vào trạng thái tâm thức của sự giải thoát hoàn toàn (hay thoát khỏi thế giới ảo tưởng) nhờ vào trí tuệ của chính người ấy? Điều này rõ ràng chứ không có gì để nghi ngờ. Nếu như vậy thì chúng ta làm sao để được như vậy? 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 chỉ gây một ảnh hưởng lớn vào tính chất và chức năng tâm lý của con người, mà còn tạo ra nhiều rối loạn khác nhau. Vì nó thường ở bên ngoài tầm của chúng ta nên chúng ta không thể kiểm soát tiềm thức chỉ bằng cách tư duy và thiền định suông được—  
The karma that we have now is very deep-rooted and complex, and includes the former karma that human beings have accumulated since their beginning. We also possess the “former karma” that we have produced ourselves in previous existences and to some extent the “former karma” that our ancestors have produced (for those who were born in the same family, from generation to generation, or in the same country, would bear the same kinds of karma to some extent). And of course we possess the “present karma” that we have produced ourselves in this life. Is it possible for an ordinary person to become free from these karmas and enter the mental state of perfect freedom, escape from the world of illusion, by means of his own wisdom? This is clearly out of the question. What then, if anything, can we do about it? All that one has experienced, thought and felt in the past remains in the depths of one’s subconscious mind. Psychologists recognize that the subconscious mind not only exerts a great influence on 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.

**(V) *Nghiệp không bao giờ mất—Karma doesn’t get lost:***

Nếu chúng ta hành động thiện lành (tích cực) thì kết quả hạnh phúc sớm muộn gì cũng xuất hiện. Khi chúng ta hành động đen tối (tiêu cực), những dấu ấn xấu không bao giờ mất đi mặc dù chúng không đưa đến kết quả tức thì. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng, “biển có thể cạn, núi có thể mòn, nhưng nghiệp tạo từ muôn kiếp trước không bao giờ mất đi; ngược lại, nó kết thành quả, dù ngàn vạn năm trôi qua, cuối cùng mình cũng phải trả nghiệp.” Khi chúng ta gieo hạt tiêu thì cây tiêu sẽ mọc lên và chúng ta sẽ có những hạt tiêu, chớ không phải là những

trái cam. Tương tự, khi chúng ta hành động thiện lành thì hạnh phúc phát sanh chớ không phải khổ đau. Khi chúng ta hành động bạo ác thì khổ đau đến chớ không phải là hạnh phúc. Một cái hạt mầm nhỏ có thể phát triển thành một cây to nhiều quả, cũng y như vậy một hành động nhỏ có thể gây ra những kết quả quả to lớn. Vì vậy, chúng ta nên cố gắng tránh những hành động đen tối dù nhỏ, và cố gắng làm những hành động trong sáng dù nhỏ—If we act positively, the happy result will eventually occur. When we do negative actions, the imprints aren't lost even though they may not bring their results immediately. Devout Buddhists should always remember that, “the ocean's water may dry up, mountain may waste away, the actions done in former lives are never lost; on the contrary, they come to fruit though aeons after aeons pass, until at last the debt is paid.” When we plant a black-pepper seed, black-pepper plant grows and we will reap black-pepper, not oranges. Similarly, when we act positively, happiness follows, not suffering. When we act destructively, misery comes, not happiness. Just as small seed can grow into a huge tree with much fruit, small actions can bring large result. Therefore, we should try to avoid even small negative actions and to create small negative ones.

**(VI) Nghiệp là tác động, là sự dính mắc—Karma is action. Karma is clinging:** Thân thể chúng ta, lời nói, và tâm chúng ta đều tạo ra nghiệp khi chúng ta dính mắc. Chúng ta tạo thói quen. Những thói quen này sẽ khiến chúng ta đau khổ trong tương lai. Đó là kết quả của sự dính mắc của chúng ta, đồng thời cũng là kết quả của những phiền não trong quá khứ. Mọi tham ái đều dẫn đến nghiệp. Hãy nhớ rằng không phải chỉ do thân thể mà cả ngôn ngữ và tâm hồn cũng tạo điều kiện cho những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Trong quá khứ nếu chúng ta làm điều gì tốt đẹp, bây giờ chỉ cần nhớ lại thôi chúng ta cũng sẽ thấy sung sướng, hãnh diện. Trạng thái sung sướng hãnh diện hôm nay là kết quả của những gì chúng ta đã làm trong quá khứ. Nói cách khác, những gì chúng ta nhận hôm nay là kết quả của nghiệp trong quá khứ. Tất cả mọi sự đều được điều kiện hóa bởi nguyên nhân, dầu đó là nguyên nhân đã có từ lâu hay trong khoảnh khắc hiện tại—Body, speech, and mind all make karma when we cling. We create habits that can make us suffer in the future. This is the fruit of our attachment, of our past defilement. Remember, not only body but also speech and mental action can make conditions for future results. If we did some act of kindness in the past and remember it today, we will be happy, and this happy state of mind is the result of past karma. In other words, all things conditioned by cause, both long-term and moment-to-moment.

**(VII) Ai chịu trách nhiệm cho Nghiệp—Who is responsible for the Karma?:**

1) *Chúng ta chịu trách nhiệm cho nghiệp của chính mình—We are responsible for our own Karmas:* Có người cho rằng “Tôi không chịu trách nhiệm cho những gì tôi đang là, vì mọi sự gồm trí óc, bản tánh và thể chất của tôi đều mang bản chất của cha mẹ tôi.” Quả thật ông bà cha mẹ có một phần trách nhiệm, nhưng phần lớn những đặc tính khác là trách nhiệm của chúng ta, đến từ kết quả của nghiệp mà chúng ta đã tạo ra trong những đời quá khứ. Hơn nữa, cái “ngã” đang hiện hữu sau thời thơ ấu của một người là kết quả của nghiệp mà chính người ấy đã tạo ra trong đời này. Vì thế mà trách nhiệm của các bậc cha mẹ rất giới hạn. Ý niệm về nghiệp dạy chúng ta một cách rõ ràng rằng một người gặt lấy những quả mà mình đã gieo. Giả dụ hiện tại chúng ta không hạnh phúc, chúng ta có

thể mất bình tĩnh và tỏ ra bức bối nếu chúng ta gán sự bất hạnh của chúng ta cho người khác. Nhưng nếu chúng ta xem nỗi bất hạnh trong hiện tại của chúng ta là kết quả của các hành vi của chính chúng ta trong quá khứ thì chúng ta có thể chấp nhận nó và nhận trách nhiệm về mình. Ngoài sự chấp nhận ấy, hy vọng ở tương lai sẽ tràn ngập trong tim chúng ta: “Tôi càng tích tụ nhiều thiện nghiệp chừng nào thì trong tương lai tôi sẽ càng có nhiều quả báo tốt chừng ấy. Được rồi, tôi sẽ tích tụ nhiều hơn nữa những thiện nghiệp trong tương lai.” Chúng ta không nên chỉ giới hạn ý niệm này trong các vấn đề của kiếp sống con người trong thế giới này. Chúng ta cũng có thể cảm thấy hy vọng về những dấu vết cuộc đời chúng ta sau khi chết. Đối với những người không biết Phật pháp, không có gì kinh khủng bằng cái chết. Mọi người đều sợ nó. Nhưng nếu chúng ta thật sự hiểu biết ý nghĩa của nghiệp quả thì chúng ta có thể giữ bình tĩnh khi đối diện với cái chết vì chúng ta có thể có hy vọng ở cuộc đời sau. Khi chúng ta không chỉ nghĩ đến mình, mà nhận ra rằng nghiệp do những hành vi của chính mình tạo ra sẽ gây một ảnh hưởng đến con cháu chúng ta thì tự nhiên chúng ta sẽ nhận thấy có trách nhiệm về hành vi của chính mình. Chúng ta cũng sẽ nhận ra rằng chúng ta là các bậc cha mẹ, phải giữ một thái độ tốt trong đời sống hằng ngày để có một ảnh hưởng hay quả báo thuận lợi cho con cháu chúng ta. Chúng ta sẽ cảm thấy rõ ràng rằng chúng ta phải nói năng đúng đắn với con cái và nuôi nấng các em một cách thích đáng trong tình yêu thương—Some people say “I am not responsible for what I am because everything, including my brain, nature, and physical constitution, partake of the nature of my parents.” It’s no doubt that our parents and ancestors must be responsible for some of the nature of their descendants, but the majority of other characteristics is the responsibility of the descendants themselves because beings coming into existence with their own karma that they have produced in their past lives. Moreover, the self that exists after one’s childhood is the effect of the karma that one has produced oneself in this world. So the responsibility of one’s parents is very limited. The idea of karma teaches us clearly that one will reap the fruits of what he has sown. Supposed that we are unhappy at present; we are apt to lose our temper and express discontent if we attribute our unhappiness to others. But if we consider our present unhappiness to be the effect of our own deeds in the past, we can accept it and take responsibility for it. Besides such acceptance, hope for the future wells up strongly in our hearts: “The more good karma I accumulate, the happier I will become and the better recompense I will receive. All right, I will accumulate much more good karma in the future.” We should not limit this idea only to the problems of human life in this world. We can also feel hope concerning the traces of our lives after death. For those who do not know the teachings of the Buddha, nothing is so terrible as death. Everyone fears it. But if we truly realize the meaning of karma-result, we can keep our composure in the face of death because we can have hope for our next life. When we do not think only of ourselves but realize that the karma produced by our own deeds exerts an influence upon our descendants, we will naturally come to feel responsible for our deeds. We will also realize that we, as parents, must maintain a good attitude in our daily lives in order to have a favorable influence or recompense upon our children. We will feel strongly that we must always speak to our children correctly and bring them up properly and with affection.



2) *Tạo nghiệp bằng cách tự tác giáo tha—To create Karma by doing things by oneself and telling others to do*: Tự tác giáo tha là tự mình làm, rồi xúi người khác cùng làm. Chúng ta phải biết rằng sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ và uống những chất cay độc là những hành vi tạo nghiệp. Những tội này được phân làm bốn thứ: Nhân, duyên, pháp và nghiệp (nguyên nhân, điều kiện tiếp trợ, phương thức và việc làm). Sự sát sanh gồm có sát nhân, sát duyên, sát pháp và sát nghiệp. Trong bất cứ tiến trình nào của bốn thứ này, tội đều do tự mình làm hay xúi bảo người khác làm. Tự mình làm là chính mình làm chuyện bất chính. Trong khi xúi kẻ khác làm tức là cổ vũ người khác làm chuyện không đúng. Đó là phạm tội một cách gián tiếp. So sánh với tội trực tiếp thì tội gián tiếp này nặng hơn, bởi vì tự mình đã có tội rồi mà mình còn mang thêm tội xảo trá nữa. Cho nên tự mình làm đã là có tội, mà xúi người khác làm thì tội lại nặng hơn—We have done these ourselves, then told others to do them. We know that killing, stealing, committing sexual misconduct, lying, and taking intoxicants are improper ways to behave that causes bad karmas. These offenses are divided into four aspects: causes, conditions, dharmas, and karma. For example, with killing, there are the causes of killing, the conditions of killing, the dharmas of killing, and the karma of killing. In any of these aspects, one either personally commits the offenses, or tells someone else to do it. Doing things ourselves means that we personally engage in the improper deeds. While telling others to do things means encouraging and inciting others to do improper things. This way of indirectly committing an offense is more serious than directly committing it, because the offense of fraud is adding to the original offense. Thus, if we do it ourselves, it's already an offense, but if we tell others to do it, the offense is even greater.

3) *Tạo Nghiệp bằng cách “Kiến Văn Tù Hỷ”—To create Karma by “Rejoicing at seeing and hearing it done”*: Kiến văn tù hỷ có nghĩa là thấy và nghe người khác làm bậy rồi vui theo. Nghĩa là mình biết kẻ khác phạm tội mà còn trợ giúp cho họ nữa. Tự mình làm là chính mình làm chuyện bất chính. Trong khi kiến văn tù hỷ tức là nghe thấy và cổ vũ người khác làm chuyện không đúng. Tương tự như trên, đây là phạm tội một cách gián tiếp. So sánh với tội trực tiếp thì tội gián tiếp này nặng hơn, bởi vì tự mình đã có tội rồi mà mình còn mang thêm tội xảo trá nữa. Cho nên tự mình làm đã là có tội, mà xúi người khác làm thì tội lại nặng hơn—“Rejoicing at seeing and hearing it done” means we know someone else is committing an offense, and we help that person to do it. Doing things ourselves means that we personally engage in the improper deeds. While Rejoicing at seeing and hearing it done means seeing and hearing it done, then encouraging and inciting others to do improper things. Similarly, this way of indirectly committing an offense is more serious than directly committing it, because the offense of fraud is adding to the original offense. Thus, if we do it ourselves, it's already an offense, but if we tell others to do it, the offense is even greater.

**(VIII) Nghiệp đi vào tiềm thức như thế nào—How does karma enter the Alaya-vijnana?:** Khi chúng ta hành động, dù thiện hay ác, thì chính chúng ta chứng kiến rõ ràng những hành động ấy. Hình ảnh của những hành động này sẽ tự động in vào tiềm thức của chúng ta. Hạt giống của hành động hay nghiệp đã được gieo trồng ở đấy. Những hạt giống này đợi đến khi có đủ duyên hay điều kiện là nảy mầm sanh cây trở quả. Cũng như vậy, khi

người nhận lãnh lấy hành động của ta làm, thì hạt giống của yêu thương hay thù hận cũng sẽ được gieo trồng trong tiềm thức của họ, khi có đủ duyên hay điều kiện là hạt giống ấy nảy mầm sanh cây và trở quả tương ứng—When we act, either good or bad, we see our own actions, like an outsider who witnesses. The pictures of these actions will automatically imprint in our Alaya-vijnana (subconscious mind); the seed of these actions are sown there, and await for enough conditions to spring up its tree and fruits. Similarly, the effect in the alaya-vijnana (subconscious mind) of the one who has received our actions. The seed of either love or hate has been sown there, waiting for enough conditions to spring up its tree and fruits.

**(IX) Làm thế nào để chúng ta triệt tiêu nghiệp?—How do we eliminate karma?:**

- 1) *Không tạo tác có nghĩa là từ chối cất chứa thêm nghiệp—Not to act means refusing to store any more karma:* Đức Phật dạy nếu ai đó đem cho ta vật gì mà ta không lấy thì dĩ nhiên người đó phải mang về, có nghĩa là túi chúng ta không chứa đựng vật gì hết. Tương tự như vậy, nếu chúng ta hiểu rằng nghiệp là những gì chúng ta làm, phải cất chứa trong tiềm thức cho chúng ta mang qua kiếp khác, thì chúng ta từ chối không cất chứa nghiệp nữa. Khi túi tiềm thức trống rỗng không có gì, thì không có gì cho chúng ta mang vác. Như vậy làm gì có quả báo, làm gì có khổ đau phiền não. Như vậy thì cuộc sống cuộc tu của chúng ta là gì nếu không là đoạn tận luân hồi sanh tử và mục tiêu giải thoát rốt ráo được thành tựu—The Buddha taught: “If someone give us something, but we refuse to accept. Naturally, that person will have to keep what they plan to give. This means our pocket is still empty.” Similarly, if we clearly understand that karmas or our own actions will be stored in the alaya-vijnana (subconscious mind) for us to carry over to the next lives, we will surely refuse to store any more karma in the ‘subconscious mind’ pocket. When the ‘subconscious mind’ pocket is empty, there is nothing for us to carry over. That means we don’t have any result of either happiness or suffering. As a result, the cycle of birth and death comes to an end, the goal of liberation is reached.
- 2) *Một khi Ánh Quang Minh Phật Pháp chiếu sáng nơi mình thì tam chướng đều được tiêu trừ—Once the Great Radiance of the Buddha-Dharma shines on us, it can remove the three obstructions:* Mọi thứ ác nghiệp từ vô thủy đến nay, đều do tham, sân, si ở nơi thân khẩu ý mà sanh. Dù trải qua trăm ngàn kiếp, nghiệp đã tạo chẳng bao giờ tiêu mất, nhân duyên đầy đủ thời quả báo mình lại thọ. Bởi thế nên phải biết nghiệp mình tạo ra thì thế nào cũng có báo ứng; chỉ là vấn đề thời gian, sớm mau chậm muộn, nhân duyên đủ đầy hay chưa mà thôi. Phật tử chân thuần nên luôn tin rằng khi ánh quang minh Phật Pháp chiếu sáng nơi thân của mình thì tam chướng (phiền não, báo chướng và nghiệp chướng) đều được tiêu trừ, giống như mây trôi trăng hiện, bản lai thanh tịnh của tâm mình lại bừng hiện vậy—For all the bad karma created in the past are based upon beginningless greed, hatred, and stupidity; and born of body, mouth and mind. Even in a hundred thousand eons, the karma we create does not perish. When the conditions come together, we must still undergo the retribution ourselves. This is to say the karma we create is sure to bring a result, a corresponding retribution. It is only a matter of time. It depends on whether the conditions have come together or not. Sincere Buddhists should always believe that once the great radiance of the Buddha-Dharma shines on us, it can remove

the three obstructions and reveal our original pure mind and nature, just as the clouds disperse to reveal the moon.

**(X) *Hoạt Động Của Nghiệp Liên Kết Với Nhiều Loại Hành Động Đạo Đức Và Tâm Linh Khác Nhau với Sự Sanh Ra Trong Những Cảnh Giới Khác Nhau Trong Nguyên Nhân Luận—The Workings of Karmic Retribution Connect Various Types of Moral and Spiritual Action with Birth in Different Realms In the Treatise of the Origin of Man:***

Trong bộ Hoa Nghiêm Nhân Luận, do ngài Khê Phong Tông Mật, tổ thứ năm của tông Hoa Nghiêm biên soạn. Sách xét về bản tánh căn bản của con người. Trong bộ sách này, Thiền sư Khuê Phong Tông Mật đưa ra một sự giải thích chi tiết về các hoạt động của nghiệp bào, liên kết với nhiều loại hành động đạo đức và tâm linh khác nhau với sự sanh ra trong những cảnh giới riêng biệt được mô tả trong vũ trụ học Phật giáo. Theo Thiền Sư Khuê Phong Tông Mật trong Hoa Nghiêm Nhân Luận, sự phạm vào mười điều ác sẽ dẫn đến việc sanh vào ba đường dữ. Sự phạm vào mười điều ác ở mức độ cao nhất sẽ đưa đến việc sanh vào cõi địa ngục; ở mức độ kém hơn sẽ đưa đến việc sanh vào cõi ngạ quỷ; và ở mức độ thấp nhất sẽ đưa đến việc sanh vào cõi súc sanh. Việc gìn giữ ngũ giới, mặt khác, sẽ làm cho con người có thể tránh được việc sanh vào trong ba đường dữ và được sanh ra làm người, và việc tu tập mười điều thiện sẽ đưa đến việc sanh làm một vị trời ở một trong sáu cõi trời dục giới. Tất cả những con đường được kể cho tới bây giờ đều bị rơi vào bên trong Dục Giới, cảnh giới đầu tiên và thấp nhất trong tam giới của sự luân hồi sanh tử. Sự sanh ra trong hai cảnh giới kế tiếp chỉ có thể được bằng cách tu tập thiền định. Trong khi các kinh điển Phật giáo Ấn Độ buổi sơ khai có bao gồm những ví dụ về các vị cư sĩ đã thành công trong việc sanh ra trong các cảnh giới cao hơn này qua việc tu tập thiền định, nhưng những trường hợp như vậy chỉ là ngoại lệ hơn là quy luật. Nói chung, các pháp hành trì đạo đức thường được dạy cho cư sĩ chỉ có thể dẫn đến việc sanh ra trong các cõi cao hơn của Dục Giới mà thôi. Sự sanh ra trong cảnh giới kế tiếp, Sắc Giới, được thành tựu qua sự tu tập thành thực bốn tầng thiền, và sự sanh ra trong cảnh giới cao nhất, Vô Sắc Giới, được thành tựu qua sự tu tập thành thực tứ thiền vô sắc hay vô sắc định. Những nét đại cương như thế là hệ thống nghiệp báo mà Thiền sư Khuê Phong Tông Mật trình bày trong Hoa Nghiêm Nhân Luận vốn dĩ dễ hiểu cho bất cứ người Phật tử nào—A treatise on the original or fundamental nature of man, by Tsung-Mi, the fifth patriarch of the Hua-Yen school, explaining its doctrine, in one book. In this book Zen master Tsung-mi gives a detailed explanation of the workings of karmic retribution, connecting various types of moral and spiritual action with birth in specific realms described in Buddhist cosmology. According to Zen master Kuei-feng Tsung-mi in the "Treatise on the Fundamental Nature of Man," the commission of the ten evils leads to birth in the three evil destinies. The commission of the ten evils in their highest degree leads birth in hell; in their lesser degree, to birth as a hungry ghost; and in the lowest degree to birth as a beast. The maintenance of the five precepts, on the other hand, enable men to avoid birth in the three evil destinies and to gain birth as a man, and the practice of the ten good deeds leads to birth as a god in one of the six heavens of desire. All of the destinies enumerated so far fall within the Realm of Desire, the first and the lowest of the three realms of birth. Birth into the next two realms is only possible through the practice of meditation. While in the early Indian Buddhist scriptures do

contain examples of laymen who succeeded in being born into these higher realms through the practice of meditation, such cases are the exception rather than the rule. In general, the moral practices usually taught to laymen would only lead to birth in the higher spheres of the Realm of Desire. Birth into the next realm, the Realm of Form, is attained through the mastery of the four stages of meditation, and birth into the highest realm, the Realm of Formlessness, is attained through the mastery of the four formless attainments. Such, in outline, is the system of karmic retribution that Zen master Kuei-feng Tsung-mi sets forth in the "Treatise on the Origin of Man" is easily grasped visually for any Buddhist followers.

**(XI) Lời dạy tổng quát của Đức Phật về Nghiệp—The Buddha's general teachings on "karma":** Khi có một đệ tử đến sám hối với Đức Phật về những việc sai trái trong quá khứ, Đức Phật không hề hứa tha thứ, vì Ngài biết rằng mỗi người đều phải gặt kết quả của nhân do chính mình đã gieo. Thay vì vậy, Ngài giải thích: "Nếu ông thấy việc ông từng làm là sai và ác, thì từ nay trở đi ông đừng làm nữa. Nếu ông thấy việc ông làm là đúng và tốt, thì hãy làm thêm nữa. Hãy cố mà diệt ác nghiệp và tạo thiện nghiệp. Ông nên biết hình ảnh của ông ngày nay là bóng của ông trong quá khứ, và hình ảnh tương lai của ông là bóng của ông ngày hôm nay. Ông phải chú tâm vào hiện tại hầu tinh tấn trong việc tu đạo."—When a disciple came to the Buddha penitent over past misdeeds, the Buddha did not promise any forgiveness, for He knew that each must reap the results of the seeds that he had sown. Instead He explained: "If you know that what you have done is wrong and harmful, from now on do not do it again. If you know that what you have done is right and profitable, continue to do it. Destroy bad karma and cultivate good karma. You should realize that what you are in the present is a shadow of what you were in the past, and what you will be in the future is a shadow of what you are now in the present. You should always apply your mind to the present so that you may advance on the way."

**(XII) Lời Phật dạy về Nghiệp trong Kinh Pháp Cú—The Buddha's teachings on "karma" in the Dhammapada:**

- 1) 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): 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.
- 2) Những người tạo các thiện nghiệp, làm xong chẳng chút ăn năn, còn vui mừng hớn hởi, vì biết mình sẽ thọ lấy quả báo tương lai (68): The deed is well done when, after having done it, one repents not, and when, with joy and pleasure, one reaps the fruit thereof.
- 3) Khi ác nghiệp chưa thành thực, người ngu tưởng như đường mật, nhưng khi ác nghiệp đã thành thực, họ như định phải chịu khổ đắng cay (69): 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.
- 4) Những vị A-la-hán ý nghiệp thường vắng lặng, ngữ nghiệp hành nghiệp thường vắng lặng, lại có chánh trí giải thoát, nên được an ổn luôn (96): Those Arhats whose mind is

calm, whose speech and deed are calm. They have also obtained right knowing, they have thus become quiet men.

- 5) 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 ấy (116): 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.
- 6) Nếu đã lỡ làm ác chớ nên thường làm hoài, chớ vui làm việc ác; hễ chứa ác như đinh thọt khổ (117): If a person commits evil, let him not do it again and again; he should not rejoice therein, sorrow is the outcome of evil.
- 7) Nếu đã làm việc lành hãy nên thường làm mãi, nên vui làm việc lành; hễ chứa lành như đinh thọt lạc (118): If a person does a meritorious deed, he should do it habitually, he should find pleasures therein, happiness is the outcome of merit.
- 8) Khi nghiệp ác chưa thành thực, kẻ ác cho là vui, đến khi nghiệp ác thành thực kẻ ác mới hay là ác (119): 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.
- 9) Khi nghiệp lành chưa thành thực, người lành cho là khổ, đến khi nghiệp lành thành thực, người lành mới biết là lành (120): 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.
- 10) Chớ khinh điều ác nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ ngu phu sở dĩ đầy tội ác bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (121): 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.
- 11) Chớ nên khinh điều lành nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (122): 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.
- 12) Không tạo ác nghiệp là hơn, vì làm ác như đinh thọt khổ; làm các thiện nghiệp là hơn, vì làm lành như đinh thọt vui (314): 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.

**(XIII) Hành Giả tu Thiên nên suy gẫm cẩn thận lời dạy của Đức Phật về Nghiệp Báo trong Tương Ứng Bộ Kinh—Zen Practitioners should think over carefully the Buddha's Teachings on Karma and Results in the Samyutta Nikaya:** Theo Tương Ứng Bộ Kinh IV.42.6, một thời Thế Tôn an trú ở Nalanda, tại khu rừng Pāvārikamba, thôn trưởng Asibandhakaputta đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, thôn trưởng Asibandhakaputta bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, các vị Bà la môn trú đất phương Tây, mang theo bình nước, đeo vòng hoa huệ, nhờ nước được thanh tịnh. Những người thờ lửa, khi một người đã chết, đã mệnh chung, họ nhấc bổng và mang vị ấy ra ngoài, kêu tên vị ấy lên, và dẫn vị ấy vào Thiên giới. Còn Thế Tôn, bạch Thế Tôn, là bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác, Thế Tôn có thể làm như thế nào cho toàn thể thế giới, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên thiện thú, Thiên giới, cõi đời này? ” Đức Phật nhân đó đã nói về ‘Ngũ Giới’ như sau: “Vây, này thôn

trưởng, ở đây, Ta sẽ hỏi ông. Nếu ông kham nhẫn hãy trả lời. Nay thôn trưởng, ông nghĩ thế nào? Ở đây, một người sát sanh, lấy của không cho, sống theo tà hạnh trong các dục, nói láo, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời phù phiếm, tham lam, sân hận, theo tà kiến. Rồi một quần chúng đông đảo, tụ tập, tụ họp lại, cầu khẩn, tán dương, chấp tay đi cùng khắp và nói rằng: ‘Mong người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên thiện thú, thiên giới, cõi đời này!’ Ông nghĩ thế nào, này thôn trưởng, người ấy do nhân cầu khẩn của đại quần chúng ấy, hay do nhân tán dương, hay do nhân chấp tay đi cùng khắp, sau khi thân hoại mạng chung, người ấy được sanh lên thiện thú, thiên giới, cõi đời này?” Thôn trưởng nói: “Thưa không, bạch Thế Tôn.” Đức Phật nói tiếp: “Này thôn trưởng, ví như có người lấy một tảng đá lớn ném xuống một hồ nước sâu. Rồi một quần chúng đông đảo tụ tập, tụ họp lại, cầu khẩn, tán dương, chấp tay đi cùng khắp và nói rằng: ‘Hãy đứng lên, tảng đá lớn! Hãy nổi lên, tảng đá lớn! Hãy trôi dạt vào bờ, này tảng đá lớn!’ Ông nghĩ thế nào, này thôn trưởng, tảng đá lớn ấy do nhân cầu khẩn của đại quần chúng ấy, hay do nhân tán dương, hay do nhân chấp tay đi cùng khắp, có thể trôi lên, hay nổi lên, hay trôi dạt vào bờ không?” Thôn trưởng nói: “Thưa không, bạch Thế Tôn.” Đức Phật lại nói tiếp: “Cũng vậy, này thôn trưởng, người nào sát sanh, lấy của không cho, sống theo tà hạnh trong các dục, nói láo, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời phù phiếm, tham lam, sân hận, theo tà kiến. Rồi một quần chúng đông đảo, tụ tập, tụ họp lại, cầu khẩn, tán dương, chấp tay đi cùng khắp và nói rằng: ‘Mong người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên thiện thú, thiên giới, cõi đời này!’ Nhưng người ấy, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Ông nghĩ thế nào thôn trưởng? Ở đây có người từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ sống theo tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm, không tham lam, không có sân hận, có chánh tri kiến. Rồi một quần chúng đông đảo, tụ tập, tụ họp lại, cầu khẩn, tán dương, chấp tay đi cùng khắp và nói rằng: ‘Mong người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục!’ Ông nghĩ thế nào, này thôn trưởng, người ấy do nhân cầu khẩn của quần chúng đông đảo ấy, hay do nhân tán dương, hay do nhân chấp tay đi cùng khắp, sau khi thân hoại mạng chung, có thể sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục không?” Thôn trưởng nói: “Thưa không, bạch Thế Tôn.” Đức Phật lại nói tiếp: “Này thôn trưởng, ví như có người nhận chìm một ghe sữa đông hay một ghe dầu vào trong một hồ nước sâu rồi đập bể ghe ấy. Ở đây, ghe ấy trở thành từng miếng vụn, hay từng mảnh vụn và chìm xuống nước. Còn sữa đông hay dầu thì nổi lên trên. Rồi một quần chúng đông đảo, tụ tập, tụ họp lại, cầu khẩn, tán dương, chấp tay đi cùng khắp và nói rằng: ‘Hãy chìm xuống, này sữa đông và dầu! Hãy chìm xuống, này sữa đông và dầu. Hãy chìm xuống, này sữa đông và dầu!’ Ông nghĩ thế nào, này thôn trưởng, sữa đông ấy, dầu ấy, do nhân cầu khẩn của quần chúng đông đảo ấy, hay do nhân tán dương, hay do nhân chấp tay đi cùng khắp của quần chúng đông đảo ấy nên bị chìm xuống, hay chìm sâu xuống, hay đi xuống tận đáy không?” Thôn trưởng nói: “Thưa không, bạch Thế Tôn.” Đức Phật lại nói tiếp: “Cũng vậy, này thôn trưởng, có người từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ sống theo tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm, không tham lam, không có sân hận, có chánh tri kiến. Rồi một quần chúng đông đảo, tụ tập, tụ họp lại, cầu khẩn, tán dương, chấp tay đi cùng khắp và nói rằng: ‘Mong người này, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ,

địa ngục!’ Nhưng người ấy sau khi thân hoại mạng chung, sẽ sanh lên thiện thú, Thiên giới, cõi đời này.” Khi nghe nói vậy, thôn trưởng Asibandhakaputta bạch Thế Tôn: “Thật là vi diệu, bạch Thế Tôn! Thật là vi diệu, bạch Thế Tôn! Bạch Thế Tôn, như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày những gì bị che kín, chỉ đường cho kẻ bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích. Bạch Thế Tôn, con nay xin quy y Phật, Pháp, và chúng Tăng. Mong Thế Tôn nhận con làm đệ tử cư sĩ, từ nay trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng!”—According to the Aditta-pariyaya Sutta, Samyutta Nikaya, Volume IV.42.6, on one occasion the Blessed One was dwelling at Nalanda in Pavarika's Mango Grove. Then Asibandhakaputta the headman approached the Blessed One, paid homage to him, sat down to one side, and said to him: “Venerable sir, the brahmins of the western region, those who carry around waterpots, wear garlands of water plants, immerse themselves in water, and tend the sacred fire, are said to direct a dead person upwards, to guide him along, and to get him admitted to heaven. But the Blessed One, the Arahant, the Fully Enlightened One, is able to bring it about that with the breakup of the body, after death, the entire world might be reborn in a good destination, in a heavenly world.” The Blessed One asked: “Well then, headman, I will question you about this. Answer as you see fit. What do you think, headman? Suppose there is a person here who destroys life, takes what is not given, engages in sexual misconduct, speaks falsely, speaks divisively, speaks harshly, chatters idly, one who is covetous, full of ill will, and holds wrong view. Then a great crowd of people would come together and assemble around him, and they would send up prayers and recite praise and circumambulate him with their palms joined, saying: ‘With the breakup of the body, after death, may this person be reborn in a good destination, in a heavenly world.’ What do you think, headman? Because of the prayers of the great crowd of people, because of their praise, because they circumambulate him with their palms joined, would that person, with the breakup of the body, after death, be reborn in a good destination, in a heavenly world?” Asibandhakaputta said: “No, venerable sir.” The Blessed One continued to address: “Suppose, headman, a person would hurl a huge boulder into a deep pool of water. Then a great crowd of people would come together and assemble around it, and they would send up prayers and recite praise and circumambulate it with their palms joined, saying: ‘Emerge, good boulder! Rise up, good boulder! Come up on high ground, good boulder!’ What do you think, headman? Because of the prayers of the great crowd of people, because of their praise, because they circumambulate it with their palms joined, would that boulder emerge, rise up, and come up on high ground?” Asibandhakaputta said: “No, venerable sir.” The Blessed One continued to address: “So, too, headman, if a person is one who destroys life, takes what is not given, engages in sexual misconduct, speaks falsely, speaks divisively, speaks harshly, chatters idly, one who is covetous, full of ill will, and holds wrong view, even though a great crowd of people would come together and assemble around him, and they would send up prayers and recite praise and circumambulate him with their palms joined, saying: ‘With the breakup of the body, after death, may this person be reborn in a good destination, in a heavenly world’; still, with the breakup of the body, after death, that person will be reborn in a state of misery, in a bad destination, in the nether world, in

hell. What do you think, headman? Suppose there is a person here who abstains from the destruction of life, from taking what is not given, from sexual misconduct, from false speech, from divisive speech, from harsh speech, from idle chatter, one who is not covetous, without ill will, who holds right view. Then a great crowd of people would come together and assemble around him, and they would send up prayers and recite praise and circumambulate him with their palms joined, saying: ‘With the breakup of the body, after death, may this person be reborn in a state of misery, in a bad destination, in the nether world, in hell.’ What do you think, headman? Because of the prayers of the great crowd of people, because of their praise, because they circumambulate him with their palms joined, would that person, with the breakup of the body, after death, be reborn in a state of misery, in a bad destination, in the nether world, in hell?” Asibandhakaputta said: “No, venerable sir.” The Blessed One continued to address: “Suppose, headman, a man submerges a pot of ghee or a pot of oil in a deep pool of water and breaks it. Any of its shards or fragments there would sink downwards, but the ghee or oil would rise upwards. Then a great crowd of people would come together and assemble around it, and they would send up prayers and recite praise and circumambulate it with their palms joined, saying: ‘Sink down, good ghee or oil! Settle, good ghee or oil! Go downwards, good ghee or oil!’” What do you think, headman? Because of the prayers of the great crowd of people, because of their praise, because they circumambulate it with their palms joined, would that ghee or oil sink down or settle or go downwards?” Asibandhakaputta said: “No, venerable sir.” The Blessed One continued to address: “So, too, headman, if a person is one who abstains from the destruction of life, from taking what is not given, from sexual misconduct, from false speech, from divisive speech, from harsh speech, from idle chatter, one who is not covetous, without ill will, who holds right view, even though a great crowd of people would come together and assemble around him and they would send up prayers and recite praise and circumambulate him with their palms joined, saying: ‘With the breakup of the body, after death, may this person be reborn in a state of misery, in a bad destination, in the nether world, in hell’; still, with the breakup of the body, after death, that person will be reborn in a good destination, in a heavenly world.” When this was said, Asibandhakaputta the headman said to the Blessed One: “Magnificent, venerable sir! Magnificent, venerable sir! The Dhamma has been made clear in many ways by Master Gotama, as though he were turning upright what had been turned upside down, revealing what was hidden, showing the way to one who was lost, or holding up a lamp in the dark for those with eyesight to see forms. I go for refuge to Master Gotama, and to the Dhamma, and to the Bhikkhu Sangha. From today let Master Gotama remember me as a lay follower who has gone for refuge for life.”



***Chương Tám Mươi Bốn***  
***Chapter Eighty-Four***

***Thiền và Những Trở Ngại***  
***Zen and Troubles***

***(A) Thiền và Những Phiền Trược***  
***Zen and Mental Fetters***

- (I) ***Tổng quan về Năm Triền Cái—An Overview of the Five Mental Fetters:*** Tâm mê mờ không phải chỉ bắt nguồn từ lòng hoài nghi mà còn sinh ra từ 5 mối phiền trược khác. Khi 5 mối phiền trược này hiện diện thì tâm của chúng phải trải qua trạng thái sân hận hận, phiền muộn và phản kháng. Dầu chúng ta đang phải một mình đơn độc chiến đấu với nhiều kẻ thù, và mặc dầu bị bủa vây tứ phía, nhưng với người con Phật chơn thuần, cuối cùng rồi chúng ta vẫn bằng cách này hay cách khác vượt qua tất cả những kẻ thù này. Đức Phật dạy rằng chiến thắng vạn quân cả ngàn lần vẫn còn dễ hơn là chiến thắng chính mình một lần. Theo Thiền sư Sayadaw U Pandita trong quyển “Ngay Trong Kiếp Này,” có 5 mối phiền trược gây ra rất nhiều trở ngại trên bước đường tu tập của chúng ta. Để vượt qua được năm mối phiền trược này, công việc của chúng ta không phải là nhỏ, vì hiểu được tâm mình là điều khó khăn nhất trên đời; tuy nhiên, việc ấy không phải là không làm được. Điều trước tiên là chúng ta phải nhận diện kẻ thù của chúng ta là những ai, vì khi đã nhận diện được chúng, chúng ta sẽ có thể đối diện với chúng một cách dễ dàng hơn. Đức Phật gọi năm mối phiền trược này là ‘Ngũ Trần Cái’, tức là năm điều che bít, ngăn chặn không cho trí tuệ phát sanh. Cũng theo thiền sư Sayadaw U Pandita, thiền Minh Sát sẽ tự động quét sạch chúng và làm cho tâm chúng ta trở nên trong sáng. Nếu những phiền trược này có xâm nhập vào việc hành thiền của chúng ta, thì việc đầu tiên là chúng ta phải nhận diện chúng để phục hồi lại trạng thái tâm uyển chuyển và rộng lớn của mình. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng năm triền cái này đều là những tâm hành. Chúng không có ngã, không có một bản chất thật sự. Chúng chỉ là một chuỗi nhân duyên hiện hành vô chủ—A deluded mind arises not only from doubt, but also from mental fetters. When these mental fetters are present, the mind suffers from hard and prickling states of aversion, frustration and resistance. Although we, ourselves, are confronting with so many enemies, and although we are surrounded on all sides, eventually, devout Buddhists somehow manage to overcome all of these enemies. The Buddha has said that to conquer thousands of enemies thousand times is still easier than conquering oneself just one time. According to Zen master Sayadaw U Pandita in “In This very Life,” there are five fetters that cause a lot of problems on the way of our cultivation. It is not easy for us to overcome these fetters, for the most difficult task is to come to understand one’s own mind; however, it can be done. The first thing we should do is to recognize who the enemies are, for once they are recognized, they become much easier to deal with. The

Buddha calls these five fetters ‘Five Hindrances’, or five things that cover or prevent the production of wisdom. Also according to Zen master Sayadaw U Pandita, Vipassana meditation clears them automatically from the mind. If they do manage to intrude upon one’s practice, identifying them is the first step toward recovering a broad and flexible mental state. Zen practitioners should always remember that these five hindrances are mental factors. They do not have their own selves, but just impersonal factors functioning in their own way.

**(II) Năm Triền Cái theo Kinh Phúng Tụng trong trường Bộ Kinh—Five Mental Fetters according to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha:**

- 1) *Tham Dục Triền Cái—Lust*: Kẻ thù thứ nhất là tham dục, tức là sự đam mê, ham muốn vào những cảm xúc nơi thân thể và các đối tượng của chúng như sắc, thanh, hương, vị, xúc, vân vân—The first of these enemies is sense desire, or lusting after sense pleasure, or grasping at the sense objects such as as form, sound, odour, taste and contact, and so on.
  - a) *Tham Dục khiến cho tâm hành giả lúc nào cũng hướng ngoại, náo động, và mất quân bình—‘Lust’ keeps the mind looking outward, searching after this object or that, in an agitated and unbalanced way*: Tham dục chính là những trói buộc chúng sanh vào vòng luân hồi sanh tử. Tham dục là sự ham muốn duyên theo nhục dục ngũ trần. Tham dục còn là sự đam mê, ham muốn vào những cảm xúc nơi thân thể và các đối tượng của chúng. Lòng tham dục có nhiều hình thái khác nhau, nó có thể là một hình ảnh đẹp, âm thanh du dương, mùi vị thơm tho, cảm giác êm dịu, hay ý tưởng hay ho. Nếu chúng ta dính mắc vào nhng đối tượng này, chắc chắn lòng tham của chúng ta sẽ tăng trưởng. Chính lòng tham và cái tâm dính mắc này sẽ trói buộc chúng ta vào vòng luân hồi sanh tử bất tận. Những tư tưởng tham dục chắc chắn làm chận trễ sự phát triển tinh thần. Đối với hành giả tu thiền, lòng tham dục khiến cho tâm chúng ta lúc nào cũng hướng ngoại, náo động, mất quân bình, hết theo đuổi chuyện này lại chạy sang chuyện khác. Bản chất của tham dục là không có gì có thể làm thỏa mãn được, do đó sự tìm kiếm sẽ là bất tận và vô vọng. Chúng ta đang vui hưởng một điều gì đó, rồi nó cũng sẽ sanh và diệt như mọi hiện tượng khác; khi ấy chúng ta sẽ trở nên bất mãn, và chạy đi tìm những thú vui khác. Tham dục luôn làm tâm chao động và trở ngại công trình lắng tâm an trụ. Chỉ đến khi nào chúng ta chịu đối diện với lòng tham dục, nếu không thì lúc nào chúng ta cũng sẽ cảm thấy thiếu thốn, luôn muốn đi tìm một niềm vui mới hay một sự khuây khỏa nào đó. Sở dĩ có tham dục phát sanh là vì chúng ta không chịu thu thúc lục căn. Vì không cần mật canh phòng sáu cửa nên những tư tưởng tham ái có thể xâm nhập vào làm ô nhiễm tâm thức. Cho đến khi nào chúng ta chiến thắng được lòng tham dục, chúng ta mới có thể giải thoát ra khỏi được sự trói buộc của tâm dính mắc và lòng tham về sở hữu của mình. Do vậy người tu theo Thiền cần phải cẩn trọng thu nhiếp lục căn, không để duôi hờ hững để cho chướng ngại tham ái ngăn chận làm bít mất con đường giải thoát của mình—They are regarded as fetters that binds sentient beings to the Samsara. The hindrance of sensuality (sensual desire). Sensual desire is lust for sense objects. The sensual desire, or lusting after sense pleasure, grasping at sense objects. Sense desires can be desires for beautiful sights, melodious sounds, tastes or smells, pleasant sensation in the body, or good ideas, and so on. Attaching to these objects will surely strengthen the greed factor

and the greed in mind. This clinging and grasping will keep us on an endless samsara circle. Sensual thoughts definitely retarded mental development. For Zen practitioners, sense desires keep the mind looking outward, searching after this object or that, in an agitated and unbalanced way. The nature of sense desires is that they can never be satisfied, thus, there is no end to the seeking. We enjoy a pleasurable object, it arises and disappears, as do all other phenomena, we are left with the same unsatisfaction, and try to look for another object. Sense desires always disturb the mind and hinder concentration. Until we accept to deal with that kind of grasping in the mind, we always remain unfulfilled, always seeking a new pleasure, or some other delight. Sensuality is due to non-restraint of the six senses, which when unguarded give rises to thoughts of lust so that the mind-flux is defiled. Until we deal successfully with the fetter of sense desire, we stay bound by forces of attachment and possessiveness. Hence the need for any Zen practitioner is to be on his guard against this hindrance which closes the door to deliverance.

- b) *Hành giả tu Thiền quân bình Tham Dục—Zen practitioners balance the Lust:* Nếu chúng ta không có ham muốn cho riêng chúng ta; nếu chúng ta làm việc và kiếm tiền nhằm giúp đỡ người khác; nếu chúng ta lấy Thiền là sự nghiệp và sự nghiệp là Thiền thì cuộc sống của chúng ta trong sáng và hạnh phúc biết dường nào! Tuy nhiên, nhiều người không hiểu điều này. Họ chỉ hứng thú tới việc kiếm tiền thật nhiều hoặc thành công trong sự nghiệp ngoài đời. Nên nhớ rằng đây chỉ là cái “Tôi” nhỏ nhoi mà thôi. Phật tử chân thuần nên làm thật nhiều tiền để giúp đỡ mọi người, thì đâu có tạo ra sự nghiệp thế tục cũng là sự nghiệp tốt. Lòng ham muốn vị kỷ thúc đẩy chúng ta thỏa mãn những gì mình cần cũng như những gì mình không xứng đáng được như ăn uống, nhà cửa, xe cộ, tài sản và danh vọng, vân vân. Mắt thì ham nhìn nơi sắc đẹp không biết chán, tai ham nghe mọi thứ âm thanh du dương, mũi ham mong ngửi mùi hương các loại, lưỡi ham nếm các vị béo bổ ngọt ngon, thân ham những xúc chạm mịn màng, và ý ham các sự ghét thương bỉ thử, vân vân. Lòng tham của con người như thùng không đáy, như biển cả lấy nước liên tục từ trăm ngàn sông hồ to nhỏ, hết ngày này qua ngày khác. Trong thời mạt pháp này, chúng sanh nói chung và nhân loại nói riêng, đã và đang dùng đủ mọi phương cách, thủ đoạn, mưu chước để lường gạt và tàn hại lẫn nhau. Thế nên cuộc đời của chúng sanh, nhất là nhân loại, vốn dĩ đã đau khổ, lại càng đau khổ hơn. Tất cả đều do nơi tánh tham lam, lòng ích kỷ bòn xẻn mà ra. Chính bằng mưu gian chước quỷ, dối gạt, phương tiện cũng như lật lọng bằng mọi thủ đoạn để đạt cho bằng được. Lòng tham là mãnh lực tinh thần mạnh mẽ khiến cho người ta đấu tranh giết chóc, lọc lừa dối trá lẫn nhau, ngay cả những hành động tàn độc cũng không chừa. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhiên tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham lam chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiếu

dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Thiền giúp chúng ta quân bình được tham dục bằng sự chú tâm vào đề mục bất tịnh. Dính mắc vào vóc dáng có thể là một cực đoan. Gặp trường hợp như thế chúng ta phải để tâm đến một cực đoan khác của cơ thể. Chúng ta hãy quan sát cơ thể và xem đó như một xác chết. Hãy nhìn vào tiến trình tan rã, hủy hoại của một xác chết. Cũng có thể quan sát từng bộ phận của cơ thể như tim, phổi, gan, mắt, máu, nước tiểu, mồ hôi, vân vân. Hãy nhớ lại hình ảnh của các yếu tố bất tịnh của cơ thể mỗi khi tham dục phát sanh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham dục quá nhiều. Hơn nữa, qua thiền, chúng ta có thể thấy dây trói tham ái và chấp thủ buộc chúng ta vào ngục tù sanh tử. Nói cách khác, tham ái là gốc rễ ngăn cản chúng ta không phát sanh động lực từ bỏ sanh tử, mà còn là một trong những yếu tố chính trói buộc chúng ta vào sanh tử. Để đối trị tham ái, hãy thiền quán về sự bất tịnh của thân xác. Khi chúng ta bị ràng buộc vào một người nào chẳng hạn, hãy quán sát người ấy chỉ là một cái túi đựng những thứ ô uế. Khi ấy sự tham ái và chấp thủ của chúng ta sẽ giảm thiểu—Only if we have no desire for ourselves; if we are working and earning money in order to help other people; if we make Zen our business and our business is Zen only, then how clear and happy our life will be! However, most people don't understand this. They are only interested in making a lot of money or becoming successful in worldly business. Remember, this is only a small 'I'. Devout Buddhists should make a lot of money to help all people, then even we create our worldly business, it is a good business. It is a selfish desire for more than we need or deserve, such as food, house, car, wealth, honors, etc. Eyes are longing for viewing beautiful forms without any satisfaction, ears are longing for melodious sounds, nose is longing for fragrance, tongue is longing for delicate tastes, body is longing for soothing touches, and mind is longing for various emotions of love and hate from self and others. Human beings' greediness is like a barrel without bottom. It is just as the great ocean obtaining continuously the water from hundreds and thousands of large and small rivers and lakes everyday. In this Dharma Ending Age, sentient beings, especially human beings use every method to manipulate and harm one another. Sentient beings' lives, especially, those of human beings' are already filled with pain and sufferings, now there are even more pain and sufferings. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. Greed is a powerful mental force that drives people to fight, kill, cheat, lie and perform various forms of unwholesome deeds. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: "Greed and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness." Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be

healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. Zen helps us balance ‘Lust’ by contemplation of loathsomeness. Attachment to bodily form is one extreme, and one should keep the opposite in mind. Examine the body as a corpse and see the process of decay, or think of the parts of the body, such as lungs, spleen, fat, feces, and so forth. Remembering these and visualizing the loathsome aspects of the body will free us from lust. Furthermore, through Zen, we can see the string of craving and attachment confines us to samsara’s prison. In other words, craving and attachment are not only roots that prevent us from being sufficiently moved to renounce samsara, but they are also two of the main things that bind us to samsara. In order to overcome craving and attachment, we should contemplate on the impurity of the body. When we are attached to someone, for example, consider how that person is just a sack full of six kinds of filthy substances. Then our attachment and craving will diminish.

- 2) *Sân hận Triền Cái—The hindrance of ill-will: Vyapada (p).*
- a) *Sự đáp lại cảm xúc đối với việc gì không thích đáng hay không công bằng—An emotional response to something that is inappropriate or unjust: 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.”—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.”*
- b) *Sân hận khiến người ta nói năng thô bỉ không có chút từ bi, tạo nên không biết bao nhiêu là khổ não—Because of angry people speak and act coarsely or pitiless, creating all kinds of sufferings: Sự sân hận đốt cháy trong lòng chúng sanh, gây nên biết bao cảnh trái ý và thù nghịch cho người khác. Người sân hận nói năng thô bỉ không có chút từ bi, tạo nên không biết bao nhiêu là khổ não. Trong Tam Độc, mỗi thứ có một ác tính độc đáo khác*

nhau; tuy nhiên, sân hận có một tướng trạng vô cùng thô bạo, nó là kẻ thù phá hoại đường tu cũng như công hạnh của người tu Phật mạnh mẽ nhất. Lý do là khi một niệm sân hận đã sanh khởi trong tâm thì liền theo đó có muôn ngàn thứ chướng ngại khác lập tức hiện ra, ngăn trở con đường tu đạo, công hạnh cũng như sự tiến tu của người học đạo. Chính vì thế mà cổ đức có dạy rằng: “Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai.” (có nghĩa là khi một niệm oán thù vừa chớm khởi, thì có ngàn muôn cửa chướng khai mở). Thí dụ như đang lúc ngồi thiền, bỗng chợt nhớ đến người kia bạc ác, xấu xa, gây cho ta nhiều điều cay đắng xưa nay. Do nghĩ nhớ như thế nên tâm ta chẳng những không yên, mà còn sanh ra các sự buồn giận, bức rức. Thân tuy ngồi yên đó mà lòng đầy đầy phiền não sân hận. Thậm chí có người không thể tiếp tục tọa thiền được nữa, cũng như không thể tiếp tục làm những gì họ đang làm vì tâm họ bị tràn ngập bởi phiền não. Lại có người bức tức đến quên ăn bỏ ngủ, nhiều khi muốn làm gì cho kẻ kia phải chết liền tức khắc mới hả dạ. Qua đó mới biết cái tâm sân hận nó luôn dày xéo tâm can và phá hoại con đường tu tập của người tu như thế nào. Chính vì thấy như thế mà Đức Phật đã dạy cách đối trị sân hận trong Kinh Pháp Hoa như sau: “Lấy đại từ bi làm nhà, lấy nhẫn nhục làm áo giáp, lấy tất cả pháp không làm tòa ngồi.” Chúng ta phải nên nghĩ rằng khi ta khởi tâm giận hờn phiền não là trước tiên tự ta làm khổ ta. Chính ngọn lửa sân hận ấy bên trong thì thiêu đốt nội tâm, còn bên ngoài thì nó khiến thân ta ngồi đứng chẳng yên, than dài, thở vắn. Như thế ấy, chẳng những chúng ta không cải hóa được kẻ thù, mà còn không đem lại chút nào an vui lợi lạc cho chính mình—It is a fire that burns in all human beings, causing a feeling of displeasure or hostility toward others. Angry people speak and act coarsely or pitiless, creating all kinds of sufferings. Of the three great poisons of Greed, Hatred and Ignorance, each has its own unique evil characteristic. However, of these poisons, hatred is unimaginably destructive and is the most powerful enemy of one’s cultivated path and wholesome conducts. The reason is that once hatred arises from within the mind, thousands of karmic obstructions will follow to appear immediately, impeding the practitioner from making progress on the cultivated path and learning of the philosophy of Buddhism. Therefore, the ancient virtuous beings taught: “One vindictive thought just barely surfaced, ten thousands doors of obstructions are all open.” Supposing while you were practicing meditation, and your mind suddenly drifted to a person who has often insulted and mistreated you with bitter words. Because of these thoughts, you begin to feel sad, angry, and unable to maintain peace of mind; thus, even though your body is sitting there quietly, your mind is filled with afflictions and hatred. Some may go so far as leaving their seat, stopping meditation, abandoning whatever they are doing, and getting completely caught up in their afflictions. Furthermore, there are those who get so angry and so depressed to the point where they can’t eat and sleep; for their satisfaction, sometimes they wish their wicked friend to die right before their eyes. Through these, we know that hatred is capable of trampling the heart and mind, destroying people’s cultivated path, and preventing everyone from practicing wholesome deeds. Thus the Buddha taught the way to tame hatred in the Lotus Sutra as follows: “Use great compassion as a home, use peace and tolerance as the armor, use all the Dharma of Emptiness as the sitting throne.” We should think that when we have hatred and afflictions, the first thing that we should be aware of is we are bringing miseries on ourselves. The fire of hatred and afflictions internally burns at our soul, and externally

influences our bodies, standing and sitting restlessly, crying, moaning, screaming, etc. In this way, not only are we unable to change and tame the enemy, but also unable to gain any peace and happiness for ourselves.

- c) *Quân bình sân hận bằng cách khai triển tâm từ—Balance “Anger” by developing feelings of loving-kindness*: Khi sân hận nổi lên phải niệm tâm từ. Khi tâm nóng giận nổi lên chúng ta phải quân bình chúng bằng cách khai triển tâm từ. Nếu có ai làm điều xấu đối với chúng ta hay giận chúng ta, chúng ta cũng đừng nóng giận. Nếu sân hận nổi lên, chúng ta càng mê muội và tối tăm hơn người đó nữa. Hãy sáng suốt giữ tâm từ ái và thương người đó vì họ đang đau khổ. Hãy làm cho tâm tràn đầy tình thương, xem người đang giận đối mình như anh, chị, em thân yêu của mình. Lúc bấy giờ chúng ta hãy chú tâm vào cảm giác từ ái, và lấy sự từ ái làm đề mục thiền định. Trái lòng từ đến tất cả chúng sanh trên thế gian này. Chỉ có lòng từ ái mới thắng được sự sân hận mà thôi—When angry states of mind arise strongly, balance them by developing feelings of loving-kindness. If someone does something bad or gets angry, do not get angry ourselves. If we do, we are being more ignorant than they. Be wise. Keep compassion in mind, for that person is suffering. Fill our mind with loving-kindness as if he was a dear brother. Concentrate on the feeling of loving-kindness as a meditation subject. Spread it to all beings in the world. Only through loving-kindness is hatred overcome.
- d) *Sân hận là một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm—Anger is one of the three fires which burn in the mind*: Nói chung những tâm giận dữ, thù ghét, bực tức, khó chịu, đều có chung một đặc tính là xua đuổi và tiêu diệt đối tượng của nó. Nó có một trạng thái rất hỗn loạn và bạo động. Những người bị chi phối bởi tham dục và sân hận là những người đang bị lửa nóng thiêu đốt; chúng ta nói họ đang bị thiêu đốt bởi tham sân. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Nói chung thì những tâm giận dữ, bực tức, thù ghét, khó chịu... đều có chung một đặc tính là xua đuổi và tiêu diệt đối tượng của nó. Điều ưa thích dẫn dắt chúng sanh đến chỗ luyến ái, trong khi điều trái với sở thích đưa đến sự ghét bỏ. Đây là hai ngọn lửa lớn đã thiêu đốt cả thế gian. Đây cũng chính là nguyên nhân phát sanh mọi khổ đau phiền não cho chúng sanh. Theo tâm lý học Phật giáo, yếu tố tâm thức về sân hận luôn nối kết với kinh nghiệm khổ đau. Người ta có thể tham và lạc cùng một lúc, nhưng không thể nào vừa sân hận mà lại vừa vui vẻ cùng một lúc được. Bất kỳ ai vun xới oán ghét, sân hận, giận dữ, tính ác nuôi dưỡng sự trả thù hay bảo tồn lòng căm giận đều bị trói buộc vào kinh nghiệm khổ đau như thế, vì người ấy đã chấp chặt vào một nguồn cội rất mạnh của khổ đau. Những ai gieo hận thù cho người khác như giết chóc hay hành hạ hay cắt xéo thân thể, có thể sẽ tái sanh vào những cảnh giới nơi mà họ phải cảm thọ những kinh nghiệm cực kỳ đau đớn, nhức nhối, khắc nghiệt. Chỉ trong những hoàn cảnh như thế họ mới có thể kinh nghiệm những nỗi khổ khổ mà do sự bất thiện của chính họ, họ đã tự đem đến cho chính họ. Cũng như tham dục, sự chú tâm sai lầm, kém khôn ngoan, không sáng suốt, dẫn đến sân hận. Nếu không kiểm soát kịp thời, những tư tưởng bất thiện này sẽ thấm nhuần tâm và che lấp mất trí tuệ. Nó có thể làm méo mó toàn thể tâm thức và các tâm sở, cũng như gây trở ngại cho ánh sáng chân lý, đóng mất cửa giải thoát. Tham dục và sân hận đặt nền tảng trên vô minh, chẳng những làm chậm trễ sự phát triển của tâm trí, mà còn đốt cháy cả rừng công đức mà ta đã tích tập từ bao đời kiếp. Đức Phật dạy: “Giặc cướp công đức, không gì hơn sân hận. Vì khi tâm sân hận nổi lên thì chúng sanh lập tức tạo nghiệp, và do đó mà muôn

ngàn chướng ngại lập tức hiện ra, ngăn che Thánh đạo, lấp mờ Phật tánh. Cho nên nói ‘Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai,’ nghĩa là chỉ vì một niệm giận tức mà phải lãnh chịu bao nhiêu chướng nạn” Thiền định chẳng những giúp chúng ta chế ngự được sân hận, mà còn giúp chúng ta phát triển lòng từ bi trong tâm—Generally speaking, the states of hatred, anger, ill will, aversion, annoyance, irritation, are all expressions of the condemning mind. It is the mind which strikes the object and wants to get rid of it. It is a very turbulent and violent state. Those who are dominated by sense desire and ill will are burning up; we say they are burning with desire or hatred. Anger is one of the three poisons in Buddhism (greed, anger, ignorance). One of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. A desirable object leads beings to attachment, whereas an undesirable one leads to aversion. Nói chung thì những tâm giận dữ, bực tức, thù ghét, khó chịu... đều có chung một đặc tính là xua đuổi và tiêu diệt đối tượng của nó. Generally speaking, the ‘Vyapada’ minds of hatred, anger, ill-will, aversion, annoyance, and irritation... are the minds which want to strike against the object and get rid of it. These are two great fires that burn the whole world. They also produce all kinds of sufferings for sentient beings. According to Buddhist psychology, the mental factor of aversion is always linked to the experience of pain. One may be greedy and happy, but never angry and happy at the same time. Anyone who cultures hatred, anger, malice, nurses revenge or keeps alive a grudge is bound to experience much suffering for he has laid hold a very potent source of it. Those who exercise their hatred on others as in killing, torturing or maiming may expect birth in a state, compared in the scriptural simile to a pitfull of glowing situations, where they will experience feelings which are exclusively painful, sharp, severe. Only in such an environment will they be able to experience all the misery which they, by their own cruelty to others, have brought upon themselves. As in the case of sense-desire, it is unwise and unsystematic attention that brings about ill-will. When not under control, ill-will propagates itself, saps the mind and clouds the vision. It distorts the entire mind and thus hinders awakening to ignorance, not only hamper mental growth, but also destroy the whole forest of merits which we had accumulated in so many lives. The Buddha taught: “Bandits who steal merits are of no comparison to hatred and anger. Because when hatred and anger arise, inevitable innumerable karma will be created. Immediately thereafter, hundreds and thousands of obstructions will appear, masking the proper teachings of enlightenment, burying and dimming the Buddha Nature. Therefore, A thought of hatred and anger had just barely risen, ten thousands of karmic doors will open immediately. It is to say with just one thought of hatred, one must endure all such obstructions and obstacles.” Meditation is not only helping us to subdue anger and resentment, but it will also help us develop a compassionate mind.

- e) *Những lời Phật dạy về Sân Hận trong Kinh Pháp Cú—The Buddha’s teachings on “Anger” in the Dharmapada Sutra:*
- i) Xa bỏ lòng giận dữ, trừ diệt tánh kiêu căng, giải thoát mọi ràng buộc, không chấp trước danh sắc; người không có một vật chi ấy, sự khổ chẳng còn theo dõi được—One should give up anger; one should abandon pride. One should overcome all fetters. No suffering befall him who calls nothing his own (Dharmapada 221).



- ii) Người nào ngăn được cơn giận dữ nổi lên như dừng được chiếc xe đang chạy mạnh, mới là kẻ chế ngự giỏi, ngoài ra chỉ là kẻ cầm cương hờ mà thôi—He who controls his anger which arises as a rolling chariot. He is a true charioteer. Other people are only holding the rein (Dharmapada 222).
- iii) Lấy từ bi thắng nóng giận, lấy hiền lành thắng hung dữ, lấy bố thí thắng xan tham, lấy chơn thật thắng ngoa ngụy—Conquer anger by love; conquer evil by good; conquer stingy by giving; conquer the liar by truth (Dharmapada 223).
- iv) Nói chân thật, không giận hờn, đích thân bố thí cho người đến xin. Đó là ba việc lành đưa người đến cõi chư Thiên. (Dhammapada 224): One should speak the truth. One should not be angry. One should give when asked to. These are three good deeds that help carry men the realm of heaven.
- v) Gìn giữ thân đừng nóng giận, điều phục thân hành động, xa lìa thân làm ác, dùng thân tu hạnh lành—One should guard against the bodily anger, or physical action, and should control the body. One should give up evil conduct of the body. One should be of good bodily conduct (Dharmapada 231).
- vi) Gìn giữ lời nói đừng nóng giận, điều phục lời nói chánh chơn, xa lìa lời nói thô ác, dùng lời nói tu hành—One should guard against the anger of the tongue; one should control the tongue. One should give up evil conduct in speech. One should be of good conduct in speech (Dharmapada 232).
- vii) Gìn giữ ý đừng nóng giận, điều phục ý tinh thuần, xa lìa ý hung ác, dùng ý để tu chân—One should guard against the anger of the mind; one should control the mind. One should give up evil conduct of the mind. One should practice virtue with the mind (Dharmapada 233).
- 3) *Hôn Trầm Thụy Miên triển Cái—Stiffness and torpor (Thina-middha-p):*
- a) *Hôn trầm là trạng thái tâm uể oải—Torpor means laziness of mind:* Hôn trầm thụy miên hay hôn trầm dã dượi, một trạng thái tâm uể oải, không buồn hoạt động. Đối với hành giả tu thiền, thụy miên còn có nghĩa là tâm làm biếng, uể oải. Tâm thụy miên là cái tâm chỉ ham muốn ngủ nghỉ. Để đạt được một vài thành công hay hoàn thành việc tu tập, hành giả phải cố gắng chiến thắng cho bằng được thụy miên. Nếu không thì chúng ta sẽ chẳng thấy được rõ ràng và tâm chúng ta lúc nào cũng cảm thấy mờ mịt và nặng nề. Đây không phải là trạng thái uể oải vật chất của cơ thể (vì cho dù là bậc A La Hán, đôi khi vẫn cảm thấy thân thể mệt mỏi). Trạng thái này làm cho hành giả tu thiền mất lòng nhiệt thành, kém quyết tâm, rồi tinh thần trở nên yếu ớt và lười biếng. Sự hôn trầm làm cho tâm thần càng thêm dã dượi và cuối cùng đưa đến trạng thái tâm chai đá hững hờ. Chúng ta phải kiên trì tu tập thiền định để vượt qua cái tâm uể oải và lười biếng này thì mới mong thành công được. Ngược lại, thì lúc nào tâm chúng ta lúc nào cũng mờ mịt nặng nề. Trạo cử và hối quá có nghĩa là tâm xao động, buồn rầu, lo âu và hối hận. Một cái tâm như vậy thì không thể nào có khả năng tập trung được. Nó luôn nhảy từ đối tượng này sang đối tượng khác; nó luôn lao chao, chứ không có chánh niệm. Rõ ràng tâm trạo cử hối quá ngăn chặn sự phát triển của trí tuệ—The hindrance of sloth and torpor. This is a morbid state of mind and mental properties. For Zenpractitioners, sloth and torpor means laziness of mind, sluggishness. A mind with sloth and torpor just wants to go to sleep. In order to achieve some success in the path of cultivation or to get things done, practitioners must try to overcome this kind of drowsiness and sluggishness. If not,

nothing is seen clearly, and our mind remains heavy and dull. It is not the state of sluggishness of the body (for even the arhats, who are free from this ill, also experience bodily fatigue). This sloth and torpor lessens the yogi's enthusiasm and earnestness for meditation so that the meditator becomes mentally sick and lazy. Laxity leads to greater slackness until finally there arises a state of callous indifference. Ngược lại, thì lúc nào tâm chúng ta lúc nào cũng mờ mịt nặng nề Unless we overcome that kind of drowsiness and sluggishness of mind, our mind remains heavy and dull. Restlessness is a mind that is in a state of worry, regret and agitation. Such a mind is unable to stay concentrated. It is jumping from one object to another without any mindfulness. This unsettledness of mind prevents the arising of deep insight.

b) *Hành giả tu Thiền phải nhận diện Hôn trầm một cách kỹ lưỡng—Zen practitioners should carefully observe the sinking mind:* Khi định lực phát triển, đôi khi tâm của chúng ta có thể đi vào một trạng thái dễ chịu giống như mê ngủ. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ đây chính là trạng thái hôn trầm, trạng thái tâm lưỡi biếng và ham ngủ nghỉ, làm bất lợi cho cuộc tu hành của chúng ta. Chúng ta có thể ngồi thật lâu trong trạng thái này; tuy nhiên, lúc nào cũng phải tỉnh thức chứ đừng để chánh niệm của mình bị xao lãng. Cách hay nhất là nhận diện được nó một cách kỹ lưỡng; và khi nào chúng ta cảm thấy tâm mình đang đi vào trạng thái hôn trầm, hãy cố gắng gia tăng chánh niệm, để lúc nào chúng ta cũng ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Làm được như vậy, trí tuệ sẽ khai triển, chúng ta sẽ có kinh nghiệm được tức khắc sự sanh diệt của tư tưởng, của cảm thọ, hơi thở, cũng như những trạng thái của tâm thức—As concentration improves, it is sometimes possible for the mind to go into a pleasant dreamlike state. Zen practitioners should always remember this is called 'sinking mind', or the state of sloth and torpor that causes disadvantage to our cultivation. We can sit a long time in that state; however, we should always be wakeful, never let the mindfulness get out of focus. The best way of dealing with it is to observe it carefully; and when we feel ourselves going into a kind of dreamy state of mind, make the effort to sharpen the mindfulness so that it is clearly aware of what's happening in the moment. In that way, the wisdom factor is developed, experiencing the instantaneous arising and vanishing of thoughts, of sensations, of the breath, as well as of other state of mind.

4) *Trạo Cử Hối Quá Triền Cái—Agitation and worry:* Uddhacca-kukkucca (p)—Restlessness and worry—Phóng dật hay lo âu là trạng thái tâm liên hệ đến những tâm thức bất thiện. Còn gọi là phóng dật lo âu, một chương ngại làm chậm trễ bước tiến tinh thần. Trạo hối còn có nghĩa là tâm trạng xao động, buồn rầu, lo nghĩ và hối hận. Với một cái tâm như vậy thì không thể nào có khả năng tập trung được, vì lúc đó tâm chúng ta luôn nhảy từ đối tượng này sang đối tượng khác, lao chao, loạn động, không có chút chánh niệm nào cả. Khi tâm phóng dật thì như bầy ong vỡ ổ, cứ vo vo bay quanh quẩn không ngừng, khó lòng an trụ được. Tình trạng chao động này chẳng những là một trở ngại trên đường đi đến định tĩnh, mà còn ngăn chặn sự phát triển của trí tuệ nữa. Khi hành giả mãi lo âu suy nghĩ hết chuyện này đến chuyện khác, hết việc nọ đến việc kia, những việc làm xong, cũng như những việc chưa xong, luôn lo âu về những may rủi của đời sống, thì chắc chắn người ấy sẽ chẳng bao giờ có an lạc—Mental restlessness or excitement or worry is a mental state of the mind which is associated with all types of immoral consciousness. The hindrance of worry and flurry, also called restlessness and

remorse. This is another disadvantage that makes progress more difficult. Restlessness also means a state of worry, agitation and regret which causes us not being able to concentrate. It is always jumping from one object to another, without any mindfulness. When the mind becomes restless like flustered bees in a shaken hive, it cannot concentrate. This mental agitation not only prevents calmness and blocks the upward path, but it also prevents the arising of deep insight. Worry is just as harmful. When a man worries over one thing and another, over things done or left undone, and over misfortunes, he can never have peace of mind. All this bother and worry, this fidgeting and unsteadiness of mind, prevent concentration.

- 5) *Nghi Triền Cái—The hindrance of sceptical doubt or uncertainty: Vicikiccha (p)—Hoài nghi hay không quyết định là suy nghĩ làm trống rỗng trí tuệ. Còn gọi là hoài nghi, không tin tưởng về thiền định, không quyết định được điều mình đang làm. Ngoài ra, lòng nghi ngờ còn khiến chúng ta không tin vào giáo pháp, hoặc vào con đường mình theo. Có lẽ tâm nghi ngờ là kẻ thù đáng sợ hơn cả. Trừ khi nào chúng ta nhận diện được nó, tâm nghi ngờ có thể làm cho tâm trí chúng ta trở nên vô dụng, vì nó ngăn chặn không cho chúng ta nhìn sự việc một cách rõ ràng. Ngày nào mình còn tâm trạng hoài nghi, ngày đó tinh thần còn bị lung lạc như người ngồi trên hàng rào, không thể nào trau dồi tâm trí được—Doubt or indecision which is devoid of the remedy of wisdom. The hindrance of doubt is the inability to decide anything definitely. It includes doubt with regard to the possibility of meditation, and uncertain on what we are doing. Besides, doubt causes us not to believe in the ‘Dharma’, and not to trust the way we are following. In some way, ‘Doubt’ is the most difficult of all. Until we see through it, doubt incapacitates the mind, blocking our effort for clarity. Unless we shed our doubts, we will continue to suffer from it. As long as we continue to take skeptical view of things, sitting on the fence, this will most detrimental to mental development.*

***(III) Methods of overcoming of these five hindrances—Những phương thức nhằm khắc phục năm triền cái này:***

(A) *Sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt tham dục—Six conditions tend to the eradication of sense-desires:*

- 1) Nhận thức về mối nguy hại của đối tượng: Perceiving the loathsome of the object.
- 2) Kiên trì quán tưởng về những mối nguy hại ấy: Constant meditation on loathsome.
- 3) Thu thúc lục căn: Sense-restraint.
- 4) Ăn uống điều độ: Moderation in food.
- 5) Tạo tình bằng hữu tốt: Good friendship.
- 6) Luận đàm hữu ích: Profitable talk.

(B) *Sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt sự oán ghét—Six conditions tend to eradication of ill-will:*

- 1) Nhận biết đối tượng với thiện ý: Perceiving the object with thoughts of goodwill.
- 2) Kiên trì quán tưởng về tâm từ bi: Constant meditation on loving-kindness.
- 3) Suy niệm rằng nghiệp là do chính ta tạo nên: Thinking that karma is one’s own.
- 4) Sống tu theo quan niệm như vậy: Adherence to that view.
- 5) Tạo tình bằng hữu tốt: Good friendship.

6) Luận đàm hữu ích: Profitable talk.

(C) *Sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt hôn trầm—Six conditions tend to eradicate of sloth and torpor:*

- 1) Suy nghĩ về đối tượng của thói quen ẩm thực vô độ: Reflection on the object of moderation in food.
- 2) Thay đổi tư thế (oai nghi): Changing of bodily postures.
- 3) Quán tưởng đối tượng ánh sáng: Contemplation of the object of light.
- 4) Sống nơi trống trải: Living in the open.
- 5) Tạo tình bằng hữu tốt: Good friendship.
- 6) Luận đàm hữu ích: Profitable talk.

(D) *Sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt phóng dật hay lo âu—Six conditions tend to eradication of restlessness:*

- 1) Thông suốt pháp học: Erudition or learning.
- 2) Nghiên cứu học hỏi và thảo luận: Questioning or discussion.
- 3) Thấu triệt tinh thần của giới luật: Understanding the nature of Vinaya discipline.
- 4) Thân cận với những vị cao Tăng đạo cao đức trọng: Association with senior virtuous monks.
- 5) Tạo tình bằng hữu tốt: Good friendship.
- 6) Luận đàm hữu ích: Profitable talk.

(E) *Sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt hoài nghi—Six conditions tend to eradication of doubt.*

- 1) Thông suốt giáo pháp và giới luật: Knowledge of the Dharma and Vinaya.
- 2) Nghiên cứu tìm học và thảo luận: Discussion or questioning.
- 3) Thấu triệt tinh thần của giới luật: Understanding of the nature of the Vinaya discipline.
- 4) Niềm tin hoàn toàn vững chắc: Excessive confidence.
- 5) Tạo tình bằng hữu tốt: Good friendship.
- 6) Luận đàm hữu ích: Profitable talk.

**(IV) *Những phương thức nhằm khắc phục năm triền cái theo Hòa Thượng Piyadassi—Methods of overcoming of these five hindrances according to Most Venerable Piyadassi:***

Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” để khắc phục năm triền cái, hành giả nên dùng năm thiền chi trong tu tập, vì chính năm thiền chi này sẽ nâng các cấp thanh tịnh tâm của hành giả từ thấp lên cao. Tâm kết hợp với chúng trở thành tâm thiền, các thiền chi này theo thứ tự từng chi một sẽ chế ngự các triền cái ngăn cản con đường thiền định của hành giả, chẳng hạn tham dục được chế ngự bởi định hay nhất tâm, sân hận được chế ngự bởi hỷ, hôn trầm và thụy miên bởi tầm, trạo cử và hối quá bởi lạc, và hoài nghi bởi tứ—According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” in order to be able to overcome the five hindrances, practitioner should develop five psychic factors known as “jhananga” or factors of jhana. They are vitakka, vicara, piti, sukha, and ekaggata which are the very opposites of the five hindrances. It is these psychic factors that raise the practitioner from lower to higher levels of mental purity.

These psychic factors, in order, step by step, subdue the hindrances that block the path of concentration. Sense desire, for instance, is subdued by ekaggata, that is, unification of the mind; ill-will by joy (piti); sloth and torpor by applied thought (vitakka); restlessness and worry by happiness (sukha), and doubt by sustained thought (vicara).

**(V) *Những phương thức khác nhằm chế ngự năm triền cái này—Other methods of overcoming these five hindrances:***

(A) Phật tử nên luôn tu tập chánh tinh tấn để chế ngự năm triền cái này—A Buddhist must always practice the right efforts to overcome these five hindrances:

- 1) Ngăn ngừa những tư tưởng bất thiện chưa phát sanh, không cho nó phát sanh: To prevent the arising of evil unwholesome thoughts that have not yet arisen in the mind.
- 2) Loại trừ những tư tưởng bất thiện đã phát sanh: To discard such evil thoughts already arisen.
- 3) Khai triển những tư tưởng thiện chưa phát sanh: To produce wholesome thoughts not yet arisen.
- 4) củng cố và bảo trì những tư tưởng thiện đã phát sanh: To promote and maintain the good thoughts already present.

(B) Theo Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera trong Phật Giáo Nhìn Toàn Diện, để điều phục năm triền cái, hành giả cũng cần phải trau dồi và phát triển năm yếu tố tâm lý gọi là chi thiền. Chính năm chi thiền này sẽ nâng các cấp thanh tịnh tâm của hành giả từ thấp lên cao. Tâm kết hợp với chúng trở thành tâm thiền. Các thiền chi này theo thứ tự từng chi một, chế ngự các triền cái ngăn cản con đường thiền định của hành giả—According to Bhikkhu Piyadassi Mahathera in *The Spectrum of Buddhism*, to overcome these five hindrances, one has to develop five psychic factors known as five factors of jhana. It is the psychic factors that raise the practitioner from lower to higher levels of mental purity. The consciousness that is associated with them becomes known as “jhana.” These psychic factors, in order, step by step, subdue the hindrances that block the path of concentration:

- 1) Tâm: Vitakka (p)—Tâm được dùng để chế ngự hôn trầm đã dấy—Applied thought is used to subdue sloth and torpor.
- 2) Sát: Vicara (p)—Sát được dùng để chế ngự hoài nghi—Sustained thought is used to subdue doubt.
- 3) Phi : Piti (p)—Phi hay hỷ lạc được dùng để chế ngự sân hận—Joy is used to subdue ill-will.
- 4) Lạc: Sukha (p)—An lạc được dùng để chế ngự phóng dật và lo âu—Happiness is used to subdue restlessness and worry.
- 5) Trụ: Ekaggata (p)—Trụ được dùng để chế ngự tham dục—One pointedness or unification of the mind which is used to subdue sense desire.

**(VI) *Đối Tượng Thiền Tập trên Năm Triền Cái theo thiền sư Sayadaw U Pandita—Objects of Meditation on the Five mental fetters according to Zen master Sayadaw U Pandita:***

- 1) Mỗi phiên trước đầu tiên là bị trói buộc vào ngũ dục. Vì chỉ thích những đối tượng tốt đẹp nên hành giả không hài lòng với những gì đang thực sự diễn ra trong giây phút hiện tại. Đối tượng chính trong thiền tập của hành giả là sự chuyển động của bụng không đủ sức hấp dẫn và thích thú so với những đối tượng tưởng tượng của hành giả. Nếu sự không

hài lòng này xảy ra, sự phát triển thiền tập của hành giả sẽ bị ngấm phá: The first mental fetter is to be chained to the various objects of the senses. Desiring only pleasant objects, one will be dissatisfied with what is really occurring in the present moment. The primary object, the rising and falling of the abdomen, may seem inadequate and uninteresting in comparison with one's fantasies. If this dissatisfaction occurs, one's meditative development will be undermined.

- 2) Mối phiền trước thứ hai là quá luyến ái vào thân thể, thỉnh thoảng được nói tới như là sự quá yêu chuộng thân xác. Sự quá luyến ái vào thân xác này có thể được thấy rõ là phiền não chướng ngại trong thiền tập. Khi bạn ngồi một thời gian dài, nhiều loại khổ thọ phát sinh, nhiều loại thật là khó chịu. Bạn bắt đầu tự hỏi về cái chân tội nghiệp của bạn. Không biết nó còn đi được nữa không đây? Bạn có thể quyết định mở mắt ra và duỗi thẳng chân. Vào lúc đó thì sự chú tâm liên tục đã bị phá vỡ. Trốn thiền tập ngay lúc đó đã bị mất. Nhiều người cảm thấy vui vẻ hạnh phúc với những loại áo quần đúng kiểu hay các loại mỹ phẩm đắt tiền. Nếu vì lý do gì đó mà họ không thể trang điểm hay ăn mặc theo ý mình, thì họ sẽ cảm thấy có cái gì mất mát và họ không thể làm được chuyện gì hết. Quan tâm đến thân xác một cách nhẹ nhàng nhiều lúc giúp ta có đủ can đảm cần thiết để nhìn sâu vào bản chất của sự đau đớn, nhưng quá chiều chuộng thân xác quả là một trở ngại trong việc tu tập: The second fetter is over-attachment to one's own body, sometimes spoken of as excessive self-love. Excessive self-love can be a significant hindrance in the course of practice. When you sits for extended periods, unpleasant sensations invariably arise, some of them rather intense. You may begin to wonder about your poor legs. Will you ever walk again? You may decide to open your eyes and stretch. At this point, continuity of attention breaks apart; momentum is lost. Some human beings depend on stylist clothes and expensive makeup to feel happy. If ever they lose access to these external supports, they feel as if something is missing, and they cannot manage to do anything. Tender consideration for one's own body can sometimes supplant the courage we need to probe into the actual nature of pain, but excessive of self-love is really a hindrance for practice.
- 3) Loại phiền trước thứ ba là luyến chấp vào sở hữu hay thân thể của người khác. Đây là loại luyến chấp rất thông thường cho phàm nhân, hành giả cần phải loại trừ nó: The third fetter is attachment and possessiveness onto another person and his or her body. It is a common attachment of all ordinary people and need be eliminated.
- 4) Mối phiền trước thứ tư là dính mắc vào thực phẩm. Vài người thích ăn nhiều, vài người lại thích ăn món này món kia thích hợp với khẩu vị của mình. Những người mà quan tâm đầu tiên của họ là cái bụng thường có khuynh hướng tìm lạc thú trong việc ngủ hơn là chánh niệm. Nhiều người lại có vấn đề ngược lại. Họ sợ bị lên cân. Những người này cũng bị trói buộc vào vấn đề ăn uống: The fourth fetter of mind is to be chained to food. Some people like to eat large amounts, other have many whims and preferences. People whose first concern is the satisfaction of their bellies tend to find greater bliss in snoozing than in practicing mindfulness. A few practitioners have the opposite problem, worrying constantly about gaining weight. They, too, are chained to what they eat.
- 5) Mối phiền trước thứ năm là hành thiền với mục đích được tái sinh vào cõi trời. Việc hành thiền đặt căn bản trên tham ái với mục đích hưởng thụ dục lạc trên các cõi trời là một mối phiền trước và cũng là một quan niệm thấp kém hẹp hòi: The fifth fetter of mind is

to practice with the goal of gaining rebirth in a deva world. Besides effectively basing one's practice on craving for sensual pleasures, this is also to set one's sights much too low.

### **(B) *Thiền và Tỳ Miên*** ***Zen and Latent proclivities***

**(I) *Nghĩa của Tỳ Miên—The meanings of Latent proclivities:***

- 1) Buồn ngủ: Ngây ngật—Yielding to sleep, sleepiness, drowsiness, comatose, one of the klesa, or temptations.
- 2) Theo tông nghĩa của Hữu Bộ Tiểu Thừa, “Tỳ Miên” là một tên khác của phiền não: Used by the Sarvastivadins as an equivalent for klesa, the passions and delusions.
- 3) Theo tông nghĩa của phái Duy Thức Đại Thừa, đây là tên gọi chung cho chủng tử của “Phiền Não Chướng” và “Sở Tri Chướng” (tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến): Used by the school of consciousness as the seed of klesa (greed, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views).

**(II) *Thất Tỳ Miên—Seven tendencies:*** Anusaya (p)—Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy tỳ miên. Do chúng ẩn sâu nên gọi là tỳ miên, chúng là cái nhân cho tham dục, v.v., sanh đi sanh lại mãi—According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven latent proclivities or underlying tendencies, or inherent tendencies. For it is owing to their inveteracy that they are called inherent tendencies (anusaya) since they inhere (anusenti) as cause for the arising of greed for sense desire, etc., again and again:

- 1) Dục Ái Tỳ Miên—Sensous greed: Kama-raga (p)—Phàm phu tham ái với cảnh ngũ dục hay ái dục thường tình khởi phát từ dục vọng, ngược lại với Pháp ái—The underlying tendency to sensual lust—The inherent tendency to greed for sense desire. Ordinary human love springing from desire, in contrast with religious love.
- 2) Sân Tỳ Miên—Resentment: Patigha (p)—The underlying tendency to aversion—The inherent tendency to resentment.
- 3) Kiến Tỳ Miên—Wrong views: The underlying tendency to views—The inherent tendency to false view.
- 4) Nghi Tỳ Miên—Doubt: The underlying (inherent) tendency to doubt (uncertainty).
- 5) Mạn Tỳ Miên—Conceit: The underlying (inherent) tendency to conceit (pride).
- 6) Hữu Tham Tỳ Miên—Craving for becoming: Bhava-raga (p)—The underlying tendency to lust for existence (becoming).
- 7) Ignorance: The underlying tendency to ignorance—Vô Minh Tỳ Miên.

### **(C) *Thiền và Tập Khí*** ***Zen and Remnants of Habits***

(I) **Tổng quan về Tập Khí—An overview of “Remnants of habits”:** Vasana (p & skt)—Former habit—Habit energy.

- 1) *Thói quen cũ—Old habits:* Sự tích lũy ý nghĩ, tình cảm, việc làm và những dự vọng trong quá khứ). 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 đổ kỵ với những ai hơn mình. Hãy gạt bỏ hết những tâm tư đổ kỵ và phiền não. Có như vậy, chân tâm sẽ tỏ lộ, trí tuệ sẽ hiển bày—The accumulation of the past thoughts, affections, deeds, and passions. 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.
- 2) *Dư Tập—Remnants of habits:* Dư Khí—Tàn Tập—Dù đã dứt hẳn dự 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—The remnants of habits which persist after passion has been subdued, only the Buddha can eliminate or uproot them all.

(II) **Nghĩa của “Tập Khí”—The meanings of “Remnants of habits”:**

- 1) 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—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.
- 2) Thói quen cũ: Vasana (skt)Former habit—Habit energy—Old habit—Sự tích lũy ý nghĩ, tình cảm, việc làm và những dự vọng trong quá khứ—The accumulation of the past thoughts, affections, deeds, and passions.
- 3) 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: The impression of any past action or experience remaining unconsciously in the mind.
- 4) Những tri giác quá khứ mà trong hiện tại chúng ta hồi tưởng lại: The present consciousness of past perceptions.
- 5) Kiến thức quá khứ được lưu trữ trong ký ức: Past knowledge derived from memory.
- 6) Nghiệp lực—The force of habit: 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, dự vọng, hay ảo tưởng sau khi chúng đã được chế ngự—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.



- 7) Những thói quen nghị lực của ký ức—Perfuming impression or memory: Những ý thức và hành động đã làm trong quá khứ, đánh động sự phân biệt và ngăn ngừa sự giác ngộ—The habit-energy of memory from past actions (recollection of the past or former impression) which ignites discriminations and prevents Enlightenment.
- 8) Huân Tập Chủng Tử huân tập—Memory-seeds: Vasana (skt)—Các hạt giống tập khí trong mọi hành động, tâm linh và vật lý, tạo ra chủng tử hạt mầm của nó, những chủng tử này được gieo trong A Lại Da để được nảy mầm về sau dưới những điều kiện thuận lợi. Huân tập chủng tử là ý niệm quan trọng trong Duy Thức Học của các ngài Vô Trước và Thế Thân—Every act, mental and physical, leaves its seeds behind, which is planted in the Alaya for future germination under favorable conditions. This notion plays an important role in the Vijnap.
- 9) Xông ướp thói quen hay sự hiểu biết xuất phát từ ký ức: Habitual perfuming, perfumed habits, or knowledge which is derived from memory.
- 10) Chân như không thiện không ác lại bị nhiễm thiện ác, giống như quần áo không mùi, mà bị người ta đem xịt mùi thơm thúi vào chúng vậy: To fumigate perfume, i.e. influence of unenlightenment, ignorance, or blind fate, on the unconditioned producing the conditioned. The defiling, inter-perfuming of bhutatathata, of ignorance, of the impirical mind, and of the empirical world.
- 11) Bất tư nghì huân tập—Inconceivable permeation: Bất tư nghì huân tập là sự thấm thấu của sự ngu si hay trí tuệ vào tự tánh thanh tịnh trong tâm của chân như rồi sau đó xuất hiện trong thế giới hiển hiện để tạo thành phiền não. Theo Khởi Tín Luận thì Bất Tư Nghì Huân là ảnh hưởng huân tập của căn bản vô minh trên chân như tạo thành phiền não—The permeation of the pure self-essence of the mind of true thusness by ignorance or wisdom which then appears in the manifest world. According to the Awakening of Faith, the indescribable vasana or the influence of primal ignorance on the bhutatathata, producing all illusions.
- 12) Nghiệp Thường—Habitual karma: Acinna-kamma (p)—Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), nghiệp thường hay thường nghiệp là những thói quen mà chúng sanh thường làm, dầu tốt hay xấu (có khuynh hướng tạo nên tâm tánh của chúng sanh). Những thói quen hằng ngày, dù lành hay dù dữ, dần dần trở thành bản chất ít nhiều uốn nắn tâm tánh con người. Trong khi nhân rồi, tâm ta thường duyên theo những tư tưởng, những hành vi quen thuộc một cách tự nhiên lắm khi vô ý thức. Nếu không có trọng nghiệp hay cận tử nghiệp thì thường nghiệp quyết định tái sanh—According to the Abhidharma, habitual karma is a deed that one habitually or constantly performs either good or bad. Habits, whether good or bad, become second nature. They more or less tend to mould the character of a person. In the absence of weighty karma and a potent-death-proximate karma, this type of karma generally assumes the rebirth generative function.

**(III) Thiên và Cách Chuyển Hóa “Nội kết”—Zen and Methods of Transformation of “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 thiên tập chúng ta có thể tháo gỡ được nội kết và đạt được sự chuyển hóa—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.

- 1) Trong tâm thức của chúng ta có những khối của niềm đau khổ, giận hờn, và bức bối khó chịu, gọi là nội kết. Chúng cũng được gọi là những nút thắt, hay những giây quăn hay phiến trước bởi vì chúng trói buộc chúng ta và làm cản trở sự tự do của chúng ta: 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.
- 2) 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: 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.
- 3) 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: 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.
- 4) 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: 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.
- 5) 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: 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.

- 6) 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, thèm khát, ganh tỵ, và thất vọng có thể tạo nên nội kết trong tâm của chúng ta: 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.
- 7) 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 tử tế sân hận mỗi khi nó hiện đến qua tu tập thiền định: 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.
- 8) Chánh niệm trong Thiền không bao giờ đánh phá sân hận hay tuyệt vọng. Chánh niệm chỉ có mặt để nhận diện. Chánh niệm về một cái gì là nhận diện sự có mặt của cái đó trong hiện tại. Chánh niệm là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại. Theo Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh trong tác phẩm “Giận,” cách tốt nhất để tỉnh thức về sân hận là “khi thở vào tôi biết sân hận phát khởi trong tôi; thở ra tôi mỉm cười với sân hận của tôi.” Đây không phải là bức chế hay đánh phá sân hận. Đây chỉ là nhận diện. Một khi chúng ta nhận diện được sân hận, chúng ta có thể chăm sóc một cách tử tế hay ôm ấp nó với sự tỉnh thức của chính mình: Mindfulness in Zen does not fight anger or despair. Mindfulness is there in order to recognize. To be mindful of something is to recognize that something is the capacity of being aware of what is going on in the present moment. According to Most Venerable Thích Nhất Hạnh in “Anger,” the best way to be mindful of anger is “when breathing in I know that anger has manifested in me; breathing out I smile towards my anger.” This is not an act of suppression or of fighting. It is an act of recognizing. Once we recognize our anger, we are able to take good care of it or to embrace it with a lot of awareness, a lot of tenderness.
- 9) Chánh niệm trong Thiền nhận diện và chấp nhận sự có mặt của cơn giận. Chánh niệm cũng như người anh cả, không bức chế hay đàn áp đứa em đau khổ. Chánh niệm chỉ nói: “Em thân yêu, có anh đây sẵn sàng giúp đỡ em.” Bạn ôm ấp đứa em của bạn vào lòng và an ủi vỗ về. Đây chính là sự thực tập của chúng ta: Mindfulness in Zen recognizes, is aware of its presence, accepts and allows it to be there. Mindfulness is like a big brother who does not suppress his younger brother's suffering. He simply says: “Dear brother, I'm here for you.” You take your younger brother in your arms and you comfort him. This is exactly our practice.
- 10) Cơn giận 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: 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.

- 11) Khi cơn giận 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 cơn giận 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 cơn giận 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 cơn giận 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 cơn giận. 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: 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.

### ***(D) Thiền và Phóng Dật-Buông Lung***

#### ***Zen and Heedlessness and Giving Free Rein to one’s Emotion***

- (I) Tổng quan về Phóng Dật và Buông lung—An overview of “Heedlessness” “Giving free rein to one’s emotion”***: 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 đãng 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—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.

**(II) Sự khác biệt giữa *Buông xả* và *Buông Lung*: *The differences between “Equanimity” and “Give free rein to one’s emotion”*:** Buông xả hay là cởi bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức. Theo đạo Phật, đây là đức tính thần nhiên, một trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo. Trong Phật giáo, Buông xả có nghĩa là trạng thái không có niềm vui cũng như sự đau khổ, một tinh thần sống hoàn toàn cân bằng vượt lên tất cả mọi phân biệt đối xử. Ngược lại, buông lung là đầu hàng sự phóng dật của chính mình. 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 Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy “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 (Dharmapada 334). Tự thắng mình còn vẻ vang hơn thắng kẻ khác. Muốn thắng mình phải luôn luôn chế ngự lòng tham dục. Bằng sự cố gắng, hăng hái không buông lung, tự khắc chế lấy mình, kẻ trí tự tạo cho mình một hòn đảo chẳng có ngọn thủy triều nào nhận chìm được.”—Equanimity, one of the most important Buddhist virtues. Upeksa refers to a state that is neither joy nor suffering but rather independent of both, the mind that is in equilibrium and elevated above all distinctions. On the contrary, to give rein to one’s emotion means to surrender one’s heedlessnesses. 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 the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “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). Self-conquest is, indeed, better than the conquest of all other people. To conquer oneself, one must be always self-controlled and disciplined one’s action. By sustained effort, earnestness, temperance and self-control, the wise man may make for himself an island which no flood can overwhelm (Dharmapada 25).”

**(III) Những lời Phật dạy về Phóng Dật trong kinh Pháp Cú—The Buddha’s teachings on Heedlessness in the Dharmapada Sutra:** Muốn khắc phục những phóng dật, trước khi tu tập thiền quán, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ lời Phật dạy trong kinh Pháp Cú—To overcome the heedlessness, before practicing meditation, devout Buddhists should always remember the Buddha’s teachings in the Dharmapada Sutra.

- 1) Thắng ngàn quân địch chưa thể gọi là thắng, tự thắng được mình mới là chiến công oanh liệt nhất: One who conquers himself is greater than one who is able to conquer a thousand men in the battlefield.
- 2) Tự thắng mình còn vẻ vang hơn thắng kẻ khác. Muốn thắng mình phải luôn luôn chế ngự lòng tham dục: Self-conquest is, indeed, better than the conquest of all other people. To conquer oneself, one must be always self-controlled and disciplined one’s action.
- 3) Chính tự mình làm chỗ nương cho mình, chứ người khác làm sao nương được? Tự mình khéo tu tập mới đạt đến chỗ nương dựa nhiệm mầu: Oneself is indeed one’s own saviour, who else could be the saviour? With self-control and cultivation, one can obtain a wonderful saviour.
- 4) Người nào trước buông lung sau lại tinh tấn, người đó là ánh sáng chiếu cõi thế gian như vầng trăng ra khỏi mây mù: Whoever was formerly heedless and afterwards overcomes his sloth; such a person illuminates this world just like the moon when freed from clouds.
- 5) Nếu muốn khuyên người khác nên làm như mình, trước hãy tự sửa mình rồi sau sửa người, vì tự sửa mình vốn là điều khó nhất: Before teaching others, one should act himself as what he teaches. It is easy to subdue others, but to subdue oneself seems very difficult.
- 6) Ngồi một mình, nằm một mình, đi đứng một mình không buồn chán, một mình tự điều luyện, vui trong chốn rừng sâu: He who sits alone, sleeps alone, walks and stands alone, unwearied; he controls himself, will find joy in the forest.
- 7) Chính các người là kẻ bảo hộ cho các người, chính các người là nơi nương náu cho các người. Các người hãy gắng điều phục lấy mình như thương khách lo điều phục con ngựa mình: You are your own protector. You are your own refuge. Try to control yourself as a merchant controls a noble steed.

**(IV) Mười Bất Phóng Dật—Ten kinds of nonindulgence:** Mười điều bất phóng dật theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 18—Ten kinds of nonindulgence (The Flower Adornment Sutra—Chapter 18). When enlightening beings persist in nonindulgence, they attain ten kinds of purity.

- 1) Giữ gìn giới cấm: To keep the behavioral precepts.

- 2) Xa lìa ngu si, tâm Bồ Đề thanh tịnh: To abandon folly and purify the will for enlightenment.
- 3) Lòng thích ngay thẳng, chối bỏ đũa nịnh: Straightforwardness and reject flattery and deception.
- 4) Siêng tu căn lành không thối chuyển: To earnestly cultivate virtues without regressing.
- 5) Luôn khéo tư duy tâm mình đã phát nguyện: To continually reflect on one's aspiration.
- 6) Chẳng thích gần gũi phàm phu, dù tại gia hay xuất gia: Not to enjoy association with ordinary people, whether they be householders or monks.
- 7) Tu những nghiệp lành mà chẳng mong cầu quả báo thế gian: To do good deeds without hoping for worldly rewards.
- 8) Lìa hẳn nhị thừa mà tu theo Bồ Tát hạnh: To forever leave lesser vehicles and practice the Path of Enlightening Beings.
- 9) Thích tu tập điều lành, chẳng để đoạn tuyệt: To gladly practice what is good, not letting goodness be cut off.
- 10) Luôn khéo quán sát sức tương tục của mình: To always examine one's own perseverance.





**Chương Tám Mươi Lăm**  
**Chapter Eighty-Five**

**Hành Giả và Cái Tâm ‘Không’ Trong Tu Tập**  
**Zen Practitioners and the ‘Mind of Emptiness’ In Practices**

Qua thiền quán, chúng ta sẽ có được cái tâm ‘không’, không có Phật, không có Pháp, không có tốt, không xấu, không giống, không khác, không sắc, không không, không có bất cứ thứ gì trong đó. Đây chính là cái tâm hoàn toàn trống rỗng, chứ không phải là vô minh. Tâm trống rỗng là tâm không sanh diệt. Nên giữ cái tâm này mọi lúc mọi nơi. Nếu chúng ta giữ cho được cái tâm này, thấy như không thấy, nghe như không nghe, làm như không làm. Đây là cái tâm không vướng mắc vào suy nghĩ. Chúng ta dùng mắt nhưng không chấp vào mắt. Chúng ta dùng miệng, nhưng không chấp trước vào miệng. Khi chúng ta giữ được cái tâm sáng suốt, thì đỏ là đỏ, trắng là trắng, không hơn không kém. chỉ có đỏ, chỉ có trắng, thế thôi. Đắc cái gì khi không có cái để đắc. Hành giả chân chánh nên luôn nhớ rằng trước khi suy nghĩ thì không có văn tự và cũng không có ngôn ngữ cho cái gọi là chứng đắc. Nếu chúng ta giữ được cái tâm trước khi suy nghĩ, thì tự nhiên rõ ràng không thể chứng đắc với không có cái gì để chứng đắc. Một khi chúng ta có thể trụ vào chỗ hoàn toàn sáng suốt đoạn trừ mọi vọng tưởng và không rơi vào hôn trầm, đây là tọa. Khi trong và ngoài như một, không một hoàn cảnh nào có thể gây trở ngại cho chúng ta, đây là thiền. Khi chúng ta thông hiểu việc tọa thiền, đồng nghĩa với chúng ta hiểu chính mình. Trong tâm chúng ta là thanh kiếm kim cương. Nếu chúng ta muốn hiểu được chính mình, hãy lấy thanh kiếm ấy mà cắt đứt mọi thứ tốt xấu, dài ngắn, đến đi, cao thấp, vân vân. Hãy cắt đứt mọi thứ, đó mới đích thực là thiền. Trong cuộc sống bận rộn hôm nay, nếu chúng ta không có thì giờ thiền tọa, chúng ta nên hiểu rằng chân chánh ‘tọa’ có nghĩa là cắt đứt mọi vọng tưởng và giữ cái tâm bất động. Chân chánh thiền có nghĩa là trở nên trong sáng. Lời hay ý đẹp ngồi kiên cố là quan trọng. Nhưng vướng mắc vào những thứ này rất nguy hiểm, vì nếu vướng mắc vào chúng, chúng ta sẽ không thể nào hiểu được cái chân chánh thiền tọa. Nếu chúng ta không suy nghĩ thì chúng ta và hành động của mình là một. Khi uống trà, chúng ta chính là trà mà chúng ta đang uống. Khi sơn, chúng ta chính là cái cọ mà chúng ta đang dùng để sơn. Không suy nghĩ là trước khi suy nghĩ. Chúng ta là toàn bộ vũ trụ; vũ trụ là chúng ta. Đây chính là tâm thiền, tâm tuyệt đối. Nó vượt trên cả không gian và thời gian, vượt trên đối đãi nhị nguyên giữa ta và người, giữa tốt và xấu, giữa sống và chết. Chân lý chỉ là như vậy đó. Vì vậy, khi một người đang uống trà, cả vũ trụ hiện hữu trong tách trà ấy. Đức Phật dạy: “Khi tâm thanh tịnh thì toàn thể vũ trụ thanh tịnh. Khi tâm ô nhiễm thì toàn thể vũ trụ nhiễm ô.” Hằng ngày chúng ta gặp những người bất hạnh. Khi tâm của họ buồn, mọi vật mà họ thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm đều buồn, toàn thể vũ trụ đều buồn. Khi tâm vui, toàn thể vũ trụ vui. Nếu chúng ta ham thích cái gì thì chúng ta bị dính mắc vào cái đó. Nếu chúng ta loại bỏ nó chỉ vì chúng ta không ưa thích nó. Bị dính mắc vào một thứ gì có nghĩa là thứ đó trở thành chướng ngại trong tâm của chúng ta. Cái tâm này giống như biển cả, trong đó tất cả những dòng chảy đổ vào, dòng Ấn hà, dòng Cửu Long, dòng Hằng Hà, nước của Ấn Độ, nước của Việt Nam, nước

sạch, nước dơ, nước mặn, nước sạch. Biển không nói, nước của ông dơ, ông không được chảy vào tôi. Biển chấp nhận tất cả các dòng nước và hòa trộn chúng thành biển. Vì vậy, nếu chúng ta giữ tâm Phật, thì tâm của chúng ta sẽ như biển lớn. Đây là biển cả của sự giác ngộ. Hành giả tu thiền nên nhớ động và tịnh là do suy nghĩ của chúng ta tạo ra. Nếu chúng ta suy nghĩ cái gì đó động thì nó động, nghĩ tịnh thì nó tịnh. Động là không động, tịnh là không tịnh. Chân tịnh là không tịnh mà cũng không động. Nếu chúng ta lắng nghe những âm thanh giữa phố chợ với một cái tâm trong sáng mà không có bất kỳ một khái niệm nào, thì những âm thanh này chỉ là âm thanh chứ làm gì có động, đó mới chính là như thị. Động và tịnh là hai đối cực. Tuyệt đối chỉ là như thị. Như vậy thiền có thể được áp dụng bất cứ lúc nào và bất cứ hoàn cảnh nào trong cuộc sống hằng ngày—Through meditation and contemplation, we will achieve the ‘No’ mind which has no Buddha, no Dharma, no good, no bad, no light, no dark, no sky, no ground, no same, no difference, no emptiness, no form, no anything in it. This is a truly empty mind, not ignorance. Empty mind is the mind which does not appear or disappear. Keeping this mind anywhere at all times. When we keep this kind of mind, seeing is the same as not seeing, hearing is the same as not hearing, working is the same as not working. This is no-attachment thinking. We use our eyes, but there are no eyes. We use your mouth, but there is no mouth. If we keep a clear mind, red is red, white is white. But we are not attached to red or to white, no more no less. There is only red, only white. No attainment with nothing to attain. Devout Zen practitioners should always remember that before thinking there are no words and no speech for a so-called ‘attainment’. If we keep ‘before thinking’ mind, it is natural that there is no-attainment with nothing to attain. When we are able to stay perfectly clear by cutting off all thinking and yet not falling into a trance-like sleep, this is sitting. When inside and outside become one, and no circumstances can hinder you, this is Zen. When we understand sitting Zen, it is synonymous with understanding oneself. In our mind there is a diamond sword. If we want to understand oneself, take it and cut off good and bad, long and short, coming and going, high and low, etc. Cut off all things, this is a real meditation. In the busy life today, if we do not have time to practice sitting meditation, we should understand that true sitting means to cut off all thinking and to keep a ‘not-moving’ mind. True meditation means to become clear. Beautiful words and hard sitting are important. But attachment to them is very dangerous, for if we are attached to them, we will not be able to understand true sitting meditation. If we are not thinking, we are one with our action. When we drink tea, we are the tea that we are drinking. When we paint, we are the brush that we are painting with. Not-thinking is before thinking. We are the whole universe; the universe is us. This is exactly the Zen mind, absolute mind. It is beyond space and time, beyond the dualities of self and other, good and bad, life and death. The truth is just like this. So when the person is drinking tea, the whole universe is present in the cup of tea. The Buddha said: “When one mind is pure, the whole universe is pure; when one mind is tainted, the whole universe is tainted.” Every day we meet people who are unhappy. When their minds are sad, everything that they see, hear, smell, taste, and touch is sad, the whole universe is sad. When the mind is happy, the whole universe is happy. If we desire something, then we are attached to it. If we reject it, because we are just as attached to it. Being attached to a thing means that it becomes a hindrance in our mind. This mind is like the great sea, into which all waters flow, the Indus River, the Mekong River, the Ganges River, Indian water, Vietnamese water, clean water, dirty water, salt water, clear water. The sea does not say, your water is dirty, you

can't flow into me. It accept all waters and mixes them and all become sea. So if we keep the Buddha mind, our minds will be like the great sea. This is the great sea of enlightenment. Zen practitioners should remember that noisy and quiet are made by our thinking. If we think something is noisy, it is noisy; if we think something is quiet, it is quiet. Noisy is not noisy, quiet is not quiet. True quiet is neither quiet nor noisy. If we listen to the sounds in the market with a clear mind, without any concepts, they are just sounds, not noisy, they are only what they are. Noisy and quiet are opposites. The absolute is only like this. Therefore, Zen can be applied at any time and in any circumstances in our daily life.



**Chương Tám Mươi Sáu**  
**Chapter Eighty-Six**

**Thiền và Ba La Mật**  
**Zen and the Paramitas**

**(A) Thiền và Sáu Ba La Mật**  
**Zen and Six Paramitas**

(I) **Tổng quan về “Ba La Mật”—An overview of “Paramitas”:** Ba La Mật, theo Phạn ngữ, có nghĩa là sự tích lũy năng lực của một cái tâm trong sạch. Mỗi khi tâm chúng ta không bị ảnh hưởng bởi tham, sân, si, nó sẽ có năng lực làm cho dòng tâm thức trở nên tinh khiết. Trên bước đường tu tập, nhất là tu thiền, chúng ta rất cần một chuỗi liên tục của dòng tâm thức tinh khiết để có thể vượt qua khỏi cảnh giới ta bà này. Đối với hành giả tu thiền, khi những yếu tố vô tham, vô sân và vô si được tích lũy đầy đủ, dòng tâm thức trở nên tinh khiết và trở thành sức mạnh sanh ra những quả hạnh phúc đủ loại, kể cả quả vị an lạc giải thoát cao tột nhất—According to the Sanskrit language, Paramita means the accumulated force of purity within the mind. Each time our mind is free of greed, hatred and delusion, it has a certain purifying force in the flow of consciousness. On our path of cultivation, especially practicing of Zen, we need a continuous flow of consciousness so that we can cross-over the samsara world. For Zen practitioners, when there is a great accumulation of the factors of non-greed, non-hatred, and non-delusion, the “Paramita” become forceful and result in all kinds of happiness including the highest happiness of enlightenment.

(II) **“Lục độ Ba La Mật”—“Six Paramitas”:** Lục độ Ba La Mật là sáu giáo pháp đưa người vượt qua biển sanh tử. Ngoài ra, Lục Độ Ba La Mật còn có mục tiêu cứu độ hết thảy chúng sanh. Lục độ Ba La Mật hay sáu đức tính cốt yếu của Bồ Tát. Sáu Ba La Mật đưa chúng sanh qua biển sanh tử để đi đến Niết Bàn. Sáu giai đoạn hoàn thiện tinh thần của chư Bồ tát trong tiến trình thành Phật. Chẳng những Lục độ Ba La Mật là đặc trưng cho Phật Giáo Đại Thừa trong nhiều phương diện, mà chúng còn gồm những cơ bản đạo đức chung cho tất cả các tôn giáo. Lục độ bao gồm sự thực tập và sự phát triển khả dĩ cao nhất. Vì vậy, thực hành sáu Ba La Mật sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến giác—The six paramitas are six things that ferry one beyond the sea of birth and death. In addition, the Six Paramitas are also the doctrine of saving all living beings. The six paramitas are also sometimes called the cardinal virtues of a Bodhisattva. Six Paramitas mean the six things that ferry one beyond the sea of mortality to nirvana. Six stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. The six virtues of perfection are not only characteristic of Mahayana Buddhism in many ways, they also contain virtues commonly held up as cardinal by all religious systems. They

consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing the six paramitas will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment.

**(III) *Thiền và “Lục độ Ba La Mật” — Zen and the “Six Paramitas”*:**

**(A) *Thiền và Bố Thí — Zen and “Charity”***: Bố thí là cho vì ích lợi và hạnh phúc của tất cả chúng sanh bất cứ thứ gì và tất cả những gì ta có thể cho được: không những chỉ của cải vật chất, mà cả kiến thức, thể tục cũng như tôn giáo hay tâm linh. Chư Bồ Tát đều sẵn sàng bố thí ngay cả sinh mạng mình để cứu kẻ khác. Bố thí tài sản vật chất, nghĩa là cho người tiền bạc hay vật chất. Trên đời này, không ai là không thể thực hiện một hình thức bố thí nào đó. Dù cho một người bần cùng đến đâu, người ấy cũng có thể bố thí cho những người còn tệ hơn mình hay có thể giúp vào việc công ích bằng sự bố thí dù nhỏ nhất, nếu người ấy muốn. Ngay cả một người hoàn toàn không thể làm được như thế, người ấy cũng có thể có ích cho người khác và cho xã hội bằng cách phục vụ. Bố thí Pháp, nghĩa là dạy dỗ người khác một cách đúng đắn. Một người có kiến thức hay trí tuệ về một lãnh vực nào đó, hẳn cũng có thể dạy người khác hay dẫn dắt họ ngay cả khi họ không có tiền hay bị trở ngại về thể chất. Dù cho một người có hoàn cảnh hạn hẹp cũng có thể thực hiện bố thí pháp. Nói lên kinh nghiệm của riêng mình làm lợi cho người khác cũng là bố thí pháp. Bố thí vô úy nghĩa là gỡ bỏ những ưu tư hay khổ đau của người khác bằng nỗ lực của chính mình. An ủi ai vượt qua lúc khó khăn cũng được xem như là “vô úy thí.” Đây không chỉ có nghĩa là cho đi thứ gì mà người ta có thừa; nó còn bao gồm cả việc thí xả thân mệnh mình cho chính nghĩa. Đản na bao gồm tài thí, pháp thí và vô úy thí. Bố thí Ba la Mật được dùng để diệt trừ xan tham, bôn xển.—Charity or giving, is to give away for the benefit and welfare of all beings anything and everything one is capable of giving: not only material goods, but knowledge, worldly as well as religious or spiritual (or knowledge belonging to the Dharma, the ultimate truth). The Bodhisattvas were all ready to give up even their lives to save others. Giving of material goods, that is, to give others money or goods. In this world, there is no one who is unable to perform some form of giving. No matter how impoverished one is, he should be able to give alms to those who are worst off than he or to support a public work with however small a donation, if he has the will to do so. Even if there is someone who absolutely cannot afford to do so, he can be useful to others and to society by offering his services. Giving of law means to teach others rightly. A person who has knowledge or wisdom in some field should be able to teach others or guide them even if he has no money or is physically handicapped. Even a person of humble circumstances can perform giving of the Law. To speak of his own experience in order to benefit others can be his giving of the Law. Giving of fearlessness means to remove the anxieties or sufferings of others through one’s own effort. To comfort others in order to help them overcome their difficult time can be considered as “giving of fearlessness.” Charity does not merely mean to give away what one has in abundance, but it involves even the giving-up of one’s whole being for a cause. Charity, or giving, including the bestowing of the truth and courage giving on others. Giving Paramita is used to destroy greed, selfishness, and stinginess.

**(B) *Thiền và Trì Giới—Zen and observation of precepts:*** Trì giới dạy chúng ta rằng chúng ta không thể cứu độ người khác nếu chúng ta không tự mình tháo gỡ những nhiệm vụ của chúng ta bằng cách sống theo phạm hạnh và chánh trực. Tuy nhiên, cũng đừng nên nghĩ rằng chúng ta không thể dẫn dắt người khác vì chúng ta chưa được hoàn hảo. Trì giới còn là tấm gương tốt cho người khác noi theo nữa, đây là một hình thức giúp đỡ người khác. Trì giới hạnh thanh tịnh nghĩa là thực hành tất cả các giới răn của đạo Phật, hay tất cả những thiện hạnh dẫn tới chỗ toàn thiện đạo đức cho mình và cho tất cả mọi người. Trì giữ giới hạnh thanh tịnh. Trì giới Ba La Mật được dùng để diệt trừ phạm giới và hủy báng Phật Pháp. Giới luật còn có một ý nghĩa sâu xa hơn thế nữa đối với người tu thiền vì giới luật giải thoát tâm chúng ta ra khỏi mọi hối hận và lo âu. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng mặc cảm tội lỗi về những chuyện trong quá khứ không mang lại lợi ích gì; chúng chỉ làm cho tâm chúng ta thêm lo buồn mà thôi. Hành giả phải cố gắng tạo dựng cho mình một căn bản trong sạch cho hành động trong giây phút hiện tại vì nó có thể giúp làm cho tâm mình an tĩnh và nhất tâm một cách dễ dàng hơn. Chính vì vậy mà nền tảng giới luật trở thành một căn bản vô cùng cần thiết cho việc phát triển tâm linh của hành giả tu Thiền—Keeping precepts teaches us that we cannot truly save others unless we remove our own cankers by living a moral and upright life. However, we must not think that we cannot guide others just because we are not perfect ourselves. Keeping precepts is also a good example for others to follow, this is another form of helping others. Sila-paramita or pure observance of precepts (keeping the commandments, upholding the precepts, the path of keeping precepts, or moral conduct, etc) is the practicing of all the Buddhist precepts, or all the virtuous deeds that are conducive to the moral welfare of oneself and that of others. Maintaining Precept Paramita is used to destroy violating precepts and degrading the Buddha-Dharma. For Zen practitioners, the precepts have an even more profound meaning because they free our minds of remorse and anxiety. Zen practitioners should always remember that guilt about past actions is not very helpful; it only keeps our minds more agitated. Zen practitioners should try to establish basic purity of action in the present moment for it can help our minds become tranquil and one-pointed easier. Therefore, the foundation in morality becomes the basis of spiritual development for Zen practitioners.

**(C) *Thiền và Nhẫn Nhục—Zen and Patience:*** Nhẫn nhục là một trong những phẩm chất quan trọng nhất trong xã hội hôm nay. Đức Thích Ca Mâu Ni Phật có tất cả những đức hạnh và thành Phật do sự kiên trì tu tập của Ngài. Tiểu sử của Ngài mà ta đọc được bất cứ ở đâu hay trong kinh điển, chưa có chỗ nào ghi rằng Đức Phật đã từng giận dữ. Dù Ngài bị ngược đãi nặng nề hay dù các đệ tử Ngài nhẫn tâm chống Ngài và bỏ đi, Ngài vẫn luôn luôn có thái độ cảm thông và từ bi. Là đệ tử của Ngài, chúng ta phải nên luôn nhớ rằng: “Không có hành động nào làm cho Đức Phật thất vọng hơn là khi chúng ta trở nên giận dữ về điều gì và trách mắng hay đổ thừa cho người khác vì sự sai lầm của chính chúng ta.” Tóm lại, một khi chúng ta kiên nhẫn theo sự tu tập của Bồ Tát, chúng ta không còn trở nên giận dữ hay trách mắng kẻ khác hay đối với mọi sự mọi vật trong vũ trụ. Chúng ta có thể than phiền về thời tiết khi trời mưa trời nắng và cần nhẫn về bụi bặm khi chúng ta gặp buổi đẹp trời. Tuy nhiên, nhờ nhẫn nhục, chúng ta sẽ có được một tâm trí bình lặng thanh thản, lúc đó chúng ta sẽ biết ơn cả mưa lẫn nắng. Rồi thì lòng

chúng ta sẽ trở nên tự tại với mọi thay đổi trong mọi hoàn cảnh của chúng ta. “Nhẫn nhục,” thường được hiểu là chịu đựng những việc sỉ nhục một cách nhẫn nại, hay đúng hơn là chịu đựng với lòng bình thản. Hay như Đức Khổng Tử nói: “Người quân tử không buồn khi công việc hay tài năng của mình không được người khác biết đến.” Không người Phật tử nào lại cảm thấy tổn thương khi mình không được tán dương đầy đủ; không, ngay cả khi họ bị bỏ lỡ một cách bất công. Họ cũng tiếp tục một cách nhẫn nại trong mọi nghịch cảnh. Nhẫn nhục đôi khi cũng được gọi là nhẫn nại, nhưng nhẫn nhục thì đúng nghĩa hơn. Vì rằng nó không chỉ là sự kiên nhẫn chịu những bệnh hoạn của xác thịt, mà nó là cảm giác về sự vô nghĩa, vô giới hạn, và xấu ác. Nói cách khác, nhẫn nhục là nín chịu mọi sự mắng nhục của các loài hữu tình, cũng như những nóng lạnh của thời tiết. Nhẫn nhục Ba la mật được dùng để diệt trừ nóng giận và sân hận.—Endurance is one of the most important qualities in nowadays society. Sakyamuni Buddha was endowed with all the virtues and became the Buddha through his constant practice. No matter what biography of Sakyamuni Buddha we read or which of the sutras, we find that nowhere is it recorded that the Buddha ever became angry. However severely he was persecuted and however coldly his disciples turned against him and departed from him, he was always sympathetic and compassionate. As Buddhists, we should always remember that: “No action that makes Sakyamuni Buddha more disappointed than when we become agry about something and we reproach others or when we blame others for our own wrongs.” In short, if we are able to practice the “endurance” of the Bodhisattvas, we cease to become angry or reproachful toward others, or toward anything in the universe. We are apt to complain about the weather when it rains or when it shines, and to grumble about the dust when we have a day with fine weather. However, when through “endurance” we attain a calm and untroubled mind, we become thankful for both the rain and the sun. Then our minds become free from changes in our circumstances. “Patience,” really means patiently, or rather with equanimity, to go through deeds of humiliation. Or as Confucius says, “The superior man would cherish no ill-feeling even when his work or merit is not recognized by others.” No Buddhist devotees would feel humiliated when they were not fully appreciated, no, even when they were unjustly ignored. They would also go on patiently under all unfavorable conditions. Patience-paramita or humility is sometimes rendered patience, but humility is more to the point. Rather than merely enduring all sorts of ills of the body, it is the feeling of unworthiness, limitlessness, and sinfulness. In other words, humility or patience, or forbearance under insult of other beings as well hot and cold weather. Tolerance Paramita is used to destroy anger and hatred.

**(D) Thiên và Tinh Tấn—Zen and Right effort:** Tinh tấn có nghĩa là tiến thẳng lên một mục tiêu quan trọng mà không bị xao lãng vì những việc nhỏ nhặt. Chúng ta không thể bảo rằng chúng ta tinh tấn khi ý tưởng và cách hành xử của chúng ta không thanh sạch, dù cho chúng ta có nỗ lực tu tập giáo lý của Đức Phật. Ngay cả khi chúng ta nỗ lực tu tập, đôi khi chúng ta vẫn không đạt được kết quả tốt, mà ngược lại còn có thể lãnh lấy hậu quả xấu, trở ngại trong việc tu hành do bởi người khác; đó chỉ là những bóng ma, sẽ biến mất đi khi gió lộng. Do đó, một khi chúng ta đã quyết định tu Bồ Tát đạo, chúng ta cần phải giữ vững lòng kiên quyết tiến đến ý hướng của chúng ta mà không đi lệch. Đó gọi



là “tinh tấn.” Tinh tấn là kiên trì thể hiện động lực chí thiện. Đời sống của các vị tu theo Phật giáo Đại Thừa là một cuộc đời hăng say tột bậc, không chỉ trong đời sống hiện tại mà cả trong đời sống tương lai và những cuộc đời kế tiếp không bao giờ cùng tận. Tinh tấn còn có nghĩa là luôn khích lệ thân tâm tiến tu năm Ba La Mật còn lại. Tinh tấn Ba la mật được dùng để diệt trừ các sự giải đãi.—“Making right efforts.” means to proceed straight toward an important target without being distracted by trivial things. We cannot say we are assiduous when our ideas and conduct are impure, even if we devoted ourselves to the study and practice of the Buddha’s teachings. Even when we devote ourselves to study and practice, we sometimes do not meet with good results or may even obtain adverse effects, or we may be hindered in our religious practice by others. But such matters are like waves rippling on the surface of the ocean; they are only phantoms, which will disappear when the wind dies down. Therefore, once we have determined to practice the bodhisattva-way, we should advance single-mindedly toward our destination without turning aside. This is “making right efforts.” Devotion or Striving means a constant application of oneself to the promotion of good. The Mahayanists’ life is one of utmost strenuousness not only in this life, but in the lives to come, and the lives to come may have no end. Virya also means energy or zeal (earnestness—Diligence—Vigour—The path of endeavor) and progress in practicing the other five paramitas. Vigor Paramita is used to destroy laziness and procrastination.

(E) **Thiền và Định—Meditation and Concentration:** “Thiền định,” tiếng Phạn là “Dhyana” và tiếng Nhật là “Zenjo.” Zen có nghĩa là “cái tâm tĩnh lặng” hay “tinh thần bất khuấy,” và Jo là trạng thái có được cái tâm tĩnh lặng, không dao động. Điều quan trọng là không những chúng ta phải nỗ lực thực hành giáo lý của đức Phật, mà chúng ta còn phải nhìn hết sự vật bằng cái tâm tĩnh lặng và suy nghĩ về sự vật bằng cái nhìn “như thị” (nghĩa là đúng như nó là). Được vậy chúng ta mới có thể thấy được khía cạnh chân thực của vạn hữu và tìm ra cách đúng đắn để đối phó với chúng. Từ “Thiền Định” là giữ trạng thái tâm bình lặng của mình trong bất cứ hoàn cảnh nào, nghịch cũng như thuận, và không hề bị xao động hay lúng túng ngay cả khi nghịch cảnh đến tới tấp. Điều này đòi hỏi rất nhiều công phu tu tập. Thiền định có nghĩa là tư duy, nhưng không theo nghĩa tư duy về một phương diện đạo đức hay một cách ngôn triết học; nó là việc tu tập tĩnh tâm. Nói khác đi, thiền định là luôn tu theo pháp tư duy để đình chỉ sự tán loạn trong tâm. Thiền định Ba la mật được dùng để diệt trừ sự tán loạn và hôn trầm—“Meditation,” “dhyana” in Sanskrit and “Zenjo” in Japanese. “Zen” means “a quiet mind” or “an unbending spirit,” and “jo” indicates the state of having a calm, unagitated mind. It is important for us not only to devote ourselves to the practice of the Buddha’s teachings but also to view things thoroughly with a calm mind and to think them over well. Then we can see the true aspect of all things and discover the right way to cope with them. Dhyana is retaining one’s tranquil state of mind in any circumstance, unfavorable as well as favorable, and not being at all disturbed or frustrated even when adverse situations present themselves one after another. This requires a great deal of training. Dhyana means meditation, not in the sense of meditating on a moral maxim or a philosophical saying, but the disciplining of oneself in tranquillization. In other words, Dhyana (meditation—Contemplation—

Quiet thoughts—Abstraction—Serenity) means the path of concentration of mind to stop the scattered mind. Meditation Paramita is used to destroy chaos and drowsiness.

(F) **Thiền và Trí Tuệ—Zen and Wisdom:** Trí tuệ là cách nhìn đúng về sự vật và năng lực nhận định các khía cạnh chân thân thật của vạn hữu. Trí tuệ là khả năng nhận biết những dị biệt giữa các sự vật, đồng thời thấy cái chân lý chung cho các sự vật ấy. Tóm lại, trí tuệ là cái khả năng nhận ra rằng bất cứ ai cũng có thể trở thành một vị Phật. Giáo lý của Đức Phật nhấn mạnh rằng chúng ta không thể nhận thức tất cả các sự vật trên đời một cách đúng đắn nếu chúng ta không có khả năng trọn vẹn hiểu biết sự dị biệt lẫn sự tương đồng. Chúng ta không thể cứu người khác nếu chúng ta không có trí tuệ, vì dù cho chúng ta muốn làm tốt cho kẻ khác để cứu giúp họ, nhưng không có đủ trí tuệ để biết nên làm như thế nào, cái gì nên làm và cái gì không nên làm, chúng ta có thể làm hại người khác chứ không làm được lợi ích gì cho họ. Không có chữ Anh nào tương đương với từ “Prajna” trong Phạn ngữ. Thật ra, không có ngôn ngữ Âu châu nào tương đương với nó, vì người Âu không có kinh nghiệm nào đặc biệt tương đương với chữ “prajna.” Prajna là cái kinh nghiệm một người có được khi người ấy cảm thấy cái toàn thể tính vô hạn của sự vật trong ý nghĩa căn bản nhất của nó, nghĩa là, nói theo tâm lý học, khi cái bản ngã hữu hạn đập vỡ cái vỏ cứng của nó, tìm đến với cái vô hạn bao trùm tất cả những cái hữu hạn do đó vô thường. Chúng ta có thể xem kinh nghiệm này giống với một trực giác toàn thể về một cái gì vượt qua tất cả những kinh nghiệm đặc thù riêng lẻ của chúng ta. Trong Phật giáo, Bát Nhã là trí tuệ siêu việt, yếu tố giác ngộ. Nó là trực giác thông đạt mọi pháp để chứng đạt chân lý, hay để nhìn vào chân lý cứu cánh của vạn hữu, nhờ đó mà người ta thoát ra ngoài triền phược của hiện hữu và trở thành tự chủ lấy mình. Bát Nhã hay Trí huệ Ba la mật được dùng để diệt trừ sự hôn ám ngu si. Nói tóm lại, trí tuệ là điểm cao tột nhất đối với hành giả tu thiền. Tuy nhiên, nó phải được bắt đầu bằng sự thực hành bố thí, trì giới và phát triển định lực. Từ căn bản trong sạch ấy, hành giả mới có khả năng phát sanh ra một trí tuệ có khả năng soi thấu được thực chất của thân và tâm. Bằng cách giữ chánh niệm hoàn toàn trong hiện tại, những gì huân tập trong tâm mình từ bấy lâu nay sẽ bắt đầu hiển lộ. Mọi tư tưởng, mọi tà ý, tham dục, luyến ái, sân hận, trong tâm sẽ được mang lên bình diện nhận thức. Và bằng sự thực hành chánh niệm, không dính mắc, không ghét bỏ, không nhận bất cứ đối tượng nào làm mình, tâm mình sẽ trở nên thư thái và tự tại—Wisdom means the right way of seeing things and the power of discerning the true aspects of all things. Wisdom is the ability both to discern the differences among all things and to see the truth common to them. In short, wisdom is the ability to realize that anybody can become a Buddha. The Buddha’s teachings stress that we cannot discern all things in the world correctly until we are completely endowed with the ability to know both distinction and equality. We cannot save others without having wisdom, because even though we want to do good to others but we don’t have adequate knowledge on what should be done and what should not be done, we may end up doing some harm to others. There is no corresponding English word for prajna, in fact, no European word, for it, for European people have no experience specifically equivalent to prajna. Prajna is the experience a man has when he feels in its most fundamental sense the infinite totality of things, that is, psychologically speaking, when the finite ego, breaking its hard crust, refers itself to the infinite which envelops everything that is finite

and limited and therefore transitory. We may take this experience as being somewhat akin to a totalistic intuition of something that transcends all our particularized, specified experiences. In Buddhism, Prajna (the path of wisdom) means transcendental knowledge. This is what constitutes enlightenment; it is an intuition into the power to discern reality or truth, or into the ultimate truth of things, by gaining which one is released from the bondage of existence, and becomes master of one's self. Wisdom Paramita is used to destroy ignorance and stupidity. In short, wisdom is the culmination of the spiritual path for Zen practitioners. However, we must start from the practice of generosity, moral restraint, and the development of concentration. From that base of purity comes penetrating insight into the nature of the mind and body. By being perfectly aware in the moment, all that has been accumulated in our minds begins to surface. All the thoughts and emotions, all the ill will, greed and desire, all the lust and attachment in our minds begins to be brought to the conscious level. And through the practice of mindfulness, of not clinging, not condemning, not identifying with anything, the mind becomes lighter and freer.

### ***(B) Thiền và Mười Ba La Mật*** ***Zen and the Ten Paramitas***

**(I) Tổng quan về “Ba La Mật—An overview of “Paramita”:** Tiếng Phạn “Paramita” được chuyển dịch sang Hán ngữ là Ba-la-mật. “Ba la” có nghĩa trái thơm, còn “mật” có nghĩa là ngọt. Trong Phật giáo, tiếng Phạn “Paramita” (dịch cũ là Độ Vô Cực, dịch mới là Đáo Bỉ Ngạn) nghĩa là đến bờ bên kia, đưa qua bờ bên kia, hay cứu độ không có giới hạn. Đáo bỉ ngạn (đạt tới bên kia bờ. Ở bên kia bến bờ của thế giới nhị nguyên hay thế giới của sự phân biệt và chấp trước) cũng có nghĩa là sự toàn hảo hay hoàn thành những thứ cần hoàn thành. Ba La Mật cũng có nghĩa là thành tựu, hoàn tất, hay làm xong một cách hoàn toàn cái mà chúng ta cần làm. Thí dụ như nếu chúng ta quyết chí tu hành để làm Phật thì việc đạt được Phật quả chính là “Đáo được bỉ ngạn.” Đây cũng là những (sáu hay mười) đức tính được Bồ Tát thực hiện trong đời tu hành của mình. Từ “Ba La Mật” thông dụng cho cả Phật giáo Đại Thừa lẫn Nguyên Thủy—The Sanskrit term “Paramita” is transliterated into Chinese as “Po-luo-mi.” “Po-luo” is Chinese for “pineapple”, and “mi” means “honey.” In Buddhism, “Paramita” means to arrive at the other shore, to ferry across, or save, without limit. Paramita also means perfection, or crossed over, or gone to the opposite shore (reaching the other shore). Crossing from Samsara to Nirvana or crossing over from this shore of births and deaths to the other shore. Practice which leads to Nirvana. Paramita also means to achieve, finish, or accomplish completely whatever we do. For instance, if we decide to cultivate to become a Buddha, then the realization of Buddhahood is “Paramita.” The (six) practices of the Bodhisattva who has attained the enlightened mind. The term “Paramita” is popular for both Mahayana and Theravada Buddhism.

**(II) Hành giả tu tập Ba La Mật—Zen Practitioners cultivate Paramitas:**

- 1) *Thế gian Ba La Mật—Paramitas for people in general relating to this world:* Loại thế gian Ba La Mật được thực hành bởi những người thế gian tầm thường, thường chấp vào ý niệm về “ngã” và “ngã sở;” họ không thể vùng thoát khỏi những ràng buộc nhị biên như hữu và phi hữu, và tất cả những đức hạnh mà họ thực hành đều được đặt căn bản trên ý niệm đạt một cái gì đó có tính cách vật chất như là một sự đền đáp lại. Họ có thể đạt được một số khả năng tâm linh nào đó và sau khi chết được sanh vào cõi Trời của Phạm Thiên. Loại thế gian Ba La Mật được thực hành bởi những người thế gian tầm thường, thường chấp vào ý niệm về “ngã” và “ngã sở;” họ không thể vùng thoát khỏi những ràng buộc nhị biên như hữu và phi hữu, và tất cả những đức hạnh mà họ thực hành đều được đặt căn bản trên ý niệm đạt một cái gì đó có tính cách vật chất như là một sự đền đáp lại. Họ có thể đạt được một số khả năng tâm linh nào đó và sau khi chết được sanh vào cõi Trời của Phạm Thiên—The worldly kind of paramitas is practiced by worldly people who cling to the idea of an ego and what belongs to it; they are unable to shake themselves off the fetters of dualism such as being and non-being, and all the virtues they would practice are based on the idea of gaining something material as a reward. They may gain certain psychic powers and after death be born in the heaven of Brahma. The worldly kind of paramitas is practiced by worldly people who cling to the idea of an ego and what belongs to it; they are unable to shake themselves off the fetters of dualism such as being and non-being, and all the virtues they would practice are based on the idea of gaining something material as a reward. They may gain certain psychic powers and after death be born in the heaven of Brahma.
- 2) *Siêu Thế Gian Ba La Mật—The super-worldly Paramita:* Loại Ba La Mật siêu thế gian được chư Thanh Văn và Duyên Giác thực hành. Chư vị này chấp vào ý niệm về Niết Bàn và quyết đạt cho được Niết Bàn bằng mọi giá. Họ cũng giống như người thế gian bị ràng buộc vào sự hưởng thụ quy ngã. Loại Ba La Mật siêu thế gian được chư Thanh Văn và Duyên Giác thực hành. Chư vị này chấp vào ý niệm về Niết Bàn và quyết đạt cho được Niết Bàn bằng mọi giá. Họ cũng giống như người thế gian bị ràng buộc vào sự hưởng thụ quy ngã—The super-worldly kind of paramitas is practiced by Sravakas and Pratyekabuddhas who, clinging to the idea of Nirvana, are determined to attain it at all costs; they are like the worldly people who are attached to the enjoyment of egotism. The super-worldly kind of paramitas is practiced by Sravakas and Pratyekabuddhas who, clinging to the idea of Nirvana, are determined to attain it at all costs; they are like the worldly people who are attached to the enjoyment of egotism.
- 3) *Siêu Thế Gian Thượng Thượng Ba La Mật—The Paramita that are super-worldly in the highest sense:* Các loại Ba La Mật siêu thế gian trong ý nghĩa cao nhất được thực hành bởi một vị Bồ Tát hiểu rằng thế giới được quan niệm một cách nhị biên do bởi cái tâm phân biệt và vị ấy thoát khỏi những tưởng tượng sai lầm và những ràng buộc hư vọng như tâm, hình tướng, đặc tính, vân vân. Vị ấy thực hành đức hạnh bố thí chỉ nhằm làm lợi cho tất cả chúng sanh hữu tình và đưa họ đến trạng thái tâm linh hạnh phúc. Vị ấy thực hành trì giới mà không ra bất cứ điều kiện hay sự ràng buộc nào, ấy là trì giới Ba La Mật của một vị Bồ Tát. Vị ấy biết được sự khác biệt giữa chủ thể và đối tượng, nhưng vẫn yên lặng chấp nhận mà không khởi lên bất cứ ý nghĩ nào về sự gắn bó hay tách rời nào, đó chính là nhĩn nhục Ba La Mật của một vị Bồ Tát. Vị ấy tu tập một cách mạnh

mê suốt ngày suốt đêm, hòa mình theo mọi đòi hỏi của kỹ luật mà không khởi lên cái tâm phân biệt nào, đó chính là tinh tấn Ba La Mật. Vị ấy không chấp vào kiến giải về Niết Bàn của các triết gia và thoát khỏi mọi sự phân biệt, đó chính là Thiền định Ba La Mật. Còn về Bát Nhã Ba La Mật, vị ấy không sanh tâm phân biệt bên trong mình, không nhìn thế giới bằng bất cứ loại hiểu biết hay phân tách nào, không rơi vào nhị biên mà gây nên sự chuyển biến từ căn bản của tâm thức. Đó là không đoạn diệt sự vận hành của nghiệp trong quá khứ, mà cố gắng tu tập để tạo ra một trạng thái tự chứng—The Paramita that are super-worldly in the highest sense are practiced by a Bodhisattva who understands that the world is dualistically conceived, because of the discriminating mind, and who is detached from erroneous imaginations and wrong attachments of all kinds, such as mind, form, characters, etc. He would practice the virtue of charity solely to benefit sentient beings and to lead them a a blissful state of mind. To practice morality without forming any attachment to condition in which he binds himself, this is his sila-paramita. Knowing the distinction between subject and object, and yet quietly to accept it without waking any sense of attachment or detachment, this is the Bodhisattva's Kshanti-paramita. To exercise himself most intently throughout the day and night, to conform himself to all the requirements of discipline, and not to evoke a discriminating mind, this is his Vyria-paramita. Not to cling to the philosopher's view of Nirvana and to be free from discrimination, this is his Dhyana-paramita. As to Prajna-paramita, it is not to evoke a discriminating mind within oneself, nor to review the world with any kind of analytical understanding, not to fall into dualism, but to cause a turning at the basis of consciousness. It is not to destroy the working of a past karma, but to exert oneself in the exercise of bringing about a state of self-realization, this is Prajna-paramita.

**(III) Hành giả tu Thiền và Thập Ba La Mật—Zen Practitioners and the Ten Paramitas:**

1) *Hành giả tu Thiền và Bồ Thí Ba La Mật—Zen Practitioners and Paramita-charitable giving:* Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng tu tập Thiền Quán không có nghĩa là từ bỏ thế gian. Ngược lại, người tu thiền đi thẳng vào nơi kẻ chọi và bằng mọi cách giúp đỡ lẫn nhau. Khi bố thí, không nên ấp ủ ý tưởng đây là người cho kia là kẻ được cho, cho cái gì và cho bao nhiêu, được như vậy thì kiêu mạn và tự phụ sẽ không sanh khởi trong ta. Đây là cách bố thí vô điều kiện hay bi tâm dựa trên căn bản bình đẳng. Bồ thí Ba la mật còn là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà trong từng giây phút, chúng ta làm cho chúng sanh hoan hỷ cũng như làm trang nghiêm cõi Phật; nhờ Bồ thí Ba la mật mà chúng ta chỉ dạy và hướng dẫn chúng sanh lia bỏ tánh tham lam bòn xén. Đặc biệt, chư Bồ Tát bố thí bình đẳng cho tất cả chúng sanh mà không màng chúng sanh có xứng đáng hay không. Trong Kinh Bốn Sanh kể nhiều câu chuyện về Bồ Tát hoàn thành bố thí Ba La Mật. Như trong một tiền kiếp của Đức Phật, lúc đó Ngài chỉ là một Bồ Tát, dù dưới dạng nhân hay phi nhân để thực hành hạnh bố thí. Trong Kinh Bốn Sanh Đại Kapi có kể Bồ Tát là chúa của loài khỉ bị quân lính của vua xứ Varanasi tấn công. Để cứu đàn khỉ, chúa khỉ lấy thân mình giăng làm cầu cho đàn khỉ chạy thoát. Trong Kinh Bốn Sanh Sasa, Bồ Tát là một chú thỏ rừng. Để giữ trọn như lời đã hứa, thỏ hiến thân mình chết thay cho một con thỏ khác. Trong truyện hoàng tử Thiện Hữu, để thực hiện lời nguyện bố thí ba la mật, hoàng tử không chỉ bố thí lầu đài hay thành quách, mà còn bố thí ngay đến vợ con và cả thân thể tứ chi của Ngài. Theo Thanh Tịnh Đạo, Bồ Tát vì lợi ích số đông,

thấy chúng sanh đau khổ, muốn cho họ đạt được trạng thái an lạc mà nguyện tu tập Ba La Mật, khi bố thí Ba La Mật được hoàn thành thì tất cả các Ba La Mật khác đều được hoàn thành. Theo Kinh Thí Dụ, Bồ Tát bố thí cho những ai cần, rồi Bồ Tát tu hành tịnh hạnh và Ba La Mật cho đến viên mãn. Cuối cùng ngài đạt được giác ngộ tối thượng, chánh đẳng chánh giác—Zen practitioners should always remember that to practice meditation does not mean to renounce the world. In the contrary, we should go straight to the market places to help other people, as best as one can, to satisfy their needs. When giving charity, one does not cherish the thought that he is the giver, and sentient beings are the receivers, what is given and how much is given, thus, in one's mind no arrogance and self-conceit would arise. This is an unconditioned alms-giving or compassion on equality basis. Dana paramita is also a gate of Dharma-illumination; for with it, in every instance, we cause creatures to be pleasant, we adorn the Buddhist land, and we teach and guide stingy and greedy living beings. Especially, Bodhisattvas give alms to all beings, so that they may be happy without investigating whether they are worthy or not. In the Jataka literature, many stories are found which show how the Bodhisattva fulfilled the Paramita-charitable giving, the former birth stories of Gautama, when he was a Bodhisattva, either in human form or non-human form, it is written that he practiced such types of Paramita-charitable giving. In the Mahakapi Jataka, the Bodhisattva is a great monkey leader, who at the attack by men of the Varanasi king, allowed fellow monkeys to pass off safely by treading on his body, stretched as the extension of a bridge. In the Sasa Jataka, the Bodhisattva is a young hare who offers his own body in the absence of any other thing to offer, just to observe the sacred vow. The story of Prince Vessantara, which is widely appreciated, shows Prince Vessantara in fulfillment of his vow to give whatever he is asked to give, not only surrenders the palladium of his father's kingdom, but even his own wife and children. According to the Visuddhimaga, Great Enlightening Beings are concerned about the welfare of living beings, not tolerating the sufferings of beings, wishing long duration to the higher states of happiness of beings and being impartial and just to all beings, by fulfilling the Paramita-charitable giving they fulfill all other paramitas. According to the Apadana, the Bodhisattva gave the gift to the needy. He then observed precepts perfectly and fulfilled the paramitas in the worldly renunciation. He then attained the Supreme Enlightenment.

2) *Hành Giả tu Thiền và Giới Ba La Mật—Zen Practitioners and Sila-paramita:*

a) *Tổng Quan về Giới Ba La Mật—An Overview of Sila-paramita:* Vào thời Đức Phật còn tại thế, lúc một môn đệ mới bắt đầu được chấp nhận vào Tăng đoàn, Đức Phật nói với họ những lời đơn giản, “hãy lại đây, Tỳ Kheo!” Nhưng khi số người gia nhập ngày càng gia tăng và giáo hội phân tán. Những quy định đã được Đức Phật ban hành. Mỗi người Phật tử phải tuân giữ “Ngũ Giới” trong sự trau dồi cuộc sống phạm hạnh, và chư Tăng Ni tuân thêm 5 giới luật phụ được Đức Phật soạn thảo tỉ mỉ như là những điều luật rèn luyện và nói chung như là những giới luật tu tập. Năm giới luật phụ cho người xuất gia thời đó là tránh việc ăn sau giờ Ngọ, tránh ca múa, tránh trang điểm son phấn và dầu thơm, tránh ngồi hay nằm trên giường cao, và tránh giữ tiền hay vàng bạc, châu báu. Về sau này, nhiều trạng huống khác nhau khởi lên nên con số luật lệ trong “Ba La Đề Mộc Xoa” cũng khác biệt nhau trong các truyền thống khác nhau, mặc dù có một số điểm cốt lõi

chung khoảng 150 điều. Ngày nay, trong các truyền thống Đại Thừa và Khất Sĩ, có 250 cho Tỳ Kheo và 348 giới cho Tỳ Kheo Ni; trong khi truyền thống Theravada có 227 giới cho Tỳ Kheo và 311 giới cho Tỳ Kheo Ni. Trong tất cả các truyền thống, cả truyền thống Đại Thừa bao gồm Khất Sĩ, và truyền thống Theravada, cứ nửa tháng một lần những giới luật này được toàn thể chư Tăng Ni tụng đọc, tạo cho chư Tăng Ni cơ hội để sám hối những tội lỗi đã gây nên—At the time of the Buddha, in the beginning a follower was accepted into the Sangha, the Buddha talked to them with the simple words “Ehi-bhikku” (Come, O monk)! But as numbers grew and the community dispersed, regulations were established by the Buddha. Every Buddhist undertakes the “Five Precepts” in the cultivation of the moral life, and monks and nuns follow five additional precepts, which are elaborated as training rules and referred to collectively as the “Pratimoksa.” The five additional precepts are to abstain from eating after midday, from dancing and singing, from personal adornments, from using high seats or beds, and from handling gold or silver. Later, situations arised so the number of rules in the “Pratimoksa” varies among the different traditions, although there is a common core of approximately 150. Nowadays, in Mahayana and Sangha Bhiksu traditions, there are about 250 rules for monks and 348 for nuns; while in the Theravadin tradition, there are 227 rules for monks and 311 for nuns. In all traditions, both Mahayana, including Sangha Bhiksu and Theravada, every fortnight these rules are recited communally, providing an occasion for the members of the Sangha to confess and breaches.

b) *Giới Phòng hộ các Căn—Virtue of restraint of the sense faculties:*

- i) Khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung tướng riêng: On seeing a visible object with eye, he apprehends neither the signs nor the particulars.
- ii) Khi nhãn căn không được phòng hộ, khiến cho tham ái, ưu sầu và bất thiện pháp khởi lên, vị ấy liền biết mà trở về hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn: When he left the eye faculty unguarded, evil and unprofitable states of covetousness and grief may invade him; he immediately realizes them and turns back to guard the eye faculty, undertakes the restraint of the eye faculty.
- iii) Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng, mà quay về hộ trì ý căn: On hearing a sound with ear, smelling an odour with the nose, tasting a flavor with the tongue, touching a tangible object with the body, cognizing a mental object with the mind, he apprehends neither the signs nor the particulars; if he left the mind faculty unguarded, evil and unprofitable states of covetousness and grief might invade him, he immediately realizes this and goes back to enter upon the way of its restraint, he guard the mind faculty, undertakes the restraint of the mind faculty.

3) *Hành Giả Tu Thiền và Nhẫn nhục Ba La Mật—Zen Practitioners and Ksanti-paramita:*

- a) *Hành giả tu thiền không nên bực tức đối với người làm tổn hại mình—Zen practitioners should not be upset with those who harm us:* Loại kiên nhẫn này giúp chúng ta giữ được tâm trong sáng và điềm tĩnh dù cho người khác có đối xử với ta như thế nào đi nữa. Thường thì chúng ta hay trách móc khi chúng ta bị người khác làm hại. Trạng thái khó chịu ấy có khi là cảm giác tự tử thân hay bị buồn khổ, chúng ta hay trách cứ người khác

tại sao đối xử với mình tệ như vậy. Có khi trạng thái khó chịu ấy biến thành giận dữ khiến chúng ta sanh tâm muốn trả thù để làm hại người khác. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ rằng nếu chúng ta muốn người khác khoan dung độ lượng cho những khuyết điểm của mình thì người ấy cũng muốn chúng ta hỷ xả và khoan dung, đừng để lòng những lời nói hay hành động mà người ấy đã nói lỡ hay làm lỡ khi mất tự chủ—This type of patience enables us to be clear-minded and calm no matter how others treat us. We usually blame the other person and become agitated when we receive harm. Sometimes our agitation takes the form of self-pity and depression, and we usually complain about how badly others treat us. Other times, it becomes anger and we retaliate by harming the other person. Zen practitioners should always remember that if we want other people to forgive our shortcomings, other people do wish us to be tolerant too, and not to take what they say and do to heart when their emotions get out of control.

- b) *Hành giả tu thiền phải chuyển hóa những rắc rối và khổ đau bằng một thái độ tích cực—Zen practitioners should transcend problems and pain with a positive attitude:* Tâm kiên nhẫn trước những rắc rối và khổ đau giúp chúng ta chuyển hóa những tình thế khổ sở như bệnh hoạn và nghèo túng thành những pháp hỗ trợ cho việc tu tập của ta. Thay vì chán nản hay tức giận khi rơi vào khổ nạn thì hành giả tu thiền lại học hỏi được nhiều điều và đối mặt với cảnh khổ ấy một cách can đảm—The patience to transcend problems enables us to transform painful situations, such as sickness and poverty, into supports for our Dharma practice. Rather than becoming depressed or angry when being plagued with difficulties, Zen practitioners will learn from these experiences and face them with courage.
- c) *Hành giả tu thiền chịu đựng những khó khăn khi tu tập Chánh pháp—Zen practitioners endure difficulties encountered in Dharma practice:* Chịu đựng những khó khăn khiến cho chúng ta phát triển lòng bi mẫn đối với những người lâm vào tình cảnh tương tự. Tâm kiêu mạn giảm xuống thì chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về luật nhân quả và sẽ không còn trây lười trong việc giúp đỡ người khác đồng cảnh ngộ. Kiên nhẫn là một phẩm chất cần thiết cho việc tu tập. Đôi khi chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc thông hiểu lời Phật dạy trong việc chế ngự tâm thức hay trong việc kỷ luật bản thân. Chính tâm kiên nhẫn giúp ta vượt qua những khó khăn trên và chiến đấu với những tâm thái xấu ác của chính mình. Thay vì mong đợi kết quả tức thì từ sự tu tập ngắn ngủi kiên nhẫn giúp hành giả tu thiền luôn giữ tâm tu tập liên tục trong một thời gian dài—Enduring difficulties makes us more compassionate toward those in similar situations. Our pride is deflated, our understanding of cause and effect increases, and we won't be lazy to help someone in need. Patience is a necessary quality when practicing Dharma. Sometimes it's difficult to understand the teachings of the Buddha, to control our minds, or to discipline ourselves. Patience helps us overcome this and to wrestle with our unruly minds. Rather than expecting instant results from practicing briefly, Zen practitioners will always have the patience to cultivate our minds continuously in a long period of time.
- 4) *Hành giả tu thiền và Tinh tấn Ba La Mật—Zen Practitioners and Virya-paramita:* Tinh tấn, còn gọi là tinh cần, cũng là một trong thất bồ đề phần, nghĩa là tinh thuần tiến lên, không giải đãi, và không có tạp ác chen vào. Vì an lạc và hạnh phúc của người khác mà hành giả tu thiền tu tập tinh tấn ba la mật. Tinh tấn không có nghĩa là sức mạnh của thân



thể mà là sức mạnh của tinh thần siêu việt, bền bỉ để thực hiện hạnh lợi ích cho người khác. Chính nhờ ở tinh tấn ba la mật này mà hành giả tu thiền đã tự nỗ lực không mệt mỏi. Đây là một trong những phẩm cách nổi bật của Bồ Tát. Kinh Bốn Sanh Đại Tái Sanh đã mô tả có một chiếc tàu bị chìm ngoài biển cả ngày, Bồ Tát nỗ lực kiên trì không ngừng nghỉ cho đến cuối cùng ngài được cứu thoát. Thất bại là bước thành công, nghịch cảnh làm gia tăng sự nỗ lực, nguy hiểm làm mạnh thêm ý chí kiên cường vượt qua những khó khăn chướng ngại. Bồ Tát nhìn thẳng vào mục đích của mình, ngài sẽ không bao giờ thối chuyển cho tới khi đạt được mục đích của mình—Devotion is also one of the seven bodhyanga, vigour, valour, fortitude, virility. For the sake of welfare and happiness of others Zen practitioners constantly exert their energy or perserverance. Here “Virya” does not means physical strength though this is an asset, but strength of character, which is far superior. It is defined as the persistent effort to work for the welfare of others both in thought and deed. Firmly establishing himself in this virtue, a Zen practitioner develops self-reliance and makes it one of his prominent characteristics. The Virya of a Bodhisattva is clearly depicted in the Mahajanaka Jataka. Shipwrecked in the open sea for seven days, he struggled on without once giving up hope until he was finally rescued. Failures he views as steps to success, opposition causes him to double his exertion, dangers increase his courage, cutting his way through difficulties, which impair the enthusiasm of the feeble, surmounting obstacles, which dishearten the ordinary, he look straight toward his goal. Nor does he ever stop until his goal is reached.

- 5) *Hành Giả tu Thiền và Xuất ly Ba La Mật—Zen Practitioners and Nekkhamma-paramita:* Để phạm hạnh thanh tịnh, Nếu có thiện duyên, hành giả có thể từ bỏ gia đình, sống đời xuất ly không nhà, an trú trong các thiền định để loại trừ các phiền não và chấp thủ mà sống theo tinh thần vô ngã. Tuy nhiên, nếu chưa có thiện duyên, hành giả tu thiền vẫn sẵn sàng hy sinh sự an lạc của chính mình vì lợi ích của người khác. Mặc dù đang sống một đời xa hoa, khoái lạc ngũ dục, nhưng ngài đã hiểu được bản chất ngăn ngui của nó và giá trị của sự xuất ly. Người ấy biết rõ sự hão huyền của dục lạc, nên tự nguyện từ bỏ những của cải trần thế, long bào, vàng bạc, mà chỉ đắp lên mình một tấm y phấn tảo đơn giản của sa môn và sống đời phạm hạnh, giải thoát và vô ngã. Không tham đắm dù đó là danh tiếng, danh dự, và sự thành đạt trần thế hoặc bất cứ thứ gì hấp dẫn mê hoặc ngài làm trái ngược với cuộc sống phạm hạnh—If there are good conditions, in order to bring morality to perfection, practitioners train themselves in renunciation. Nekkhamma implies both renunciation of worldly pleasures by adopting the ascetic life and the temporary inhibition of Hindrances by Jhanas. A Zen practitioner is neither selfish nor self-possessive but is selfless in his activities. However, if there are not any good conditions, a Zen practitioner is ever ready to sacrifice his happiness for the sake of others. Though he may sit in the lap of luxury, immersed in worldly pleasures, he may comprehend their transitoriness and the value of renunciation. Realizing thus the vanity of fleeting material pleasures, he voluntarily leaves his earthly possessions, and wearing the simple ascetic garb, tries to lead the Holy Life in all its purity. Here he practices the higher morality to such an extent that becomes practically selfless in all his actions. No inducement whether fame, wealth, honor, or worldly gain could induce him to do anything contrary to his principles.

- 6) *Hành giả tu Thiền và Trí huệ Ba La Mật—Zen Practitioners and Panna-paramita*: Để thông hiểu được điều gì có lợi và điều gì có hại cho chúng sanh, Bồ Tát thanh tịnh hóa trí tuệ của chính mình—In order to understand clearly what is beneficial and what is injurious to beings, Bodhisattvas purify their wisdom.
- a) *Cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp—A gate of Dharma-illumination*: 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—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.
- b) *Phương tiện chánh để đạt tới Niết Bàn—The principal means of attaining Nirvana*: Nhờ có trí huệ Ba La Mật mà chúng ta có khả năng dạy dỗ và hướng dẫn những chúng sanh si mê. Trí tuệ Bát Nhã khiến chúng sanh có khả năng đáo bỉ ngạn. Trí tuệ giải thoát là ba la mật cao nhất trong lục ba la mật, là phương tiện chánh để đạt tới niết bàn. Nó bao trùm sự thấy biết tất cả những huyền hoặc của thế gian vạn hữu, nó phá tan bóng tối của si mê, tà kiến và sai lạc. 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 kèm tỏa của sanh tử—The prajna wisdom which enables one to reach the other shore, i.e. wisdom for salvation; the highest of the six paramitas, the virtue of wisdom as the principal means of attaining nirvana. It connotes a knowledge of the illusory character of everything earthly, and destroys error, ignorance, prejudice, and heresy. 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 fooloish beings to break through the imprisonment of birth and death.
- 7) *Hành Giả tu Thiền và Chân thật Ba La Mật—Zen Practitioners and Sacca-paramita*: Trong truyện Bốn Sanh Hiri và Đại Bốn Sanh kể về Bồ Tát tu tập chân thật ba la mật. Ngài rất thành tâm, tốt bụng và đáng tin cậy. Bồ Tát chỉ nói điều gì mà ngài nghĩ. Lời nói, tư tưởng và hành động luôn hòa hợp với nhau. Ngài không bao giờ nịnh bợ để cầu sự hỗ trợ của người khác. Ngài không ca tụng về mình để cầu người ngưỡng mộ hay với một ý không tốt. Khi trách việc đáng quở trách thì ngài trách một cách bình đẳng chứ không miệt thị, mà trách vì lòng từ bi thương xót. Ngài không dấu diếm những khuyết điểm thiếu sót của mình. Ngài được tán dương là bậc từ bi, chân thật kính trọng lời hứa của người khác như lời hứa của chính mình. Hành giả tu thiền phải tu tập hạnh chân thật của chư Bồ Tát. Khi Bồ Tát chân thành hứa một việc gì thì ngài sẽ thực hiện cho bằng được. Vì vậy, chân thật ba la mật là một phẩm hạnh rất quan trọng trong cuộc đời tu tập của hành giả. Hành giả sẽ hành động như những gì mình nói và sẽ nói như hành động—In

the Hiri Jataka and the Mahasutasoma Jataka, Bodhisattva is trustworthy, sincere and honest. What he thinks, he speaks. There is perfect harmony in his thoughts, words and deeds. He does not use flattery to win the hearts of others, does not exhort himself to win their admiration, does not hide his defects or vainly exhibits his virtues. The praiseworthy he praises without malice. The blameworthy he blames judiciously, not with contempt but out of compassion. He honors the word of others as he honors his own. Zen practitioners should cultivate the Bodhisattvas' Sacca-paramita. Once Bodhisattvas have promised to give or do something they do not break their promise. So, "Sacca" is here meant the fulfillment of one's promise. This is one of the salient characteristics of a any cultivator, for he is not breaker of his word. He acts as he speaks, he speaks as he acts. He makes truth his guide and holds it his duty to keep his word. He ponders well before he makes his promise.

- 8) *Hành Giả Tu Thiền và Nguyện Ba La Mật—Zen Practitioners and Aditthana-paramita:*
- a) *Nguyện là một năng lực ý chí kiên cố—“Aditthana” is a resolute determination:* Từ “Aditthana” được chuyển dịch là năng lực ý chí kiên cố. Không có nguyện ba la mật này thì các ba la mật khác không thể hoàn thành được. Nguyện được xem như là nền móng của một tòa nhà. Chính năng lực và ý chí này khiến Bồ Tát vượt qua tất cả chướng ngại như bệnh hoạn, đau khổ, tai nạn và ngài không bao giờ lùi bước trên đường Bồ Tát hạnh. Bồ Tát Sĩ Đạt Ta đã lập nguyện kiên cố từ bỏ các thú vui của hoàng cung và đi tìm giải thoát. Trải qua sáu năm dài tu tập và đấu tranh tâm linh, ngài đã đối mặt với biết bao đau khổ và khó khăn, nhưng ngài vẫn không lui sụt ý chí. Ngài là một người có ý chí sắt đá và chỉ rung chuyển bởi những ý tưởng cao thượng. Không ai có thể cám dỗ ngài làm điều gì ngược với nguyên lý đạo đức. Tâm ngài vững như đá nhưng cũng mềm mại và tốt đẹp như một bông hoa—“Aditthana” is translated as resolute determination. Without this firm determination, the other perfections cannot be fulfilled and they work for the wealth and welfare of beings. It is compared to the foundation of a building. This will-power forces all obstructions out of Bodhisattva path and no matter what may come to him, sickness, grief, or disaster, he never turns his eyes away from his goal. For instance, the Bodhisattva Siddhartha made a firm determination to renounce his royal pleasure and gain enlightenment. Six long years, it was a superhuman struggle. He had to endure manifold hardships and face innumerable difficulties. At a crucial moment, when he most needed their help, his five favorite disciples deserted him. Yet he did give up his effort. The Bodhisattva is a man of iron determination, whose high principles cannot be shaken to do good. None could tempt him to do anything contrary to those principles. As occasion demands, he is as soft as a flower and as firm as a rock—See Vow.
- b) *Nguyện là chiếc thuyền có thể chở chúng ta vượt biển sanh tử để đến bờ Niết Bàn—Vows are like a boat which can carry us across the sea of birth and death to the other shore of Nirvana:* Sức mạnh của nguyện 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 hành giả 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 nhưt 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. Có một số Phật tử học theo

nguyện của các vị Bồ Tát như Quán Thế Âm, Phật Dược Sư hay Phật A Di Đà, vân vân. Điều này cũng tốt, nhưng đó vẫn là những biệt nguyện của các ngài. Hành giả tu thiền phải lập nguyện của chính chúng ta. Khi chúng ta đã lập nguyện của chính mình tức là chúng ta đã có đích để đến trong việc tu tập. Ngoài ra, một khi chúng ta đã lập nguyện, ngay chuyện dễ duôi chúng ta cũng không dám vì những nguyện ấy đã ấn sâu vào tâm khảm của chúng ta—The power of vows eradicates 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 practitioners 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. Some Buddhists learn to practice special vows from Avalokitesvara Bodhisattva, Medicine Buddha or Amitabha Buddha, etc. This is good, but these vows are still their special vows. Zen practitioners must make our own vows. When set up our own vows that means we have our own aim to reach in cultivation. Besides, once we have made our vows, even if we want to slack off in our cultivation, we won't dare, because the vows were already sealed in our mind.

- c) *Nguyện là phát khởi từ trong tâm tưởng—Vow is something that comes from the heart and soul:* Nguyện là phát khởi từ trong tâm tưởng một lời thề, hay lời hứa kiên cố, vững bền, nhất quyết theo đuổi ý định, mục đích, hoặc công việc tốt lành nào đó cho đến lúc đạt thành, không vì bất cứ lý do gì mà thối chuyển lui sụt. Hành giả nên nguyện tu y như Phật để được thành Phật, rồi sau đó nguyện đem pháp mầu của chư Phật độ khắp chúng sanh, khiến cho nhất thiết chúng sanh đều bỏ mê về giác, phản vọng quy chơn. Nguyện còn là khởi tâm tha thiết mong cầu thoát khỏi Ta Bà khổ lụy ngay trong đời này kiếp này—Vow is something that comes from the heart and soul, a deep rooted promise, swearing to be unrelenting in seeking to attain a goal. This is having a certain mind-set or something one wishes to achieve and never give up until the objective is realized. Thus, there there should be absolutely no reason whatsoever that should cause one to regress or give up that vow or promise. Practitioners should vow to follow the teachings to cultivate to become Buddhas, then to use the magnificent Dharma of enlightenment of the Buddhas and vow to give them to all sentient beings to abandon their ignorance to cross over to enlightenment, to abandon delusion to follow truths. Vow is also to wish sincerely, praying to find liberation from the sufferings of this saha World in this very life.

- 9) *Hành Giả tu Thiền và Từ Tâm Ba La Mật—Zen Practitioners and Metta-Paramita:* Với tâm từ vô lượng, Bồ Tát có thể giúp đỡ tất cả chúng sanh hết lòng mà không mệt mỏi. Tiếng Phạn “Metta” là “Maitri”, nghĩa là nhân từ, thiện chí và thương xót tất cả chúng sanh mà không phân biệt. Chính từ tâm này, Bồ Tát có thể từ bỏ sự giải thoát cá nhân vì lợi ích cho những chúng hữu tình khác, không phân biệt giai cấp, tín ngưỡng, màu da và giới tính. Vì Bồ Tát là biểu tượng của từ tâm bao la, ngài không làm ai sợ cũng không ai làm ngài sợ. Ngài thương yêu tất cả với tình yêu vô bờ bến—With unshakable kindness, Bodhisattvas are helpful to all. “Ketta” is loving-kindness. In Sanskrit it is Maitri. It is benevolent, goodwill or friendliness, wish for the happiness of all beings without

exception. It is “Metta” that prompts a Bodhisattva to renounce personal deliverance for the sake of others. He is permeated with boundless goodwill towards all beings, irrespective of caste, creed, color or sex. Since he is the embodiment of universal love, he fears none, nor is he feared by any. He ever cherishes in his heart boundless goodwill towards all that live.

10) *Hành Giả Tu Thiền và Xả Ba La Mật—Zen Practitioners and Upekkha-paramita:*

- a) *Tâm Xả là Tâm bình đẳng, như không phân biệt trước người vật—Equanimity is the mind in equilibrium, which is above the distinction of things or persons:* Còn gọi là Một Xả, nội tâm bình đẳng và không có chấp trước, một trong những đức tính chính của Phật giáo, xả bỏ sẽ đưa đến trạng thái hững hờ trước những vui khổ hay độc lập với cả hai thứ này. Xả được định nghĩa là tâm bình đẳng, như không phân biệt trước người vật, kỷ bỉ; xả bỏ thế giới vạn hữu, không còn bị phiền não và dục vọng trói buộc. Một khi có được tâm Xả, chúng ta sẽ thật sự cảm thấy động lòng thương xót đối với mọi người, và chúng ta có khả năng xóa bỏ được sự thiên vị trong thái độ hằng ngày của chúng ta đối với người khác. Thường thường, quan điểm của chúng ta về người khác bị chế ngự bởi những cảm xúc phân biệt. Chúng ta luôn có cảm giác gần gũi và cảm thông cho những người mà chúng ta yêu thương, nhưng ngược lại đối với người lạ thì chúng ta cảm thấy xa cách và lạnh nhạt và đối với những ai mà chúng ta căm ghét thì chúng ta lại có thái độ ác cảm và khinh miệt. Nghĩa là chúng ta luôn phân biệt bạn thù một cách rõ rệt. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn nhớ rằng những cảm tình, sự gần gũi hay sự căm ghét của chúng ta không làm béo bổ hay làm hại được người khác. Chính chúng ta phải chịu những hậu quả xấu và đau khổ do chính những hành động của chúng ta. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Muốn được vào trong cảnh giới giải thoát thậm thâm của các bậc Bồ Tát, Phật tử trước hết cần phải xả bỏ tất cả dục lạc của ngũ dục của phàm phu—Equanimity is one of the chief Buddhist virtues, that of renunciation, leading to a state of indifference without pleasure or pain, or independence of both. It is defined as the mind in equilibrium, i.e. above the distinction of things or persons, of self or others; indifferent, having abandoned the world and all things, and having no affections or desires. Once we have fully developed Upeksa, we will feel true compassion for all beings, and we will have the ability to eliminate any partiality from our daily attitudes toward other people. Usually, our view of others dominated by various kinds of discriminating emotions. We always feel closeness and sympathy toward loved ones. In contrast, toward strangers we always feel distant and indifferent, and for those we dislike we feel aversion or contempt. That is to say we always classify friends and enemies clearly. However, we should always remember that our sympathy, closeness and/or hatred have no effect on others, these feelings do not nurture or harm others. It is we who will suffer the ill-consequences of our actions. Upeksa is one of the seven Bodhyangas. The Buddha taught: “If one wishes to penetrate into the profound realm of liberation of the Maha-Bodhisattvas, Buddhists must first be able to let go of all of the five desires of ordinary people.”
- b) *Xả Bỏ là không cần đáp trả lại—Equanimity means do not expect anything in return:* Xả Ba La Mật còn gọi là bình tâm Ba La Mật. Vì xả tâm nên Bồ Tát thi ân mà không cần đáp trả. Từ Pali “Upekkha” bao gồm “Upa” có nghĩa là vô tư, công bằng và đúng đắn, và “ikkha” có nghĩa là thấy hoặc quan điểm. Theo từ nguyên học, từ này có nghĩa là quan

điểm đúng đắn, vô tư và không chấp thủ hoặc thiên vị. Xả tâm ở đây không có nghĩa là lạnh lùng hay trạng thái trung lập. Khó nhất và cần nhất cho các ba la mật khác là xả tâm này, đặc biệt đối với cư sĩ sống trong thế giới hoàn toàn mất quân bình với những thay đổi bất thường. Sự khinh khi, xúc phạm, khen, chê, được, mất, buồn, vui thường xảy ra ở trong đời sống con người. Giữa những thăng trầm đó, Bồ Tát lặng tĩnh vững chắc như tảng đá và thực hành hạnh xả tâm ba la mật nhẹ nhàng—The tenth paramita is equanimity. By reason of their equanimity, Bodhisattvas do not expect anything in return. The Pali term “Upekkha” is composed of “Upa”, which means justly, impartially or rightly and “ikkha” means to see, discern or view. The etymological meaning of the term is discerning rightly, viewing justly or looking impartially, that is, without attachment or aversion, without favor or disfavor. Here the term is not used in the sense of indifference or neutral feeling. The most difficult and most essential of all perfections is this equanimity, especially for a layman who has to live in an ill-balanced world with fluctuating fortunes. Sights and insults are the common lot of humanity. So are praise and blame, loss and gain, pain and pleasure. Amidst all such vicissitudes of life a Bodhisattva tries to stand unmoved like a firm rock, exercising perfect equanimity.

- c) *Xả bỏ là không luyến chấp khi làm lợi lạc cho tha nhân—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:* 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 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—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.

## *Chương Tám Mươi Bảy* *Chapter Eighty-Seven*

### *Thiền và Khoa Học* *Zen and Science*

(I) *Khoa học chỉ thuộc về lãnh vực vật chất và nằm ở bên ngoài—Science is entirely material and external:* Ngày nay con người đang làm việc không ngừng trên mọi phương diện nhằm cải thiện thế gian. Các nhà khoa học đang theo đuổi những công trình nghiên cứu và thí nghiệm của họ với sự quyết tâm và lòng nhiệt thành không mệt mỏi. Những khám phá hiện đại và các phương tiện truyền thông liên lạc đã tạo những kết quả đáng kinh ngạc. Tất cả những sự cải thiện này, dù có những lợi ích của nó và đáng trân trọng, nhưng vẫn hoàn toàn thuộc về lãnh vực vật chất và nằm ở bên ngoài. Trong cái hợp thể của thân và tâm của con người còn có những điều kỳ diệu chưa từng được thăm dò, mà dù cho các nhà khoa học có bỏ ra hàng nhiều năm nghiên cứu cũng chưa chắc đã thấy được. Thật tình mà nói, cái thế gian mà các nhà khoa học đang cố gắng cải thiện này, theo quan điểm của đạo Phật, đang phải chịu rất nhiều biến đổi trên mọi lãnh vực của nó, và rằng không ai có khả năng làm cho nó hết khổ. Cuộc sống của chúng ta vô cùng bi quan với tuổi già, bao phủ với sự chết, gắn bó với vô thường. Đó là những tính chất cố hữu của cuộc sống, cũng như màu xanh là tính chất cố hữu của cây vậy. Những phép mầu và sức mạnh của khoa học dù toàn hảo đến đâu cũng không thể thay đổi được tính chất cố hữu này. Sự huy hoàng và bất tử của những tia nắng vĩnh hằng đang chờ, chỉ những ai có thể dùng ánh sáng của trí tuệ và giới hạnh để chiếu sáng và giữ gìn đạo lộ mà họ phải vượt qua con đường hầm tăm tối, bất hạnh của cuộc đời. Con người của thế gian ngày nay hẳn đã nhận ra bản chất biến đổi vô thường của cuộc sống. Mặc dù thấy được như vậy, họ vẫn không ghi nhớ trong tâm và ứng xử với sự sáng suốt, vô tư. Sự đổi thay, vô thường lúc nào cũng nhắc nhở con người và làm cho họ khổ đau, nhưng họ vẫn theo đuổi cái sự nghiệp điền rồ của mình và tiếp tục lăn trôi trong vòng sanh tử luân hồi, để bị giăng xé giữa những cơn gió độc của khổ đau phiền não—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. 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. Within this conflux of mind and body of man, however, there are unexplored marvels to occupy men of science for many years. Really, the world, which the scientists are trying to improve, is, according to the ideas of Buddhism, subject to so much change at all points on its circumference and radii, that it is not capable of being made sorrowfree. Our life is so dark with aging, so smothered with death, so bound with change, and these qualities are so inherent in it, even as greenness is to grass, and bitterness to quinine, that not all the magic and power of science can ever transform it. The immortal splendor of an eternal sunlight awaits only those who can use the light of understanding and the culture of conduct to illuminate and guard their path through life's

tunnel of darkness and dismay. The people of the world today mark the changing nature of life. Although they see it, they do not keep it in mind and act with dispassionate discernment. Though change again and again speaks to them and makes them unhappy, they pursue their mad career of whirling round the wheel of existence and are twisted and torn between the spokes of agony.

**(II) *Phật giáo chẳng những rất khoa học và thực nghiệm mà còn đi sâu vào sự liên hệ giữa thân, tâm, và ngũ uẩn nữa—Buddhism is not only scientific and empirical, but also penetrates deeply into the relationships between the body, the mind and the five aggregates:***

Albert Einstein, một khoa học gia nổi tiếng thế giới vào thế kỷ thứ XX, đã nói: “Nếu có một tôn giáo nào đương đầu được với những nhu cầu khoa học tân tiến thì đó là Phật giáo.” Khi đi đến loại kết luận khẳng quyết như thế này, Albert Einstein đã mặc nhiên công nhận sự đóng góp của Phật pháp vào kiến thức cho đời sống nhân loại. Ai trong chúng ta cũng đều biết rằng khoa học đã cống hiến những khám phá cực kỳ quan trọng cho sinh hoạt xã hội hôm nay. Chính sự tiến bộ của khoa học đã làm thay đổi cách sống của nhân loại, từ phương tiện di chuyển, truyền thông, giải trí, đến giáo dục và y khoa, vân vân. Tuy nhiên, khi nói về ‘thân’ và ‘tâm’, nhân loại vẫn còn đang chờ đợi ở khoa học nhiều khám phá hơn nữa vì kiến thức khoa học hiện nay hầu như còn giới hạn khi nói đến sự hoạt động của ‘tâm’ cũng như sự liên hệ giữa ‘thân’ và ‘tâm’. Kỳ thật, khi khoa học càng có nhiều khám phá mới về vật lý lượng tử, và càng đi vào thế giới vi trần, các khoa học gia ngày càng thấy nhiều vấn đề khó giải thích và khó giải quyết. Ngược lại, Phật giáo không cần xét lại quan điểm của mình để cập nhật hóa với những khám phá mới của khoa học. Phật giáo không cần phải từ bỏ quan điểm của mình để xu hướng theo khoa học, vì Phật giáo bao trùm cả khoa học cũng như vượt qua khoa học. Trong tiến trình tri thức, khoa học có ba giai đoạn: phân loại, phân tích và giải luận. Phân loại là để nhận biết tính tương đồng và dị biệt của các yếu tố; phân tích là mổ xẻ những thành phần kết hợp và giải luận là cắt nghĩa quá trình cấu tạo để tìm ra nguyên tắc chung cho mọi tình huống. Tuy nhiên, phân loại, phân tích và giải luận không còn chính xác và hữu dụng khi áp dụng vào tâm lý học. Ngược lại, đã hơn 25 thế kỷ về trước, đức Phật không bảo chúng ta phải trải nghiệm ba giai đoạn như khoa học đòi hỏi ngày nay, mà trong *Vi Diệu Pháp* và *Duy Thức Học*, Ngài đã chỉ cho chúng ta một hệ thống tâm lý về sáu thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức, cũng như sự liên hệ giữa thân, tâm, và ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), vân vân. Thấy như vậy để biết rằng đã hơn 25 thế kỷ trôi qua, đức Phật đã dạy những điều mà các nhà khoa học Tây phương chỉ mới tìm ra trong những thập niên vừa qua mà thôi. Nói một cách đơn giản, Phật tử, nhất là những Phật tử tu Thiên, nên luôn thấy rằng Phật pháp rất rất khoa học và thực tiễn. Khoa học ở chỗ ‘bạn gặt những gì bạn gieo’, và thực tiễn ở chỗ đức tin trong Phật giáo không như đức tin trong các tôn giáo khác ở chỗ đức tin được đặt trên căn bản xây dựng bằng kinh nghiệm có được do thực tập. Đức Phật chỉ rõ cho chúng ta thấy rõ *Tứ Diệu Đế*, chỉ rõ nguyên nhân của khổ và con đường *Bát Thánh Đạo* để cho chúng ta thực tập ‘*Giới-Định-Tuệ*’ để được giải thoát khỏi khổ đau phiền não. Nói tóm lại, Phật giáo rất khoa học và thực nghiệm vì chúng ta có thể kiểm chứng lý thuyết đã học được bằng kinh nghiệm có được do thực tập—Albert Einstein, the world famous scientist in the twentieth century, said: “If there is any religion that would cope with modern scientific



needs, it would be Buddhism.” When Einstein reached this this kind of so affirmative conclusion, obviously, he has recognized the contribution of Buddhist theories to the knowledge of human life. We all know that Science has contributed some extremely important discoveries for our modern social life. The progress of Science has changed human beings’ way of life from means of transportation, communication, entertainment to education and medical science, and so on. However, when talking about the relationship between the ‘body’ and the ‘mind’, human beings are still expecting many more discoveries from Science because the current scientific knowledge is still limited when discussing on how the mind works and the relationship between the body and the mind. As a matter of fact, as Science has gone in depth to more discoveries in the areas of quantum physics, and the world of molecules and atoms, scientists realize that there are more and more difficult questions to be answered and to be solved. On the contrary, Buddhism requires no revision to keep it up to date with recent scientific findings. Buddhism does not need to surrender its views to science, because it embraces science as well as goes beyond science. In the intellectual process, Science has three phases: classification, analysis and explanation. Classification is used to recognize the similar and different characteristics; analysis is used to dissect the formations and explanation is to understand the formation process and the applied principle. However, in the field of psychology, classification, analysis and explanation are no longer accurate and useful. On the contrary, more than 26 centuries ago, the Buddha did not tell us to experiment on these three phases (classification, analysis, explanation) as the Science requires nowadays, but in the Abhidharma (Buddhist Psychology) and the Vijnanavada, the Buddha showed us a system of psychology of six classes of consciousness: consciousness of forms, consciousness of sounds, consciousness of odors, consciousness of tastes, consciousness of bodily impressions and consciousness of mental objects; as well as the relationships between the body, the mind and the five aggregates, and so on. To know that over twenty centuries ago, the Buddha taught facts of nature which Western scientists have only discovered in the last few decades. In a simpler way of speaking, Buddhists, especially Buddhist Zen practitioners, should always keep in mind that Buddhism is very scientific and practical. It is scientific because it says clearly ‘You reap what you sow’; and it is practical because the Buddhist faith is not the same as faith in other religions, it is based and built by the experience gained in the practice. The Buddha pointed out to us clearly the ‘Four Noble Truths’ and the causes of suffering, as well as the Eightfold Noble Path for us to cultivate on ‘Disciplines-Concentration-Wisdom’ to deliver ourselves from sufferings and afflictions. In summary, Buddhism is scientific and empirical because we can prove the theory we learnt by the experience in our practice.

***(III) Chân lý thực tiễn của Thiên đạo Phật luôn đồng điệu với Đời sống và Khoa học—The Truth in Practical Zen in Buddhism is always in accord With Life and Science at all times:*** Giáo lý chính của Đức Phật tập trung vào Bốn Chân Lý Cao Thượng hay Tứ Diệu Đế và Bát Thánh Đạo. Gọi là “cao thượng” vì nó phù hợp với chân lý và nó làm cho người hiểu biết và tu tập nó trở thành cao thượng. Hành giả không tin nơi những điều tiêu cực hay những điều bi quan, huống là tin nơi những thứ dị đoan phù phiếm. Ngược lại, người Phật tử tin nơi sự thật, sự thật không thể chối cãi được, sự thật mà ai cũng biết, sự

thật mà mọi người hướng tới để kinh nghiệm và đạt được. Những người tin tưởng nơi thần linh thì cho rằng trước khi được làm người không có sự hiện hữu, rồi được tạo nên do ý của thần linh. Người ấy sống cuộc đời của mình, rồi tùy theo những gì họ tin tưởng trong khi sống mà được lên nước trời vĩnh cửu hay xuống địa ngục đời đời. Lại có người cho rằng mỗi cá nhân vào đời lúc thọ thai do những nguyên nhân thiên nhiên, sống đời của mình rồi chết, chấm dứt sự hiện hữu, thế thôi. Thiền trong Phật giáo không chấp nhận cả hai quan niệm trên. Theo giải thích thứ nhất, thì nếu có một vị thần linh toàn thiện toàn mỹ nào đó, từ bi thương xót hết thảy chúng sanh mọi loài thì tại sao lại có người sanh ra với hình tướng xấu xa khủng khiếp, có người sanh ra trong nghèo khổ cơ hàn. Thật là vô lý và bất công khi có người phải vào địa ngục vĩnh cửu chỉ vì người ấy không tin tưởng và vâng phục thần linh. Sự giải thích thứ hai hợp lý hơn, nhưng vẫn còn để lại nhiều thắc mắc chưa được giải đáp. Thọ thai theo những nguyên nhân thiên nhiên là rõ ràng, nhưng làm thế nào một hiện tượng vô cùng phức tạp như cái tâm lại được phát triển, mở mang, chỉ giản dị từ hai tế bào nhỏ là trứng và tinh trùng? Phật giáo đồng ý với sự giải thích về những nguyên nhân tự nhiên; tuy nhiên, Phật giáo đưa ra sự giải thích thỏa đáng hơn về vấn đề con người từ đâu đến và sau khi chết thì con người đi về đâu. Khi chết, tâm chúng ta với khuynh hướng, sở thích, khả năng và tâm tánh đã được tạo duyên và khai triển trong đời sống, tự cấu hợp trong buồng trứng sẵn sàng thọ thai. Như thế ấy, một cá nhân sanh ra, trưởng thành và phát triển nhân cách từ những yếu tố tinh thần được mang theo từ những kiếp quá khứ và môi trường vật chất hiện tại. Nhân cách ấy sẽ biến đổi và thay đổi do những cố gắng tinh thần và những yếu tố tạo duyên như nền giáo dục và ảnh hưởng của cha mẹ cũng như xã hội bên ngoài, lúc lâm chung, tái sanh, tự cấu hợp trở lại trong buồng trứng sẵn sàng thọ thai. Tiến trình chết và tái sanh trở lại này sẽ tiếp tục diễn tiến đến chừng nào những điều kiện tạo nguyên nhân cho nó như ái dục và vô minh chấm dứt. Chừng ấy, thay vì một chúng sanh tái sanh, thì tâm ấy vượt đến một trạng thái gọi là Niết Bàn, đó là mục tiêu cùng tột của Phật giáo. Phật giáo không cần xét lại quan điểm của mình để cập nhật hóa với những khám phá mới của khoa học. Mặc dù khoa học không phải là một trong những lời giảng chính trong Phật giáo, những giáo thuyết nhà Phật luôn đồng điệu với khoa học trong mọi thời kỳ. Albert Einstein đã từng khẳng định: “Nếu có một tôn giáo nào đương đầu được với nhu cầu của khoa học hiện đại, thì đó sẽ là Phật giáo. Phật giáo không cần xét lại quan điểm của mình để cập nhật hóa với những khám phá mới của khoa học. Phật giáo không cần phải từ bỏ quan điểm của mình để xu hướng theo khoa học, vì Phật giáo bao trùm cả khoa học cũng như vượt qua khoa học.” Cũng theo Egerton C. Baptist: “Khoa học không thể đưa ra một sự quyết đoán nào. Nhưng Phật giáo có thể đương đầu với những thách thức của nguyên tử lực, vì kiến thức siêu việt của Phật giáo bắt đầu nơi, mà ở đó, khoa học kết thúc. Và đây là một chứng minh rõ ràng cho những ai đã từng nghiên cứu về Phật giáo. Chẳng hạn, xuyên qua thiền định, những cấu trúc nguyên tử có thể tìm thấy và được cảm nhận.”—The main teachings of the Buddha focus on the Four Noble Truths and the Eightfold Noble Path. They are called “Noble” because they enoble one who understand them and they are called “Truths” because they correspond with reality. Zen practitioners neither believe in negative thoughts nor do they believe in pessimistic ideas. In the contrary, they believe in facts, irrefutable facts, facts that all know, that all have aimed to experience and that all are striving to reach. Those who believe in god or gods usually claim that before an

individual is created, he does not exist, then he comes into being through the will of a god. He lives his life and then according to what he believes during his life, he either goes to eternal heaven or eternal hell. Some believe that they come into being at conception due to natural causes, live and then die or cease to exist, that's it! Zen Buddhism does not accept either of these concepts. According to the first explanation, if there exists a so-called almighty god who creates all beings with all his loving kindness and compassion, it is difficult to explain why so many people are born with the most dreadful deformities, or why so many people are born in poverty and hunger. It is nonsense and unjust for those who must fall into eternal hells because they do not believe and submit themselves to such a so-called almighty god. The second explanation is more reasonable, but it still leaves several unanswered questions. Yes, conception due to natural causes, but how can a phenomenon so amazingly complex as consciousness develop from the simple meeting of two cells, the egg and the sperm? Buddhism agrees on natural causes; however, it offers more satisfactory explanation of where man came from and where he is going after his death. When we die, the mind, with all the tendencies, preferences, abilities and characteristics that have been developed and conditioned in this life, re-establishes itself in a fertilized egg. Thus the individual grows, is reborn and develops a personality conditioned by the mental characteristics that have been carried over by the new environment. The personality will change and be modified by conscious effort and conditioning factors like education, parental influence and society and once again at death, re-establish itself in a new fertilized egg. This process of dying and being reborn will continue until the conditions that cause it, craving and ignorance, cease. When they do, instead of being reborn, the mind attains a state called Nirvana and this is the ultimate goal of Buddhism. Buddhism requires no revision to keep it up to date with recent scientific findings. Even though Science is not one of the main teachings in Buddhism, Buddhist theories are always in accord with science at all times. Albert Einstein confirmed: "If there is any religion that would cope with modern scientific needs, it would be Buddhism. Buddhism requires no revision to keep it up to date with recent scientific findings. Buddhism does not need to surrender its views to science, because it embraces science as well as goes beyond science." Also according to Egerton C. Baptist: "Science can give no assurance. But Buddhism can meet the Atomic challenge, because the supermundane knowledge of Buddhism begins where science leave off. And this is clear enough to anyone who has made a study of Buddhism. For, through Buddhist meditation, the atomic constitudes making up matter have been seen and felt."

***(IV) Các khoa học gia và các tác giả nổi tiếng nói về những liên hệ giữa trí tuệ trong Phật giáo và Khoa học—Scientists and famous authors talk about the relationships between wisdom in Buddhism and Science:*** Albert Einstein, một khoa học gia nổi tiếng thế giới vào thế kỷ thứ XX, đã nói: "Nếu có một tôn giáo nào đương đầu được với những nhu cầu khoa học tân tiến thì đó là Phật giáo." Tỳ kheo Anoma Mahinda đã nói: "Đức Phật đã giảng dạy những dữ kiện thực tế của thiên nhiên hai mươi lăm thế kỷ về trước, những điều mà các nhà khoa học chỉ mới phát hiện trong thập niên vừa qua mà thôi. Phật pháp là sinh lực mạnh mẽ nhất có thể mang lại cho con người và các quốc gia trên thế giới"

này.” Bertrand Russell, nhà triết học và toán học nổi tiếng, đã nói: “Phật giáo là tổng hợp của cả hai triết lý suy quán và khoa học. Phật giáo biện hộ cho phương pháp khoa học và đeo đuổi phương pháp này đến một cứu cánh có thể được gọi là thuần lý. Phật giáo còn đi xa hơn khoa học đến những phạm vi mà khoa học không thể đến được vì bị giới hạn bởi những dụng cụ vật chất.” Ngài Edwin Arnold, tác giả cuốn thơ ‘Ánh Sáng Á Châu’ “Tôi thường nói, và tôi sẽ còn nói mãi, là giữa Phật giáo và Khoa học tân tiến có một mối liên hệ trí thức mật thiết.” Graham Howe, một tiến sĩ phân tâm học nổi tiếng nước Anh, đã nói: “Đọc một ít về Phật giáo là nhận thức được rằng 2500 năm về trước, Phật giáo đã biết về những vấn đề tâm lý hiện đại sâu xa nhiều hơn là chúng ta tưởng. Họ nghiên cứu những vấn đề này đã từ lâu lắm và đã tìm ra giải đáp cho các vấn đề đó nữa. Ngày nay chúng ta đang khám phá lại trí tuệ thông thái cổ xưa của Đông Phương.” H.G. Wells, một nhà khoa học và sử gia nổi tiếng, đã nói: “Trên những vùng rộng lớn của thế giới, đạo Phật vẫn tồn tại. Khi tiếp xúc với khoa học Tây phương và được hứng khởi bởi tinh thần sử học, giáo pháp nguyên thủy của Ngài Gotama được sống động và trong sáng trở lại, có thể sẽ đóng vai trò lớn trong vận mệnh của nhân loại.” Karl Gustav Jung, nhà tâm lý học hàng đầu của thế giới từ Zurich, đã nói: “Là một người nghiên cứu những tôn giáo đáng kể, tôi tin rằng Phật giáo là tôn giáo hoàn hảo nhất mà thế giới từng thấy. Triết lý của đức Phật với lý Duyên sinh và luật Hành nghiệp thật là cao siêu hơn hết thảy mọi tôn giáo khác.” Tiến sĩ Radhakrishnan đã nói: “Nếu đạo Phật hấp dẫn đối với trí óc tân tiến, đó là vì đạo Phật có tinh thần khoa học thực nghiệm và không dựa vào bất cứ giáo điều nào.” Thomas Huxley, một khoa học gia nổi tiếng người Anh, đã nói: “Đạo Phật là hệ thống tư tưởng không chấp nhận Thượng đế theo nghĩa của Tây phương, phủ nhận con người có linh hồn và sự tin tưởng sai lầm vào trường sinh bất tử, cho rằng cầu nguyện cúng tế chẳng có hiệu quả gì, và trong sự trong sạch nguyên thủy chẳng thế nguyện trung thành và tìm đến với sự giúp đỡ nào của tha lực trên đời. Tuy vậy, đạo Phật đã được phổ biến một cách mau chóng trên một phần rộng lớn đáng kể của thế giới và đang là tôn giáo chế ngự phần lớn nhân loại.”—Albert Einstein, the world famous scientist in the twentieth century, said: “If there is any religion that would cope with modern scientific needs, it would be Buddhism.” Bhikkhu Anoma Mahinda said: “Buddha taught facts of nature, twenty five centuries ago, which Western scientists have only discovered in the last decade. The Dharma is the greatest living force in the world today which can bring among men and nations.” Bertrand Russell, a famous philosopher and mathematician, said: “Buddhism is a combination of both speculative and scientific philosophy. It advocates the scientific method and pursues that to a finality that may be called rationalistic. It takes up where Science cannot lead because of the limitations of the physical instruments.” Sir Edwin Arnold, author of ‘The Light of Asia’ said: “I have often said, and shall say again and again, that between Buddhism and modern Science there exists a close intellectual bond.” Graham Howe, a famous British psychiatrist, said: “To read a little Buddhism is to realize that the Buddhists knew, 2500 years ago, far more about modern problems of psychology than they have been given credit for. They studied these problems long ago and found the answers also. We are now rediscovering the ancient wisdom of the East.” H.G. Wells, a famous scientist and historian, said: “Over great areas of the world, Buddhism still survives. It is possible that in contact with Western Science, and inspired by the spirit of history, the original teaching of Gotama,

revived and purified, may yet play a large part in the direction of human destiny.” Karl Gustav Jung, the world’s leading psychologist from Zurich, said: “As a student of comparative religion, I believe that Buddhism is the most perfect one that the world has ever seen. The philosophy of the Buddha, the theory of Evolution and the law of Karma were far superior to any other creed.” Doctor Radhakrishnan said: “If Buddhism appealed to the modern mind, it was because it was scientific, empirical and not based on any dogma.” Thomas Huxley, a famous British scientist, said: “Buddhism is a system which knows no God in the Western sense, which denies a soul to man and counts the belief in immortality a blunder, which refuses any efficacy to prayer and sacrifice, which bids men to look to nothing but their own effort for salvation, which in its original purity knew nothing of the vows of obedience and never sought the aid of secular arm, yet spread over a considerable portion of the world with marvelous rapidity and is still the dominant creed of a large fraction of mankind.”



**Chương Tám Mươi Tám**  
**Chapter Eighty-Eight**

**Thiền và Tam Pháp Ấn**  
**Zen and Three Signs of Being**

**(A) Thiền và Vô Thường**  
**Zen and Impermanence**

(I) **Tổng quan về “Vô Thường—An overview on “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—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 above 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.

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 đầu.  
 Chỉ tỉnh thức về vô thường.  
 Chớ nên giải đãi.  
 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.

**(II) Nhất Thiết Hành Vô Thường—Impermanence on Everything:** Có người cho rằng luận thuyết “Nhất Thiết Hành Vô Thường,” nghĩa là thân vô thường, tâm vô thường, cảnh 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. Phật tử chơn thuần 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—Some people wonder why Buddhism always emphasizes the theory of impermanence of the body, the mind and the environment? 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. A true Buddhist has to work hard for his 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.

1) *Thân Vô Thường—The human body is changeable:* 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 này mau tàn tạ, dễ suy già rồi kết cuộc sẽ phải đi đến cái chết. 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. Chính vì vậy mà người xưa đã than: “Nhớ thuở còn thơ dong ngựa trúc. Thoát trông nay tóc điểm màu sương.” Mưu lược đông 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 mờ buồn.”—All things have changed and will never cease to change. The human body is changeable, thus governed by the law of impermanence. This body means that the body withers rapidly, soon grows old and delibitated, ending in death. 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. Thus 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, heroes have passed away; young students' eyes, too, are weary and sad.”

- 2) *Tâm Vô Thường—Impermanence of the mind*: 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. Tâm niệm của chúng sanh luôn luôn thay đổi, khi thương giận, lúc vui buồn. Những niệm ấy xét ra hư huyễn như bọt nước—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. 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.
- 3) *Vô Thường trong từng bước đi—Impermanence of every step*: Khi chúng ta, những hành giả tu thiền, thông hiểu danh và sắc được sinh khởi và hủy diệt trong từng giây, từng phút và từng lúc, chúng ta sẽ thông hiểu sự vô thường của các tiến trình ‘sinh, trụ, hoại diệt’ của mọi vật. Trong thiền hành, khi nhắc chân lên, chúng ta sẽ thông hiểu được sự vô thường của nhận thức về cái nhắc chân đó. Sự diễn tiến của hoại diệt tiếp theo sự sinh khởi là dấu hiệu hoặc đặc tánh của sự vật mà chúng ta hiểu là vô thường hay không thường hằng. Nếu chúng ta muốn xác định một vật nào đó vô thường hay thường, chúng ta phải cố gắng xem xét qua năng lực của thiền định, rằng vật đó có phải là đối tượng của một tiến trình sinh khởi rồi hoại diệt hay không. Nếu khả năng thiền định của chúng ta có đủ năng lực giúp chúng ta thấy được sự sinh diệt của hiện tượng, thì chúng ta mới thật sự có thể quyết định rằng hiện tượng được quan sát là vô thường. Bằng cách này, hành giả quan sát sự hiện hữu của chuyển động ‘nhắc chân lên’ và sự nhận thức của

chuyển động đó, rồi chúng lại biến mất, nhường chỗ cho việc đưa chân về phía trước. Các động tác này sinh rồi diệt, sinh rồi diệt, và hành giả tự mình thông hiểu được tiến trình này, mình không cần chấp nhận hay tin tưởng từ một ngoại lực nào, cũng không cần phải tin vào sự tường thuật của người khác—When we, Zen practitioners, comprehend mind and matter arising and disappearing at every second, every minute and every moment, then we will come to comprehend the impermanence of the processes of ‘Birth, stay, change (decay), death’ of everything. In walking meditation, when we lift the foot, we will also comprehend the impermanence of the awareness of that lifting. The occurrence of disappearing after arising is a mark or characteristic by which we understand that something is impermanent. If we want to determine whether something is impermanent or permanent, we must try to see, through the power of meditation, whether or not that thing is subject to the process of coming into being and then disappearing. If our meditation is powerful enough to enable us to see the arising and disappearing of phenomena, then we can decide that the phenomena observed are impermanent. In this way, Zen practitioners observe that there is the existing movement of ‘lifting of the foot’ and awareness of that movement, and then that sequence disappears, giving way to the pushing forward movement and the awareness of pushing forward. These movements simply arise and disappear, arise and disappear, and this process practitioners can comprehend by ourselves -- we do not have to accept this on trust from any external authority, nor do we have to believe in the report of another person.

- 4) *Cảnh vô thường—Impermanence of the environment*: 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—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.

(III) *“Vô Thường theo Kinh Tạp A Hàm, quyển III—Impermanence, according to the Samyutta Nikaya, volume III*: Theo Kinh Tạp A Hàm, quyển III, biến đổi hay vô thường là đặc tánh chính yếu của sự hiện hữu của các hiện tượng. Chúng ta không thể nói đến bất cứ vật gì, dù là vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, rằng ‘cái này tồn tại’ bởi vì ngay lúc mà chúng ta đang nói thì cái đó đang thay đổi. Ngũ uẩn cũng là thứ được kết hợp lại và do điều kiện, và như vậy ngũ uẩn đó luôn bị định luật nhân quả chi phối. Thức hay tâm và các yếu tố thành phần của nó hay tâm sở cũng không ngừng biến đổi, mặc dầu ở một mức độ thấp hơn, cái thể xác vật chất cũng thay đổi trong từng khoảnh khắc. Người nào thấy rõ ràng rằng ngũ uẩn là vô thường, người đó có chánh kiến—Change or impermanence is the essential characteristic of phenomenal existence. We cannot say of anything, animate or inanimate, ‘this is lasting’ for even while we say, it is undergoing change. The aggregates are compounded and conditioned, and, therefore, ever subject to cause and effect. Unceasingly does consciousness or mind and its factors change, and just as unceasingly, though at a lower rate, the physical body also changes from moment to

moment. He who sees clearly that the impermanent aggregates are impermanent, has right understanding.

**(IV) Vô Thường theo Kinh Trung Bộ—“Impermanence, according to the Mijjhamaka Sutra:**

Trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật đưa ra năm hình ảnh cụ thể để chỉ dạy về bản chất vô thường của ngũ uẩn thủ. Ngài ví hình thể vật chất hay sắc như một khối bọt, cảm giác hay thọ như bong bóng nước, tri giác hay tưởng như ảo cảnh, những hoạt động có tác ý của tâm hay hành như một loại cây mềm rỗng ruột, và thức như ảo tưởng. Vì vậy Ngài bảo chư Tăng: “Này chư Tỳ Kheo, có thể nào chẳng một bản thể vững bền nằm trong một khối bọt, trong bong bóng nước, trong ảo cảnh, trong loại cây mềm rỗng ruột, hay trong ảo tưởng? Bất cứ hình thể vật chất nào, đâu trong quá khứ, vị lai hay hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần... mà hành giả nhìn thấy, hành giả nên quán sát hình thể vật chất ấy với sự chú tâm khôn ngoan hay sự chú tâm chân chánh. Một khi hành giả nhìn thấy, suy niệm, và quán sát hình thể vật chất với sự chú tâm chân chánh thì hành giả sẽ thấy rằng nó rỗng không, nó không có thực chất và không có bản thể. Này chư Tỳ Kheo có chẳng một bản thể trong hình thể vật chất?” Và cùng thế ấy Đức Phật tiếp tục giảng giải về bốn uẩn còn lại: “Này chư Tỳ Kheo, có thể nào thọ, tưởng, hành, thức lại có thể nằm trong một khối bọt, trong bong bóng nước, trong ảo cảnh, trong loại cây mềm rỗng ruột, hay trong ảo tưởng?”—In the Mijjhamaka Sutra, the Buddha gives five striking similes to illustrate the impermanent nature of the five aggregates of clinging. He compares material form or body to a lump of foam, feeling to a bubble of water, perception to a mirage, mental formations or volitional activities to a plantain trunk without heartwood, and consciousness to an illusion. So He asked the monks: “What essence, monks, could there be in a lump of foam, in a bubble, in a mirage, in a plantain trunk, in an illusion? Whatever material form there be whether past, future or present; internal or external; gross or subtle; low or lofty; far or near; that material form the meditator sees, meditates upon, examines with systematic and wise attention, he thus seeing, meditating upon, and examining with systematic and wise attention, would find it empty, unsubstantial and without essence. Whatever essence, monks, could there be in material form?” And the Buddha speaks in the same manner of the remaining aggregates and asks: “What essence, monks, could there be in feeling, in perception, in mental formation and in consciousness?”

**(V) Đặc tính khác của Vô thường—Other characteristics of “Impermanence”:** 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 giòng sông. Ông ta muốn nói rằng mọi sự mọi vật luôn thay đổi không ngừng nghỉ hay bản chất đổi thay và tạm bợ của mọi sự mọi 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 bềnh, 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—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 different 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 change; friends 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 so on. Understanding impermanence of existence is important not simply for 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.

## ***(B) Thiên Quán và Khổ Đau Zen and Suffering***

- (I) ***Tổng quan về “Khổ”***—*An overview of Suffering*: Không có từ ngữ dịch tương đương trong Anh ngữ cho từ “Dukkha” trong tiếng Pali (Nam Phạn) hay tiếng Sanskrit (Bắc Phạn), nên người ta thường dịch chữ “Dukkha” dịch sang Anh ngữ là “Suffering”. Tuy nhiên chữ “Suffering” thỉnh thoảng gây ra hiểu lầm bởi vì nó chỉ sự khốn khổ hay đau đớn cực kỳ. Cần nên hiểu rằng khi Đức Phật bảo cuộc sống của chúng ta là khổ, ý Ngài muốn nói đến mọi trạng thái không thỏa mãn của chúng ta với một phạm vi rất rộng, từ những bực dọc nhỏ nhỏ đến những vấn đề khó khăn trong đời sống, từ những nỗi khổ đau nát lòng chí đến những tang thương của kiếp sống. Vì vậy chữ “Dukkha” nên được dùng

để diễn tả những việc không hoàn hảo xảy ra trong đời sống của chúng ta và chúng ta có thể cải hóa chúng cho tốt hơn. Khổ có nhiều loại khác nhau, khổ vì đau đớn có nghĩa là khi chúng ta bị cảm giác đau đớn thể xác hay khổ sở về tinh thần. Khổ sở tinh thần là khi không đạt được điều mà chúng ta mong muốn, khi mất sự vật mà chúng ta ưa thích hoặc khi chúng ta gặp những bất hạnh trong đời. Chúng ta buồn khi nghề nghiệp không thành đạt, chúng ta suy sụp tinh thần khi phải xa lìa những người thân yêu, chúng ta cảm thấy lo âu khi trông chờ tin tức thơ từ của con cái, vân vân. Khổ do sự biến chuyển hay đổi thay có nghĩa là những sự việc mà chúng ta thường xem là hạnh phúc không bao giờ giữ nguyên trạng như thế mãi, chắc chắn chúng phải biến chuyển theo cách này hay cách khác và trở thành nỗi thống khổ cho chúng ta. Khổ vì duyên khởi nói tới hoàn cảnh tâm của chúng ta có khuynh hướng khổ đau. Chúng ta cảm thấy khổ sở vì môi trường bên ngoài thay đổi. Thời tiết thay đổi làm cho chúng ta cảm thấy lạnh; bạn bè thay đổi cách cư xử làm cho chúng ta cảm thấy buồn khổ—There is no equivalent translation in English for the word “Dukkha” in both Pali and Sanskrit. So the word “Dukkha” is often translated as “Suffering”. However, this English word is sometimes misleading because it connotes extreme pain. When the Buddha described our lives as “Dukkha”, he was referring to any and all unsatisfactory conditions. These range from minor disappointments, problems and difficulties to intense pain and misery. Therefore, Dukkha should be used to describe the fact that things are not completely right in our lives and could be better. There are many different kinds of suffering, the suffering of pain occurs whenever we are mentally or physically miserable. Physical suffering includes headaches and scraped knees as well as torment of cancer and heart attacks: Đau đớn về thể xác bao gồm nhức đầu, đau lưng, nhức nhối do bệnh ung thư hay đau thắt tim, vân vân. Mental suffering occurs whenever we fail to get what we want, when we lose something we are attached to, or when misfortune comes our way. We are sad when our career goal cannot be achieved, we’re depressed when we part from loved ones, we are anxious when we are waiting to obtain a letter from our children, etc. The suffering of change indicates that activities we generally regard as pleasurable in fact inevitably change and become painful. The pervasive compounded suffering refers to our situation of having bodies and minds prone to pain. We can become miserable simply by the changing of external conditions. The weather changes and our bodies suffer from the cold; how a friend treats us changes and we become depressed. Our present bodies and minds compound our misery in the sense that they are the basis for our present problems.

**(II) Có ba đặc điểm chính của Khổ—Three main characteristics of Dukkha:** Đức Phật diễn tả ba đặc điểm của Khổ trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta—The Buddha described three main characteristics of Dukkha which we face in our daily lives.

- 1) Khổ vì đau đớn—The suffering of pain: Khổ vì đau đớn có nghĩa là khi chúng ta bị cảm giác đau đớn thể xác hay khổ sở về tinh thần. Đau đớn về thể xác bao gồm nhức đầu, đau lưng, nhức nhối do bệnh ung thư hay đau thắt tim, vân vân. Khổ sở tinh thần là khi không đạt được điều mà chúng ta mong muốn, khi mất sự vật mà chúng ta ưa thích hoặc khi chúng ta gặp những bất hạnh trong đời. Chúng ta buồn khi nghề nghiệp không thành đạt, chúng ta suy sụp tinh thần khi phải xa lìa những người thân yêu, chúng ta cảm thấy lo âu khi trông chờ tin tức thơ từ của con cái, vân vân—The suffering of pain occurs

whenever we are mentally or physically miserable. Physical suffering includes headaches and scraped knees as well as torment of cancer and heart attacks. Mental suffering occurs whenever we fail to get what we want, when we lose something we are attached to, or when misfortune comes our way. We are sad when our career goal cannot be achieved, we're depressed when we part from loved ones, we are anxious when we are waiting to obtain a letter from our children, etc.

- 2) Khổ vì sự đổi thay—The suffering of change: Khổ do sự biến chuyển hay đổi thay có nghĩa là những sự việc mà chúng ta thường xem là hạnh phúc không bao giờ giữ nguyên trạng như thế mãi, chắc chắn chúng phải biến chuyển theo cách này hay cách khác và trở thành nỗi thống khổ cho chúng ta. Khi chúng ta mua một cái áo mới, chúng ta thích nó vì nó trông lộng lẫy; tuy nhiên, ba năm sau chúng ta sẽ cảm thấy khổ sở hay khó chịu khi mặc lại chiếc áo ấy vì nó đã cũ kỹ rách sờn. Không cần biết là chúng ta thích một người như thế nào và chúng ta cảm thấy sung sướng khi ở cạnh người ấy; tuy nhiên, nếu chúng ta ở bên người ấy lâu ngày chầy tháng thì chúng ta sẽ cảm thấy khó chịu. Như vậy sự sung sướng không phải là bản chất có sẵn trong cái người mà chúng ta cảm thấy ưa thích, mà nó chỉ là kết quả của sự tương tác trong mối quan hệ giữa chúng ta và người ấy—The suffering of change indicates that activities we generally regard as pleasurable in fact inevitably change and become painful. When we first buy a new shirt, we like it because it look gorgeous; however, three years later, we may be suffering or feeling uncomfortable when we wear it because it is old and becomes worn out. No matter how much we like a person and we feel happy when we are with that person; however, when we spend too much time with that person, it makes us uncomfortable. Thus, happiness was never inherent in the person we like, but was a product of the interaction between us and that person: .
- 3) Khổ vì duyên khởi—The pervasive compounded suffering: Khổ vì duyên khởi nói tới hoàn cảnh thân tâm của chúng ta có khuynh hướng khổ đau. Chúng ta cảm thấy khổ sở vì môi trường bên ngoài thay đổi. Thời tiết thay đổi làm cho chúng ta cảm thấy lạnh; bạn bè thay đổi cách cư xử làm cho chúng ta cảm thấy buồn khổ. Thân thể mà chúng ta đang có là cơ sở để cho chúng ta có những cảm nhận về sức khỏe tồi tệ. Nếu chúng ta không có một cơ thể nhận biết đau đớn và nhức nhối thì chúng ta sẽ không bao giờ bị bệnh tật cho dù chúng ta có tiếp cận với biết bao nhiêu vi khuẩn hay vi trùng đi nữa. Tâm thức mà chúng ta đang có chính là cơ sở để chúng ta cảm nhận những cảm giác đau buồn khổ não. Nếu chúng ta có một tâm thức mà sân hận không nhiễm vào được thì chúng ta sẽ không bao giờ phải chịu cảm giác tức giận khi đối nghịch và xúc phạm với người khác—The pervasive compounded suffering refers to our situation of having bodies and minds prone to pain. We can become miserable simply by the changing of external conditions. The weather changes and our bodies suffer from the cold; how a friend treats us changes and we become depressed. Our present bodies and minds compound our misery in the sense that they are the basis for our present problems. Our present bodies are the basis upon which we experience bad health. If we did not have a body that was receptive to pain, we would not fall ill no matter how many viruses and germs we were exposed to. Our present minds are the basis upon which we experience the pain and hurt feelings. If we had minds that were not contaminated by anger, then we would not suffer from the mental anguish of conflict with others.

**(III)Thiền Quán và Khổ Đau—Zen and Suffering:**

- 1) *Sự sanh khởi rồi hoại diệt của sự vật làm cho chúng sanh Khổ—arising and disappearing cause Suffering:* Khi chúng ta, những hành giả tu thiền, đã thấy được danh và sắc khởi sinh rồi hoại diệt, thì chúng ta sẽ thấy danh và sắc là vô thường. Khi chúng ta thấy được vạn vật vô thường, kế tiếp chúng ta sẽ hiểu rằng vạn hữu đều là những điều bất toại ý, vì chúng luôn bị trạng thái sanh diệt đè nén. Sau khi thông hiểu tánh chất vô thường và bất toại của vạn hữu, hành giả thấy rằng mình không thể làm chủ được vạn hữu; có nghĩa là chính mình trực nhận rằng không có một bản ngã hay linh hồn nào bên trong để ra lệnh cho chúng được thường hằng. Sự vật chỉ sanh khởi rồi hoại diệt theo luật tự nhiên. Nhờ thấu hiểu như vậy mà hành giả thấu hiểu được đặc tính của các hiện tượng, đó là mọi vật vốn không có bản ngã. Một ý nghĩa khác của vô ngã là không có chủ nhân, nghĩa là không có một thực thể nào, một linh hồn nào, một quyền lực nào có thể làm chủ được bản thể của vạn vật. Như thế, đến lúc đó, hành giả đã thông hiểu được ba đặc tánh của mọi hiện tượng hữu vi. Đó là Tam Pháp Ấn: vô thường, khổ và vô ngã—When we, Zen practitioners, comprehend that mind and matter arise and disappear, we will understand that mind and matter are impermanent. When we see that things are impermanent, we next understand that things are unsatisfactory because they are always oppressed by constant arising and disappearing. After comprehending impermanence and the unsatisfactory nature of things, we observe that there can be no mastery over these things; that is, practitioners realize that there is no self or soul within that can order them to be permanent. Things just arise and disappear according to natural law. By comprehending this, yogis comprehend the third characteristic of conditioned phenomena, the characteristic of **anatta**, the characteristic that things have no self. One of the meanings of anatta is no mastery -- meaning that nothing, no entity, no soul, no power, has mastery over the nature of things. Thus, by this time, yogis have comprehended the three characteristics of all conditioned phenomena: impermanence, suffering, and the non-self nature of things -- in Pali, **anicca**, **dukkha**, and **anatta**.
- 2) *Quán về “Khổ Đau” trên Vạn Hữu—Contemplate “Suffering” on Everything:* Thân khổ là thân này đã nhơ nhớp, lại bị sự sanh già bệnh chết, nóng lạnh, đói khát, vất vả cực nhọc chi phối, làm cho khổ sở không được tự tại an vui. Tâm khổ là khi tâm ta khởi phiền não, tất bị lửa phiền não thiêu đốt, gây phiền não trói buộc, roi phiền não đánh đuổi sai khiến, khói bụi phiền não làm tầm tối nhiễm ô. Cho nên người nào khởi phiền não tất kể đó thiếu trí huệ, vì tự làm khổ mình trước nhất. Cảnh khổ là cảnh này nắng lửa mưa dầu, chúng sanh vất vả trong cuộc mưu sinh, mỗi ngày ta thấy trước mắt diễn đầy những hiện trạng nhọc nhằn bi thảm. Không ai có thể diễn tả hết những nỗi khổ đau phiền não trên cõi đời này. Tuy nhiên, nếu thân tâm chúng ta đang có những khổ đau phiền não mà chúng ta không hề ý thức được chúng, chúng ta sẽ mang chúng đi gieo rắc bất cứ nơi nào chúng ta đến. Chỉ có năng lực tu tập thiền định với một cái nhìn sáng tỏ và chấp nhận sẽ mang lại cho chúng ta một cảm giác nhẹ nhàng và thanh thoi hơn. Khi chúng ta đã có công phu thiền tập thì cảm thọ khổ đau vẫn còn đó, nhưng bây giờ thì sự liên hệ của chúng ta đã thay đổi. Mối tương quan giữa chúng ta và khổ đau phiền não được xuất phát từ một điều kiện an lạc, chứ không còn vì sự si mê hay thiếu chánh niệm nữa. Thiền quán sẽ giúp chúng ta biết cách dừng lại và nhìn tận vào tâm mình để thấy rằng khổ đau

cũng chỉ là một cảm thọ. Ngay trong giây phút nhận diện ấy cùng với sự bằng lòng chấp nhận nó, mọi khổ đau tự nhiên tan biến. Thiền quán sẽ giúp ta có khả năng chỉ thuần túy cảm nhận khổ đau, vì không có gì sai trái trong việc cảm nhận khổ đau cả. Chúng ta cảm nhận có sự hiện hữu của khổ đau, nhưng không bị nó khống chế, thế là nó tự động tan biến. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng không nhìn thấy hay không cảm nhận được khổ đau mới là nỗi khổ đau thực sự. Thà rằng mình làm một điều bất thiện mà biết được mình làm điều bất thiện còn hơn là không ý thức được điều mình làm là thiện hay là ác, vì theo quan điểm Phật giáo, cái biết là hạt giống của trí tuệ. Chính cái biết ấy có khả năng làm vơi bớt đi các hành động bất thiện. Hành giả tu thiền đừng nên nói một cách hàm hồ rằng chúng ta không phân biệt giữa ‘thiện và ác’. Chúng ta phải phân biệt rõ ràng giữa thiện và ác, để không bị khống chế bởi những thói quen và dục vọng của mình—The suffering of the body means that our body is not only impure, it is subject to birth, old age, disease and death, as well as to heat and cold, hunger and thirst, and other hardships that cause us to suffer, preventing us from being free and happy. The suffering of the mind means that when the mind is afflicted, it is necessarily consumed by the fire of afflictions, bound by the ropes of afflictions, struck, pursued and ordered about by the whip of afflictions, defiled and obscured by the smoke and dust of afflictions. Thus, whoever develops afflictions is lacking in wisdom, because the first person he has caused to suffer is himself. The suffering of the environment means that this earth is subject to the vagaries of the weather, scorching heat, frigid cold and pouring rain, while sentient beings must toil and suffer day in and day out to earn a living. Tragedies occur every day, before our very eyes. No one can express all kinds of suffering and affliction in this world. However, if our body and mind are having sufferings and afflictions and we are not aware of them, we are carrying them around to spread them wherever we go. Only the power of meditation practices with a clear seeing and acceptance will bring us the relaxation and relief. Once we have the toil of meditation, the painful sensation may still be there, but now our relationship to it is quite different. We relate to it now out of the condition of peace, rather than out of delusion or not being mindful anymore. Meditation and contemplation will help us know how to settle back and take a close look at our mind to see that suffering is only a ‘feeling’. In that moment of clear seeing and a willingness to be with it, all of the suffering went away. Meditation and contemplation will help us to have the ability to simply feel the suffering, for it is okay just to simply feel it. We feel the presence of suffering but we refuse to let it dominate us, it will automatically disappear. Zen practitioners should always remember that not seeing suffering is a real suffering. It is better for us to do something unwholesome knowing that it is unwholesome than to do things without our knowledge, for from Buddhist perspective, knowing is a seed of wisdom. The knowing itself has the ability to reduce unwholesome actions. Zen practitioners should not speak inconsiderately that we do not discriminate between ‘wholesome and unwholesome’. We must discriminate clearly between ‘wholesome and unwholesome’ so we are not dominated by our habits and desires.

***(III) Cốt Lõi Giáo Thuyết về “Khổ” trong Phật Giáo—The Core Theories of “Suffering” in Buddhism:***



- 1) Trạng thái khổ não bức bách thân tâm (tâm duyên vào đối tượng vừa ý thì cảm thấy vui, duyên vào đối tượng không vừa ý thì cảm thấy khổ). Đức Phật dạy khổ nằm trong thân, khổ nằm trong quả, khổ bao trùm cả thời gian, khổ bao trùm cả không gian, và khổ chi phối cả phạm lãn Thánh, nghĩa là khổ ở khắp nơi nơi. Đức Phật nói rằng bất cứ thứ gì vô thường là khổ đau vì vô thường dù không phải là nguyên nhân của khổ đau, nhưng nó tạo cơ hội cho khổ đau. Vì không hiểu vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào những đối tượng với hy vọng là chúng sẽ thường còn, hoặc chúng sẽ mang lại hạnh phúc vĩnh viễn. Vì không chịu hiểu rằng tuổi xuân, sức khỏe và đời sống tự nó cũng vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào chúng. Chúng ta bám víu một cách tuyệt vọng vào tuổi xuân và cố gắng kéo dài đời sống, nhưng chắc chắn một ngày nào đó chúng ta sẽ già, sẽ bệnh. Khi việc này xảy đến, vô thường chính là nhân tố tạo cơ hội cho khổ đau phiền não vậy—The Buddha teaches that suffering is everywhere, suffering is already enclosed in the cause, suffering from the effect, suffering throughout time, suffering pervades space, and suffering governs both normal people and saint. The Buddha said that whatever is impermanent is suffering because although impermanence is not a cause for suffering, it creates occasions for suffering. For not understanding of impermanence, we crave and cling to objects in the hope that they may be permanent, that they may yield permanent happiness. Failing to understand that youth, health, and life itself are impermanent, we crave them and cling to them. We desperately hold onto our youth and try to prolong our life, yet because they are impermanent by nature, they keep changing rapidly and we will surely one day become old and sick. When this occurs, impermanence is the main agent which creates occasions for suffering.
- 2) Trên hết giáo Pháp của Đức Phật đưa ra một giải pháp đối với vấn đề căn bản về thân phận con người. Theo Phật giáo, kiếp sống con người được nhận ra bởi sự kiện là không có điều gì trường tồn vĩnh viễn: không có hạnh phúc nào sẽ vững bền mãi mãi dù có bất cứ điều gì khác đi nữa, cũng sẽ luôn luôn đau khổ và chia lìa. Bước đầu tiên trên con đường của Phật giáo để đi đến giác ngộ là phải nhận chân ra điều này như là vấn đề quan trọng nhất của kiếp người, để thấy rằng tất cả đều là khổ. Tuy nhiên, đây không phải là một sự kiện bi quan, bởi vì trong khi nhận biết sự hiện diện khắp nơi của ‘khổ’, Phật giáo đưa ra một giải pháp trong hình thức Con Đường Dẫn Đến Sự Diệt Khổ. Chính Đức Phật mô tả đặc điểm giáo pháp của Ngài bằng cách nói “Như Lai chỉ dạy về ‘Khổ’ và sự ‘Diệt Khổ’.” Người ta có thể cảm nhận ‘khổ’ theo ba hình thức. Thứ nhất là sự đau khổ bình thường, nó tác động đến con người khi cơ thể bị đau đớn. Sự đau khổ bình thường cũng là sự đau đớn tinh thần: đó là sự đau khổ khi không đạt được điều mà người ta ham muốn, hoặc buồn bã do sự xa cách những người thân yêu hay những điều thú vị. Nó cũng là những nỗi khổ đau khi người ta phải đối mặt với sanh, lão, bệnh, tử. Theo căn bản, dù bất cứ loại hạnh phúc nào chúng ta cũng nên có sự hiểu biết rằng bất cứ khi nào có niềm vui thú hoặc thỏa thích, thì sẽ không có sự lâu dài. Không sớm thì muộn những thăng trầm của cuộc sống sẽ đưa lại sự thay đổi. Có một câu tục ngữ Phật giáo nói rằng ngay cả tiếng cười cũng có sự khổ đau trong đó, bởi vì tất cả tiếng cười đều vô thường. Tính không bền vững nằm ở sự khổ thứ nhì, nó là sự bất mãn phát sanh từ tính thay đổi. người ta dường như cho rằng chỉ có cái chết mới có thể mang lại sự diệt khổ, nhưng thực tế thì cái chết cũng là một hình thức của đau khổ. Theo triết lý nhà Phật, vũ trụ vượt xa hơn thế giới vật chất gần gũi có thể nhận thức bằng cảm giác, và sự chết chỉ là một phần

của chu kỳ sinh tử luân hồi bất tận. Bản thân của sự chết là không còn thở bởi vì những hành động có những kết quả trong đời sống tương lai, vượt xa hơn sự chết, giống như những hành động từ kiếp quá khứ đã ảnh hưởng đến hiện tại. Loại khổ thứ ba là mối liên kết cố hữu của những việc làm và những hành động vượt quá cảm nhận và sức tưởng tượng của con người. Trong ý nghĩa này ‘khổ’ áp dụng cho toàn thể vạn vật và những chúng sanh không tưởng, con người, chư thiên, thú vật hoặc ma quỷ đều không thể tránh khỏi ‘khổ’. Như vậy ‘khổ’ không chỉ đề cập đến cái khổ hàng ngày mà có thể cho toàn thể thế giới vô tận và dường như những hình thức của sự khổ bất tận. Không có một sự giải thích đơn giản nào có thể diễn tả tầm quan trọng của nó. Mục tiêu của Phật giáo là sự đoạn diệt toàn bộ và kết thúc mọi hình thức của ‘khổ’ và từ đó đạt được Niết Bàn, diệt tận gốc tham, sân, si là những mấu chốt trói buộc vòng sanh tử luân hồi. Theo Phật giáo, Đức Phật và những ai đạt được giác ngộ đều không còn phải chịu ‘khổ’ nữa, bởi vì nói một cách chính xác họ không còn là ‘người’ hoặc cũng không còn ‘bị cuốn’ trong vòng luân hồi sanh tử nữa: họ sẽ không bao giờ tái sanh. ‘Khổ’ biểu thị vũ trụ như là một khối tròn vẹn, những phần nổi trội của nó biến đổi trong “những cõi sống.” Trong cõi sắc giới, ở đó những vị đại phạm thiên cư trú, ở đó ít có sự khổ hơn ở cõi dục giới của loài người, các vị trời và các chúng sanh khác ít sinh sống hơn. Giống như Đức Phật khi Ngài đi trên trái đất, Ngài có thể đi vào cõi Dục Giới, như vậy con người cũng có thể đi vào cõi Sắc Giới. Thông thường sự kiện này được đạt tới trong thiền định, qua nhiều giai đoạn an chỉ định khác nhau. Hình thức đặc trưng của khổ trong tình huống này là vô thường, được tạo nên bởi sự việc hành giả không có khả năng để duy trì trạng thái nhập định vĩnh viễn. Để đạt được trạng thái hạnh phúc vĩnh cửu hơn, một người phải nỗ lực hơn để hiểu được tiến trình chi phối sự chuyển động trong vũ trụ là một khối tròn vẹn, đó là tái sinh và nghiệp và bằng cách nào đó chúng có thể bị tác động—The Buddha’s teaching on suffering, above all, offers a solution to the fundamental problem of the human condition. According to Buddhism, human existence is distinguished by the fact that nothing is permanent: no happiness will last forever, and whatever else there is, there will always be suffering and death. The first step in the Buddhist path to awakening is to recognize this as the foremost problem of human existence, to see that all is dukkha. However, this is not a pessimistic observation, because while acknowledging the ubiquity of dukkha, Buddhism offers a solution in the form of the Path Leading to the Cessation of Dukkha. The Buddha himself characterized his teaching by saying: “I teach only Dukkha and the cessation of dukkha.” Dukkha can be experienced in three ways. The first is simply the ordinary suffering that affects people when the body is in pain. Ordinary suffering is also mental pain: it is the grief of not getting what one wants or the distress caused by separation from loved ones or from pleasant conditions. It is also the many other painful situations that one inevitably encounters by virtue of being born, ageing and dying. Underlying any happiness is the knowledge that whenever there is pleasure or delight, it will not be permanent. Sooner or later the vicissitudes of life will bring about a change. There is a Buddhist saying that even in laughter there is “dukkha,” because all laughter is impermanent. This instability underlies the second kind of dukkha, which is dissatisfaction arising from change. It might seem that only death can bring about the cessation of suffering, but in fact death is also a form of suffering. In Buddhism the cosmos extends far beyond the immediate physical world perceptible by the senses, and

death is merely part of the endless cycle of rebirth. Death in itself offers no respite because actions have consequences in future lives far beyond death, just as deeds from previous lives have affected the present. The third kind of suffering is the inherent interconnectedness of actions and deeds, which exceeds human vision and experience. In this sense, suffering applies to the universe in its totality, and no imaginable beings, humans, gods, demons, animals or hell beings, are exempt from it. Suffering thus refers not only to everyday suffering but also to the whole infinite world of possible and seemingly endless forms of suffering. No simple translation can capture its full significance. The goal of Buddhism is the complete and final cessation of every form of dukkha, and thereby the attainment of nirvana, the eradication of greed, hatred and delusion, which ties beings to the cycle of rebirth. Accordingly, Buddhas and those who reach enlightenment do not experience dukkha, because strictly speaking they are not “beings”, nor do they “roll” in the samsara: they will never again be reborn. Dukkha characterizes the cosmos as a whole, but its predominance varies among the different “spheres of existence.” In the world of Pure Form, where the great gods dwell, there is less suffering than in the world of Sense-Desire, inhabited by lesser gods, humans and other beings. Just the Buddha when he walked the earth could enter the World of the Sense-Desire, so too can humans enter the World of Pure Form. This is ordinarily accomplished in meditation, through different kinds of absorptions (dhyana). The characteristic form of suffering in this situation is impermanence, caused by the meditator’s inability to remain eternally in trance. To attain more abiding happiness, an individual must strive to understand the processes that govern movement in the cosmos as a whole, namely, rebirth and karma, and how they can be affected.

***(IV) Hành Giả Tu Thiền Nên Luôn Nhớ rằng Khổ là Không Tránh Khỏi, và Hành Giả phải lấy Khổ Đau làm Đối Tượng Tu Tập Thiền Quán mang lại lợi lạc rất lớn—Zen Practitioners Should Always Remember that Suffering is Unavoidable, and Practitioners must consider Sufferings as Subjects of Meditation that bring great benefits:*** Trạng thái khổ não bức bách thân tâm (tâm duyên vào đối tượng vừa ý thì cảm thấy vui, duyên vào đối tượng không vừa ý thì cảm thấy khổ). Đức Phật dạy khổ nằm trong nhân, khổ nằm trong quả, khổ bao trùm cả thời gian, khổ bao trùm cả không gian, và khổ chi phối cả phàm lẫn Thánh, nghĩa là khổ ở khắp nơi nơi. Đức Phật nói rằng bất cứ thứ gì vô thường là khổ đau vì vô thường dù không phải là nguyên nhân của khổ đau, nhưng nó tạo cơ hội cho khổ đau. Vì không hiểu vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào những đối tượng với hy vọng là chúng sẽ thường còn, hoặc chúng sẽ mang lại hạnh phúc vĩnh viễn. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ vì không chịu hiểu rằng tuổi xuân, sức khỏe và đời sống tự nó cũng vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào chúng—The Buddha teaches that suffering is everywhere, suffering is already enclosed in the cause, suffering from the effect, suffering throughout time, suffering pervades space, and suffering governs both normal people and saint. The Buddha said that whatever is impermanent is suffering because although impermanence is not a cause for suffering, it creates occasions for suffering. For not understanding of impermanence, we crave and cling to objects in the hope that they may be permanent, that they may yield permanent

happiness. Zen practitioners should remember that failing to understand that youth, health, and life itself are impermanent, we crave them and cling to them.

- 1) *Sanh Khổ—Birth is Suffering*: Hành giả tu thiền phải quán chiếu để thấy rằng ngay khi còn trong bụng mẹ, con người đã có ý thức và cảm thọ. Thai nhi cũng cảm thấy sung sướng và đau khổ. Khi mẹ ăn đồ lạnh thì thai nhi cảm như đang bị đóng băng. Khi mẹ ăn đồ nóng, thai nhi cảm như đang bị thiêu đốt, vùn vùn. Thai nhi sống trong chỗ chật hẹp tối tăm như nhớp, vừa lọt lòng đã kêu khóc oa oa. Rồi từ đó khi lạnh, nóng, đói, khát, côn trùng cắn đốt, chỉ biết kêu khóc mà thôi. Huệ nhãn của Phật thấy rõ những chi tiết ấy, nên ngài xác nhận sanh đã là khổ—Zen practitioners must contemplate to see that while still in the womb, human beings already have feelings and consciousness. They also experience pleasure and pain. When the mother eats cold food, the embryo feels as though it were packed in ice. When hot food is ingested, it feels as though it were burning, and so on. The embryo, living as it is in a small, dark and dirty place, immediately lets out scream upon birth. From then on, all it can do is cry when it feels cold, hot, hungry, thirsty, or suffers insect bites. Sakyamuni Buddha in his wisdom saw all this clearly and in detail and therefore, described birth as suffering.
- 2) *Già Khổ—Old Age is Suffering*: Hành giả tu thiền phải quán chiếu để thấy rằng chúng ta khổ đau khi chúng ta đến tuổi già, đó là điều tự nhiên. Khi đến tuổi già, cảm quan con người thường hết nhạy bén; mắt không còn trông rõ nữa, tai không còn thính nữa, lưng đau, chân run, ăn không ngon, trí nhớ không còn linh mẫn, da mồi, tóc bạc, răng long. Lắm kẻ tuổi già lú lẫn, khi ăn mặc, lúc đại tiểu tiện đều như nhớp, con cháu dù thân, cũng sanh nhàm chán. Kiếp người dường như kiếp hoa, luật vô thường chuyển biến khi đã đem đến cho hương sắc, nó cũng đem đến cho vẻ phai tàn. Xét ra cái già thật không vui chút nào, thân người thật không đáng luyến tiếc chút nào! Vì thế nên Đức Phật khuyên Phật tử nên tu tập thiền định và quán chiếu để có khả năng bình thản chịu đựng cái đau khổ của tuổi già—Zen practitioners must contemplate to see that we suffer when we are subjected to old age, which is natural. As they reach old age, human beings have diminished their faculties; their eyes cannot see clearly anymore, their ears have lost their acuity, their backs ache easily, their legs tremble, eating is not easy and pleasurable as before, their memories fail, their skin dries out and wrinkles, hair becomes gray and white, their teeth ache, decay and fall out. In old age, many persons become confused and mixed up when eating or dressing or they become uncontrollable of themselves. Their children and other family members, however close to them, soon grow tired and fed up. The human condition is like that of a flower, ruled by the law of impermanence, which, if it can bring beauty and fragrance, also carries death and decay in its wake. In truth, old age is nothing but suffering and the human body has nothing worth cherishing. Thus, the Buddha advises Buddhists to strive to meditate and contemplate so they can bear the sufferings of old age with equanimity.
- 3) *Bệnh Khổ—Illness is Suffering*: Hành giả tu thiền phải quán chiếu để thấy rằng có thân là có bệnh vì thân này mở cửa cho mọi thứ bệnh tật. Vì vậy bệnh khổ là không tránh khỏi. Có những bệnh nhẹ thuộc ngoại cảm, đến các chứng bệnh nặng của nội thương. Có người vướng phải bệnh nan y như lao, cùi, ung thư, bại liệt. Trong cảnh ấy, tự thân đã đau đớn, lại tốn kém, hoặc không có tiền thuốc thang, chính mình bị khổ lụy, lại gây thêm khổ lụy cho quyến thuộc. Cái khổ về bệnh tật này nó đau đớn hơn cái đau khổ do tuổi già gây ra

rất nhiều. Hãy suy gẫm, chỉ cần đau răng hay nhức đầu nhẹ thôi mà đôi khi cũng không chịu đựng nổi. Tuy nhiên, dù muốn hay không muốn, chúng ta cũng phải chịu đựng cái bệnh khổ này. Thậm chí Đức Phật là một bậc toàn hảo, người đã loại bỏ được tất cả mọi ô trược, mà Ngài vẫn phải chịu đựng khổ đau vật chất gây ra bởi bệnh tật. Đức Phật luôn bị đau đầu. Còn căn bệnh cuối cùng làm cho Ngài đau đớn nhiều về thể xác. Do kết quả của việc Đề Bà Đạt Đa lăn đá mong giết Ngài. Chân Ngài bị thương bởi một mảnh vụn cần phải mổ. Đôi khi các đệ tử không tuân lời giáo huấn của Ngài, Ngài đã rút vào rừng ba tháng, chịu nhịn đói, chỉ lấy lá làm nệm trên nền đất cứng, đối đầu với gió rét lạnh buốt. Thế mà Ngài vẫn bình thản. Giữa cái đau đớn và hạnh phúc, Đức Phật sống với một cái tâm quân bình—Zen practitioners must contemplate to see that to have a body is to have disease for the body is open to all kinds of diseases. So the suffering of disease is inevitable. Those with small ailments which have an external source to those dreadful diseases coming from inside. Some people are afflicted with incurable diseases such as cancers or debilitating ailments, such as osteoporosis, etc. In such condition, they not only experience physical pain, they also have to spend large sums of money for treatment. Should they lack the required funds, not only do they suffer, they create additional suffering for their families. The sufferings caused by diseases is more painful than the sufferings due to old age. Let imagine, even the slightest toothache or headache is sometimes unbearable. However, like or dislike, we have no choice but bearing the suffering of sickness. Even the Buddha, a perfect being, who had destroyed all defilements, had to endure physical suffering caused by disease. The Buddha was constantly subjected to headaches. His last illness caused him much physical suffering was a wound in his foot. As a result of Devadatta's hurling a rock to kill him, his foot was wounded by splinter which necessitated an operation. When his disciples disobeyed his teachings, he was compelled to retire to a forest for three months. In a forest on a couch of leaves on a rough ground, facing fiercing cold winds, he maintained perfect equanimity. In pain and happiness, He lived with a balanced mind.

- 4) *Chết Khổ—Death is Suffering*: Sự khổ trong lúc chết. Tất cả nhân loại đều muốn sanh an nhiên chết tự tại; tuy nhiên, rất ít người đạt được thỏa nguyện. Khi chết phần nhiều sắc thân lại bị bệnh khổ hành hạ đau đớn. Thân đã như thế, tâm thì hãi hùng lo sợ, tham tiếc ruộng vườn của cải, buồn rầu phải lìa bỏ thân quyến, muôn mối dập dồn, quả thật là khổ. Đa phần chúng sanh sanh ra trong tiếng khóc khổ đau và chết đi trong khổ đau gấp bội. Hành giả tu thiền phải luôn thiền quán để thấy rằng cái chết chẳng ai mời mà nó vẫn đến, và không ai biết nó sẽ đến vào lúc nào. Như trái rơi từ trên cây, có trái non, trái chín hay trái già; cũng vậy, chúng ta chết non, chết lúc tuổi thanh xuân hay chết lúc già. Như mặt trời mọc ở phía Đông và chỉ lặn về phía Tây. Như hoa nở buổi sáng để rồi tàn vào buổi chiều. Hành giả tu thiền phải luôn thiền quán để thấy rằng cái chết không thể tránh được, nó đến với tất cả mọi người chứ không chừa một ai. Chỉ còn cách tu tập để có thể đương đầu với nó bằng sự bình thản hoàn toàn—All human beings desire an easy birth and a peaceful death; however, very few of us can fulfill these conditions. At the time of death, when the physical body is generally stricken by disease and in great pain. With the body in this state, the mind is panic-stricken, bemoaning the loss of wealth and property, and saddened by the impending separation from loved ones as well as a multitude of similar thoughts. This is indeed suffering. Sentient beings are born with a cry of pain and

die with even more pain. Zen practitioners should always meditate and contemplate to see that the death is unwanted, but it still comes, and nobody knows when it comes. As fruits fall from a tree, ripe or old even so we die in our infancy, prime of mankind, or old age. As the sun rises in the East only to set in the West. As Flowers bloom in the morning to fade in the evening. Zen practitioners should always meditate and contemplate to see that “Death is inevitable. It comes to all without exception.” So we have to cultivate so that we are able to face it with perfect equanimity.”

- 5) *Thương Yêu Xa Lìa Khổ—Separation from loved ones is Suffering*: Không ai muốn xa lìa người thân thương; tuy nhiên, đây là điều không tránh được. Người thân chúng ta vẫn phải chết và chúng ta phải xa họ trong khổ đau tuyệt vọng. Cảnh sanh ly tử biệt với người thân yêu quả là khổ. Nếu chúng ta chịu lắng nghe lời Phật dạy “Cảnh đời có hợp có tan” thì đây là dịp tốt cho chúng ta thực tập hạnh “bình thản”—No one wants to be separated from the loved ones; however, this is inevitable. We still lose our loved ones to the demon of death, leaving them helpless and forsaken. Separation from loved ones, whether in life or through death, is indeed suffering. If we listen to the Buddha’s teaching “All association in life must end with separation.” Here is a good opportunity for us to practice “equanimity.”
- 6) *Oán Tắng Hội Khổ—To endure those to whom we are opposed is Suffering*: Phải chịu đựng người mà mình không ưa, người mình ghét, người thường hay chế nhạo phỉ báng và xem thường mình quả là khổ; tuy nhiên, chúng ta phải luôn chịu cảnh này trong cuộc sống hằng ngày. Lại có nhiều gia đình bà con họ hàng thường không đồng ý kiến, nên thường có sự tranh cãi giận ghét buồn phiền lẫn nhau. Đó khác nào sự gặp gỡ trong oan gia, thật là khổ! Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng ta nên cố gắng chịu đựng, và suy nghĩ rằng có lẽ chúng ta đang gặt hái hậu quả của nghiệp riêng của mình ở quá khứ hay hiện tại. Chúng ta nên cố gắng thích nghi với hoàn cảnh mới hoặc cố gắng vượt qua các trở ngại bằng một số phương tiện khác—To endure those to whom we are opposed, whom we hate, who always shadow and slander us and look for a way to harm us is very hard to tolerate; however, we must confront this almost daily in our life. There are many families in which relatives are not of the same mind, and which are constantly beset with disputes, anger and acrimony. This is no different from encountering enemies. This is indeed suffering! Thus, the Buddha advised us to try to bear them, and think this way “perhaps we are reaping the effects of our karma, past or present.” We should try to accommodate ourselves to the new situation or try to overcome the obstacles by some other means.
- 7) *Cầu Bất Đắc Khổ—Suffering due to unfulfilled wishes*: Lòng tham của chúng ta như thùng không đáy. Chúng ta có quá nhiều ham muốn và hy vọng trong đời sống hằng ngày. Khi chúng ta muốn một cái gì đó và có thể đạt được, nhưng nó cũng không mang lại hạnh phúc, vì chẳng bao lâu sau đó chúng ta cảm thấy chán với thứ mình đang có và bắt đầu mong muốn thứ khác. Nói tóm lại, chúng ta chẳng bao giờ thỏa mãn với cái mình đang có. Người nghèo thì mong được giàu; người giàu mong được giàu hơn; kẻ xấu mong đẹp; người đẹp mong đẹp hơn; người không con mong được có con. Những ước mong này là vô kể, chúng ta không thể nào mãn nguyện đâu. Thế nên cầu bất đắc là khổ. Khi chúng ta mong muốn điều gì đó mà không được toại nguyện thì chúng ta cảm thấy thất vọng buồn thảm. Khi chúng ta mong muốn ai đó sống hay làm việc đúng theo sự mong

đợi của mình mà không được thì chúng ta cảm thấy thất vọng. Khi mong mọi người thích mình mà họ không thích mình cảm thấy bị tổn thương—Unabling to obtain what we wish is suffering. Our greed is like a container without the bottom. We have so many desires and hopes in our lives. When we want something and are able to get it, this does not often leads to happiness either because it is not long before we feel bored with that thing, lose interest in it and begin to want something else. In short, we never feel satisfied with what we have at the very moment. The poor hope to be rich; the rich hope to be richer; the ugly desire for beauty; the beauty desire for beautier; the childless pray for a son or daughter. Such wishes and hopes are innumerable that no way we can fulfill them. Thus, they are a source of suffering. When we want something but are unable to get it, we feel frustrated. When we expect someone to live or to work up to our expectation and they do not, we feel disappointed. When we want others like us and they don't, we feel hurt.

- 8) *Ngũ Ấm Thanh Suy Khổ—Suffering due to the raging aggregates*: Có thân là có bệnh đau hằng ngày. Năm ấm là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc ấm thuộc về thân, còn bốn ấm kia thuộc về tâm. Nói một cách đơn giản đây là sự khổ về thân tâm hay sự khổ về sự thanh suy của thân tâm. Điều thứ tám này bao quát bảy điều khổ kể trên: thân chịu sanh, già, bệnh, chết, đói, khát, nóng, lạnh, vất vả nhọc nhằn. Tâm thì buồn, giận, lo, thương, trầm điều phiền lụy. Ngày trước Thái Tử Tất Đạt Đa đã dạo chơi bốn cửa thành, thấy cảnh già, bệnh, chết. Ngài là bậc trí tuệ thâm sâu, cảm thương đến nỗi khổ của kiếp người, nên đã lìa bỏ hoàng cung tìm phương giải thoát—To have a body means to experience pain and diseases on a daily basis. Pain and disease also means suffering. The five skandas or aggregates are form, feeling, perception, volition and consciousness. The skandas of form relates to the physical body, while the remaining four concern the mind. Simply speaking, this is the suffering of the body and the mind. The suffering of the skandas encompasses the seven kinds of suffering mentioned above. Our physical bodies are subject to birth, old age, disease, death, hunger, thirst, heat, cold and weariness. Our mind, on the other hand, are afflicted by sadness, anger, worry, love, hate and hundreds of other vexations. It once happened that Prince Siddhartha having strolled through the four gates of the city, witnessed the misfortunes of old age, disease and death. Endowed with profound wisdom, he was touched by the suffering of human condition and left the royal palace to find the way of liberation.

**(IV) Hành Giả Quán Chiếu “Khổ” Như Thế Nào?—How Do Zen Practitioners Meditate and Contemplate on “Suffering”?:**

- 1) *Hành giả tu thiền không bám víu một cách tuyệt vọng vào tuổi xuân và cố gắng kéo dài đời sống—Zen Practitioners should not desperately hold onto our youth and try to prolong our life*: Chúng ta thường hay bám víu một cách tuyệt vọng vào tuổi xuân và cố gắng kéo dài đời sống, nhưng chắc chắn một ngày nào đó chúng ta sẽ già, sẽ bệnh. Khi việc này xảy đến, vô thường chính là nhân tố tạo cơ hội cho khổ đau phiền não vậy. Trên hết giáo Pháp của Đức Phật đưa ra một giải pháp đối với vấn đề căn bản về thân phận con người. Theo Phật giáo, kiếp sống con người được nhận ra bởi sự kiện là không có điều gì trường tồn vĩnh viễn: không có hạnh phúc nào sẽ vững bền mãi mãi dù có bất cứ điều gì khác đi nữa, cũng sẽ luôn luôn đau khổ và chia lìa. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ bước đầu tiên trên con đường của Phật giáo để đi đến giác ngộ là phải nhận chân ra điều này như là

vấn đề quan trọng nhất của kiếp người, để thấy rằng tất cả đều là khổ. Tuy nhiên, đây không phải là một sự kiện bi quan, bởi vì trong khi nhận biết sự hiện diện khắp nơi của ‘khổ’, Phật giáo đưa ra một giải pháp trong hình thức Con Đường Dẫn Đến Sự Diệt Khổ. Chính Đức Phật mô tả đặc điểm giáo pháp của Ngài bằng cách nói “Như Lai chỉ dạy về ‘Khổ’ và sự ‘Diệt Khổ’.”—Usually we desperately hold onto our youth and try to prolong our life, yet because they are impermanent by nature, they keep changing rapidly and we will surely one day become old and sick. When this occurs, impermanence is the main agent which creates occasions for suffering. The Buddha’s teaching on suffering, above all, offers a solution to the fundamental problem of the human condition. According to Buddhism, human existence is distinguished by the fact that nothing is permanent: no happiness will last forever, and whatever else there is, there will always be suffering and death. Zen practitioners should remember that the first step in the Buddhist path to awakening is to recognize this as the foremost problem of human existence, to see that all is dukkha. However, this is not a pessimistic observation, because while acknowledging the ubiquity of dukkha, Buddhism offers a solution in the form of the Path Leading to the Cessation of Dukkha. The Buddha himself characterized his teaching by saying: “I teach only Dukkha and the cessation of dukkha.”

- 2) *Hành giả tu thiền phải quán chiếu để có thể cảm nhận ‘khổ’ dưới mọi hình thức—Zen practitioners should always meditate and contemplate to see that Dukkha can be experienced in all ways:* Hành giả tu thiền phải quán chiếu để có thể cảm nhận ‘khổ’ dưới mọi hình thức. Thứ nhất là sự đau khổ bình thường, nó tác động đến con người khi cơ thể bị đau đớn. Sự đau khổ bình thường cũng là sự đau đớn tinh thần: đó là sự đau khổ khi không đạt được điều mà người ta ham muốn, hoặc buồn bã do sự xa cách những người thân yêu hay những điều thú vị. Nó cũng là những nỗi khổ đau khi người ta phải đối mặt với sanh, lão, bệnh, tử. Theo căn bản, dù bất cứ loại hạnh phúc nào chúng ta cũng nên có sự hiểu biết rằng bất cứ khi nào có niềm vui thú hoặc thỏa thích, thì sẽ không có sự lâu dài. Không sớm thì muộn những thăng trầm của cuộc sống sẽ đưa lại sự thay đổi. Có một câu tục ngữ Phật giáo nói rằng ngay cả tiếng cười cũng có sự khổ đau trong đó, bởi vì tất cả tiếng cười đều vô thường. Tính không bền vững nằm ở sự khổ thứ nhì, nó là sự bất mãn phát sanh từ tính thay đổi. người ta dường như cho rằng chỉ có cái chết mới có thể mang lại sự diệt khổ, nhưng thực tế thì cái chết cũng là một hình thức của đau khổ. Theo triết lý nhà Phật, vũ trụ vượt xa hơn thế giới vật chất gần gũi có thể nhận thức bằng cảm giác, và sự chết chỉ là một phần của chu kỳ sinh tử luân hồi bất tận. Bản thân của sự chết là không còn trở bởi vì những hành động có những kết quả trong đời sống tương lai, vượt xa hơn sự chết, giống như những hành động từ kiếp quá khứ đã ảnh hưởng đến hiện tại. Loại khổ thứ ba là mối liên kết cố hữu của những việc làm và những hành động vượt quá cảm nhận và sức tưởng tượng của con người. Trong ý nghĩa này ‘khổ’ áp dụng cho toàn thể vạn vật và những chúng sanh không tưởng, con người, chư thiên, thú vật hoặc ma quỷ đều không thể tránh khỏi ‘khổ’. Như vậy ‘khổ’ không chỉ đề cập đến cái khổ hàng ngày mà có thể cho toàn thể thế giới vô tận và dường như những hình thức của sự khổ bất tận. Không có một sự giải thích đơn giản nào có thể diễn tả tầm quan trọng của nó—Zen practitioners should always meditate and contemplate to see that Dukkha can be experienced in all ways. The first is simply the ordinary suffering that affects people when the body is in pain. Ordinary suffering is also mental pain: it is



the grief of not getting what one wants or the distress caused by separation from loved ones or from pleasant conditions. It is also the many other painful situations that one inevitably encounters by virtue of being born, ageing and dying. Underlying any happiness is the knowledge that whenever there is pleasure or delight, it will not be permanent. Sooner or later the vicissitudes of life will bring about a change. There is a Buddhist saying that even in laughter there is “duhkha,” because all laughter is impermanent. This instability underlies the second kind of duhkha, which is dissatisfaction arising from change. It might seem that only death can bring about the cessation of suffering, but in fact death is also a form of suffering. In Buddhism the cosmos extends far beyond the immediate physical world perceptible by the senses, and death is merely part of the endless cycle of rebirth. Death in itself offers no respite because actions have consequences in future lives far beyond death, just as deeds from previous lives have affected the present. The third kind of suffering is the inherent interconnectedness of actions and deeds, which exceeds human vision and experience. In this sense, suffering applies to the universe in its totality, and no imaginable beings, humans, gods, demons, animals or hell beings, are exempt from it. Suffering thus refers not only to everyday suffering but also to the whole infinite world of possible and seemingly endless forms of suffering. No simple translation can capture its full significance.

- 3) *Chân lý nằm ở chỗ diệt tận gốc tham, sân, si—The truth is in the eradication of greed, hatred and delusion:* Mục tiêu của Phật giáo là sự đoạn diệt toàn bộ và kết thúc mọi hình thức của ‘khổ’ và từ đó đạt được Niết Bàn. Hành giả tu thiền phải luôn quán chiếu để thấy được chân lý nằm ở chỗ diệt tận gốc tham, sân, si là những mấu chốt trói buộc vòng sanh tử luân hồi. Theo Phật giáo, Đức Phật và những ai đạt được giác ngộ đều không còn phải chịu ‘khổ’ nữa, bởi vì nói một cách chính xác họ không còn là ‘người’ hoặc cũng không còn ‘bị cuốn’ trong vòng luân hồi sanh tử nữa: họ sẽ không bao giờ tái sanh. ‘Khổ’ biểu thị vũ trụ như là một khối tròn vẹn, những phần nổi trội của nó biến đổi trong “những cõi sống.” Trong cõi sắc giới, ở đó những vị đại phạm thiên cư trú, ở đó ít có sự khổ hơn ở cõi dục giới của loài người, các vị trời và các chúng sanh khác ít sinh sống hơn. Giống như Đức Phật khi Ngài đi trên trái đất, Ngài có thể đi vào cõi Dục Giới, như vậy con người cũng có thể đi vào cõi Sắc Giới. Thông thường sự kiện này được đạt tới trong thiền định, qua nhiều giai đoạn an chỉ định khác nhau. Hình thức đặc trưng của khổ trong tình huống này là vô thường, được tạo nên bởi sự việc hành giả không có khả năng để duy trì trạng thái nhập định vĩnh viễn. Để đạt được trạng thái hạnh phúc vĩnh cửu hơn, một người phải nỗ lực hơn để hiểu được tiến trình chi phối sự chuyển động trong vũ trụ là một khối tròn vẹn, đó là tái sinh và nghiệp và bằng cách nào đó chúng có thể bị tác động—The goal of Buddhism is the complete and final cessation of every form of duhkha, and thereby the attainment of nirvana. Zen practitioners should always meditate and contemplate to see the truth is in the eradication of greed, hatred and delusion, which ties beings to the cycle of rebirth. Accordingly, Buddhas and those who reach enlightenment do not experience duhkha, because strictly speaking they are not “beings”, nor do they “roll” in the samsara: they will never again be reborn. Duhkha characterizes the cosmos as a whole, but its predominance varies among the different “spheres of existence.” In the world of Pure Form, where the great gods dwell, there is less suffering

than in the world of Sense-Desire, inhabited by lesser gods, humans and other beings. Just the Buddha when he walked the earth could enter the World of the Sense-Desire, so too can humans enter the World of Pure Form. This is ordinarily accomplished in meditation, through different kinds of absorptions (dhyana). The characteristic form of suffering in this situation is impermanence, caused by the meditator's inability to remain eternally in trance. To attain more abiding happiness, an individual must strive to understand the processes that govern movement in the cosmos as a whole, namely, rebirth and karma, and how they can be affected.

### **(C) Vô Ngã Selflessness**

**(I) Tổng Quan về Vô Ngã—An Overview of Selflessness:** 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. Chữ Anatman trong Phạn ngữ có nghĩa là vô nhân tính, không có thực chất hay vô ngã. Thuyết Vô Ngã có hai đặc tánh chính là pháp vô ngã và nhân vô ngã. Đôi khi giáo lý “vô ngã” gây ra bối rối và hiểu lầm. Bất cứ lúc nào chúng ta nói “Tôi đang nói”, hay “Tôi đang đi”, vân vân. Như vậy làm sao chúng ta có thể chối bỏ thực tế của cái “Ta”? Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng Đức Phật không bảo chúng ta chối bỏ việc xưng hô “Ta” hay “Tôi”. Chính Đức Phật còn phải dùng một từ nào đó để xưng hô, như từ “Như Lai” chẳng hạn, không cần biết từ này có nghĩa gì, nó vẫn là một từ hay một danh xưng. Khi Đức Phật dạy về “Vô ngã”, Ngài nhấn mạnh đến sự từ bỏ một ý niệm cho rằng “Tôi” là một thực thể thường hằng và không thay đổi. Ngài nói năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành và thức) không phải là cái “Ta”, và không có cái “Ta” nào được tìm thấy trong năm uẩn này cả. Sự phủ nhận của Đức Phật có nghĩa là sự phủ nhận một niềm tin có một thực thể có thật, độc lập và thường còn được người ta gọi là “Ta” vì một thực thể như vậy phải độc lập, phải thường còn, không biến đổi, không hoá chuyển, nhưng một thực thể như vậy hay một cái “Ta” như thế không thể tìm thấy ở đâu được. Khi Đức Phật đưa ra khái niệm về “Vô ngã,” Ngài đã làm đảo lộn không biết bao nhiêu quan niệm về vũ trụ và nhân sinh. Đức Phật đã giáng một đòn lớn trên ý niệm phổ biến và kiên cố nhất của loài người thời đó: ý niệm về sự tồn tại của cái “ngã” thường còn. Những ai thấu hiểu được vô ngã đều biết rằng nó được đưa ra để đánh đổ ý niệm về “ngã” chứ không phải là một đồ án mới của thực tại. Khái niệm “Vô ngã” là phương tiện, chứ không phải là cứu cánh. Nếu nó trở thành một ý niệm thì nó cũng cần được phá vỡ

như bao nhiêu ý niệm khác—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. Anatman in Sanskrit means the impersonality, insubstantiality, or not-self. The doctrine of no-self has two main characteristics: selflessness of things (dharma-nairatmya) and selflessness of person (pudgalanairatmya). Sometimes, the teaching of “not-self” causes confusion and misunderstanding. Any time we speak, we do say “I am speaking” or “I am talking”, etc. How can we deny the reality of that “I”? Sincere Buddhists should always remember that the Buddha never asked us to reject the use of the name or term “I”. The Buddha himself still use a word “Tatathata” to refer to himself, no matter what is the meaning of the word, it is still a word or a name. When the Buddha taught about “not-self”, he stressed on the rejection of the idea that this name or term “I” stands for a substantial, permanent and changeless reality. The Buddha said that the five aggregates (form, feeling, perception, volition and consciousness) were not the self and that the self was not to be found in them. The Buddha's rejection of the self is a rejection of the belief in a real, independent, permanent entity that is represented by the name or term “I”, for such a permanent entity would have to be independent, permanent, immutable and impervious to change, but such a permanent entity and/or such a self is nowhere to be found. When Sakyamuni Buddha put forth the notion of “no-self,” he upsets many concepts about life in the universe. He blasted our most firm and widespread conviction, that of a permanent self. Those who understand “not self” know that its function is to overthrow “self,” not to replace it with a new concept of reality. The notion of “not self” is a method, not a goal. If it becomes a concept, it must be destroyed along with all other concepts.

**(II) Thân-Tâm-Cảnh Vô Ngã—No-self of “Body-Mind-Environment”:** Chư pháp vô ngã là không có ta, không có tự thể, tự chủ. Điều này cũng gồm có thân vô ngã, tâm vô ngã và cảnh vô ngã—No-Self means that there is no self, no permanent nature per se and that we are not true masters of ourselves. This point, too, is divided into the no-self body, the no-self mind, and the no-self environment.

- 1) Thân vô ngã là thân này hư huyễn không tự chủ, ta chẳng thể làm cho nó trẻ mãi, không già chết. Dù cho bậc thiên tiên cũng chỉ lưu trụ được sắc thân trong một thời hạn nào thôi: The no-self body means that this body is illusory, not its own master. It cannot be

kept eternally young or prevented from decaying and dying. Even gods and immortals can only postpone death for a certain period of time.

- 2) Tâm vô ngã, chỉ cho tâm hư vọng của chúng sanh không có tự thể; như tâm tham nhiễm, niệm buồn vui thương giận thoát đến rồi tan, không có chi là chân thật: The no-self of mind refers to the deluded mind of sentient beings, which has no permanent nature. For example, the mind of greed, thoughts of sadness, anger, love, and happiness suddenly arise and then disappear, there is nothing real.
- 3) Cảnh vô ngã là cảnh giới xung quanh ta như huyễn mộng, nó không tự chủ được, và bị sự sanh diệt chi phối. Đô thị đổi ra gò hoang, ruộng dâu hóa thành biển cả, vạn vật luôn luôn biến chuyển trong từng giây phút, cảnh này ẩn mất, cảnh khác hiện lên: No-self of environment means that our surroundings are illusory, passive and subject to birth and decay. Cities and towns are in time replaced by abandoned mounds, mulberry fields soon give way to the open seas, every single thing changes and fluctuates by the second, one landscape disappears and another takes its place.

**(III) Phân tích của Đức Phật về cái “Ta” — The Buddha’s analyses of the self:** Đức Phật đã dùng cách phân tích sau đây để chứng minh rằng cái “Ta” chẳng bao giờ tìm thấy được ở thân hay trong tâm—The Buddha used the following analysis to prove that the self is nowhere to be found either in the body or the mind:

- 1) *Thân không phải là cái “Ta” — Body is not the self:*
  - a) Thân không phải là cái “Ta”, vì nếu thân là cái “Ta” thì cái “Ta” phải thường còn, không thay đổi, không tàn tạ, không hư hoại và không chết chóc, cho nên thân không thể là cái “Ta” được: The body is not the self, for if the body were the self, the self would be impermanent, would be subject to change, decay, destruction, and death. Hence the body cannot be the self.
  - b) Cái “Ta” không có cái thân theo nghĩa khi nói “Ta” có một cái xe, một cái máy truyền hình vì cái “Ta” không kiểm soát được cái thân. Thân đau yếu, mệt mỏi, giá nua ngược lại những điều mình mong muốn. Bề ngoài của cái thân nhiều khi không theo những ước muốn của mình. Cho nên không thể nào cho rằng cái “Ta” có cái thân: The self does not possess the body, in the sense that I possess a car or a television, because the self cannot control the body. The body falls ill, gets tired and old against our wishes. The body has an appearance, which often does not agree with our wishes. Hence in no way does the self possess the body.
  - c) Cái “Ta” không ở trong thân. Nếu ta tìm từ đầu đến chân, chúng ta không thể tìm ra chỗ nào là cái “Ta”. Cái “Ta” không ở trong xương, trong máu, trong tủy, trong tóc hay nước bọt. Cái “Ta” không thể tìm thấy bất cứ nơi nào trong thân: The self does not exist in the body. If we search our bodies from top to bottom, we can find nowhere locate the so-called “Self”. The self is not in the bone or in the blood, in the marrow or in the hair or spittle. The “Self” is nowhere to be found within the body.
  - d) Thân không ở trong cái “Ta”. Nếu thân ở trong cái “Ta”, cái “Ta” phải được tìm thấy riêng rẽ với thân và tâm, nhưng cái “Ta” chẳng được tìm thấy ở đâu cả: The body does not exist in the self. For the body to exist in the self, the self would have to be found apart from the body and mind, but the self is nowhere to be found.
- 2) *Tâm không phải là cái “Ta” — Mind is not the self:*

- a) Tâm không phải là cái “Ta” vì lẽ nó giống như tâm, tâm thay đổi không ngừng và luôn luôn lăng xăng như con vượn. Tâm lúc vui lúc buồn. Cho nên tâm không phải là cái “Ta” vì nó luôn thay đổi: The mind is not the self because, like the body, the mind is subject to constant change and is agitated like a monkey. The mind is happy one moment and unhappy the next. Hence the mind is not the self because the mind is constantly changing.
- b) Cái “Ta” không sở hữu cái tâm vì tâm hứng thú hay thất vọng trái với những điều chúng ta mong muốn. Mặc dù chúng ta biết một số tư tưởng là thiện và một số là bất thiện, nhưng tâm cứ chạy theo những tư tưởng bất thiện và lạnh lùng với những tư tưởng thiện. Cho nên cái “Ta” không sở hữu tâm vì tâm hành động hoàn toàn độc lập và không dính líu gì đến cái “Ta”: The self does not possess the mind because the mind becomes excited or depressed against our wishes. Although we know that certain thoughts are wholesome and certain thoughts unwholesome, the mind pursues unwholesome thoughts and is different toward wholesome thoughts. Hence the self does not possess the mind because the mind acts independently of the self.
- c) Cái “Ta” không ở trong tâm. Dù chúng ta cẩn thận tìm kiếm trong tâm, dù chúng ta hết sức cố gắng tìm trong tình cảm, tư tưởng và sở thích, chúng ta cũng không tìm thấy đâu cái “Ta” ở trong tâm hay trong những trạng thái tinh thần: The self does not exist in the mind. No matter how carefully we search the contents of our minds, no matter how we search our feelings, ideas, and inclinations, we can nowhere find the self in the mind and the mental states.
- d) Tâm cũng không hiện hữu ở trong cái “Ta” vì cái “Ta” nếu nó hiện hữu nó hiện hữu riêng rẽ với tâm và thân, nhưng cái “Ta” như thế chẳng thể tìm thấy ở chỗ nào: The mind does not exist in the self because again the self would have to exist apart from the mind and body, but such a self is nowhere to be found.

**(IV) Tại sao chúng ta nên chối bỏ ý niệm về cái “Ta”?**— *Why should we reject the idea of a self?*: Chúng ta nên chối bỏ ý tưởng về cái “Ta” bởi hai lý do—We should reject the idea of a self for two reasons:

- 1) Chừng nào mà chúng ta còn chấp vào cái “Ta”, chừng ấy chúng ta còn phải bảo vệ mình, bảo vệ của cải, tài sản, uy tín, lập trường và ngay cả đến lời nói của mình. Nhưng một khi vứt bỏ được lòng tin vào cái “Ta” độc lập và thường còn, chúng ta có thể sống với mọi người một cách thoải mái và an bình: As long as we still cling to the self, we will always have to defend ourselves, our property, our prestige, opinions, and even our words. But once we give up the belief in an independent and permanent self, we will be able to live with everyone in peace and pleasure.
- 2) Đức Phật dạy: “Hiểu được vô ngã là chìa khóa đi vào đại giác, vì tin vào cái “Ta” là đồng nghĩa với vô minh, và vô minh là một trong ba loại phiền não chính (tham, sân, si). Một khi nhận biết, hình dung hay quan niệm rằng chúng ta là một thực thể, ngay lập tức chúng ta tạo ra sự ly gián, phân chia giữa mình và người cũng như sự vật quanh mình. Một khi có ý niệm về cái ta, chúng ta sẽ phản ứng với người và sự vật quanh mình bằng cảm tình hay ác cảm. Đó là sự nguy hiểm thật sự của sự tin tưởng vào một cái ta có thật. Chính vì vậy mà sự chối bỏ cái ‘Ta’ chẳng những là chìa khóa chấm dứt khổ đau phiền não, mà nó còn là chìa khóa đi vào cửa đại giác.”: The Buddha taught: “Understanding not-self is a key to great enlightenment for the belief in a self is synonymous with

ignorance, and ignorance is the most basic of the three afflictions (greed, anger, and stupidity). Once we identify, imagine, or conceive ourselves as an entity, we immediately create a schism, a separation between ourselves and the people and things around us. Once we have this conception of self, we respond to the people and things around us with either attachment or aversion. That's the real danger of the belief of a self. Thus, the rejection of the self is not only the key of the end of sufferings and afflictions, but it is also a key to the entrance of the great enlightenment.”

**(V) Thiền Quán về Vô Ngã—Meditation and Contemplation on Selflessness:**

- 1) *Hành giả tu Thiền nên quán “Vô Ngã” trong từng bước chân đi—Zen Practitioners should contemplate “No-self” in every step:* Hành giả có thể thông hiểu được ba đặc tánh này qua cách theo dõi bám sát các động tác bước đi và các nhận thức của động tác. Khi chuyên tâm chú niệm vào các chuyển động này, chúng ta sẽ thấy vạn hữu khởi sinh và hoại diệt, và từ đó, chúng ta sẽ nhận thức được tánh vô thường, khổ và vô ngã của của tất cả mọi hiện tượng hữu vi—Zen practitioners can comprehend these three characteristics by observing closely the mere lifting of the foot and the awareness of the lifting of the foot. By paying close attention to the movements, we see things arising and disappearing, and consequently we see for ourselves the impermanent, unsatisfactory, and non-self nature of all conditioned phenomena.
- 2) *Quán bản chất vô ngã của vạn hữu—Contemplate the impermacence of all things:* Để thông triệt bản chất vô ngã của vạn hữu, hành giả cần phải quán chiếu 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. 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—To understand thoroughly the impermacence of all things, Zen practitioners should contemplate that 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. 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.





## *Chương Tám Mười Chín*

### *Chapter Eighty-Nine*

#### *Thiền và Vô Minh*

#### *Zen and Ignorance*

**(I) Tổng Quan về Vô Minh—An Overview of Avidya:**

- 1) Từ Bắc Phạn ‘Avidya’ có nghĩa là “Vô Minh.” 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—A Sanskrit term ‘Avidya’ means “Ignorance.” In Buddhism, Avidya is 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 enmeshes (làm vướng víu) 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.

- 2) Vô minh là không giác ngộ, là mắc xích thứ nhất hay mắc 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 không biết gì đến con đường thoát khổ là một trong ba lậu hoặc nuôi dưỡng dòng sanh tử luân hồi. 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. Có khi Vô minh có nghĩa là ảo tưởng. Nghĩa là bóng tối hoàn toàn không có ánh chiếu sáng. Vô minh là lầm cái dường như với cái thật là, hay hiện tượng ảo tưởng mà cho là thực tại. Vô minh chính là nguyên nhân của, sanh, lão, lo âu, sầu muộn, khổ sở, bệnh hoạn, và chết chóc. Vô minh là 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—Ignorance means Unenlightened, 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 of the way of escape from sufferings, one of the three affluences that feed the stream of mortality or transmigration. Sometimes ignorance means "Maya" or "Illusion." It means complete darkness without illumination. The ignorance which mistakes seeming for being, or illusory phenomena for realities. 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 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.

**(II) Thiên và Vô Minh—Zen and Delusion:** Vô minh là nhìn mọi sự mọi vật không đúng như thật. Không hiểu sự thật về cuộc đời. Chừng nào mà chúng ta không phát triển tâm mình để đạt được trí tuệ chừng đó chúng ta vẫn vô minh về bản chất đúng của sự vật. Theo Phật giáo, vô minh có nghĩa là coi cái ngã hay cái ta là thật. Vì si mê mà người ta không thấy được cái nhìn như thị, không thể phân biệt đúng sai. Ngu si làm cho người ta mù quáng về chấp ngã, chấp pháp là những thứ vô thường, luôn thay đổi và hoại diệt. Khi giận dữ đã khởi lên thì con người sẽ không còn gì ngoài "si mê." Để triệt tiêu si mê bạn nên thiền quán "nhân duyên." Tất cả những vấn đề khó khăn của chúng ta đều bắt nguồn từ vô minh và mê hoặc. Vô minh là bợn như đứng hàng đầu. Tham lam, sân hận, ngã mạn và rất nhiều bợn như khác cùng phát sanh chung với vô minh. Giải pháp phải nằm trong những vấn đề ấy, và do đó, chúng ta không nên tách rời, chạy đi tìm ở đâu ngoài vấn đề. Phân tách và nghiên cứu cho tận tường chúng ta sẽ thấy rằng tất cả những vấn đề ấy đều là những vấn đề của kiếp nhân sinh, của con người, vậy thì chúng ta không nên đổ trách nhiệm cho ai khác hơn là con người. Những vấn đề thật sự chủ chúng ta phải được và chỉ được giải quyết bằng cách dứt bỏ những ảo kiến và những khái niệm sai lầm, và thu xếp nếp sống của chúng ta vào khuôn khổ điều hòa đồng nhịp với thực tại. Và điều này chỉ có thể thực hiện được qua thiền hành mà thôi. Vô minh còn là những tư tưởng và tác ý nào ngăn trở không cho chúng ta giải thoát. Nếu chúng ta muốn giải thoát khỏi những phiền trược này, trước tiên chúng ta phải thấy được mặt mũi của chúng ta qua

Thiền định. Tương tự như những lời Phật dạy trong kinh điển mỗi khi gặp ma vương, Ngài liền bảo: “Ma Vương! Ta đã thấy mặt mũi của ngươi rồi”. Người tu tập thiền quán nên nhớ rằng mục tiêu của sự tu tập thiền quán theo đúng phương pháp là để loại trừ vô minh, khai mở chân tâm và duy trì chánh niệm. Qua thiền tập, chúng ta chú trọng vào sự việc với một ý thức không xao lãng. Chúng ta cũng không suy nghĩ về việc gì, không phân tách, cũng không trôi lạt theo chư pháp, mà lúc nào cũng nhìn thấy được tự tánh của bất cứ việc gì đang xảy ra trong tâm mình. Nhờ đó mà tâm của chúng ta dần dần được soi sáng, có nghĩa là vô minh bị loại dần ra khỏi tâm ý của người tu tập thiền quán. Nếu bạn nghĩ rằng tâm của bạn có thể được khai mở bởi một vị thầy nào đó ngoài kia, tức là bạn chẳng bao giờ tu tập theo giáo lý nhà Phật cả. Nếu bạn nghĩ ai đó có thể phá vỡ vô minh cho bạn, bạn cũng chẳng phải là người Phật tử thuần thành—Ignorance is not seeing things as they really are. It is failing to understand the truth about life. As long as we have not develop our minds to obtain wisdom, we remain ignorant of the true nature of things. According to Buddhism, ignorance means regarding the self as real. Due to ignorance, people do not see things as they really are, and cannot distinguish between right and wrong. They become blind under the delusion of self, clinging to things which are impermanent, changeable, and perishable. Once anger arises, one has nothing but “ignorance.” In order to eliminate “ignorance,” you should meditate on causality. All of our psychological problems are rooted in ignorance, in delusion. Ignorance is the crowning corruption. Our greeds, hates, conceits and a host of other defilements go hand in hand with our ignorance. The solutions are to be found in the problems themselves and hence we should not run away from our problems. Analyze and scrutinize the problems, and you will see that they are human problems, so do not attribute them to non-humans. Our real problems can be solved only by giving up illusions and false concepts and bringing our lives into harmony with reality and this can be done only through meditation. Ignorance is also thoughts and impulses that try to draw us away from emancipation. If we wish to liberate ourselves from these hindrances, we should first recognize them through meditation. Just as the Buddha described in His discourses how He would exclaim, “Mara! I see you.” Zen practitioners should remember that the purpose of disciplined meditation practice is to eliminate ignorance, to open the essential nature of mind, and to stabilize awareness. Through meditation, we concentrate on things with an undistracted awareness. We are not thinking about anything, not analyzing, not getting lost in flux of things, but just seeing the nature of what is happening in the mind. Through practices of meditation, our mind becomes clearer and clearer; it is to say ‘ignorance’ is gradually eliminated through the course of meditation. If you think that your mind can only be opened by a certain master out there, you are never cultivating in accordance with Buddhism at all. If you think someone out there can eliminate ignorance for you, you are not a devout Buddhist.



## *Chương Chín Mười* *Chapter Ninety*

### *Thiền và Không Chấp Trước* *Zen and Non-Attachments*

(I) *Tổng quan về Chấp trước—An overview of Grasping:* Chấp trước từ con người mà nảy lên thứ tình yêu hay dục vọng nảy nở khi nghĩ đến người khác. Ái kiến cũng có nghĩa là tâm chấp luyến vào hình thức, trói buộc chúng ta vào dục vọng và ham muốn trần tục. Chấp thủ là những thứ làm cho chúng ta tiếp tục lăn trôi trong vòng luân hồi sanh tử. Là Phật tử thuần thành, đã nguyện tu theo Phật, sẽ không hành xử như những kẻ tầm thường khác, những kẻ chẳng thể nhìn suốt, chẳng thể buông bỏ. Nếu bạn chẳng thể dứt trừ chấp trước vào “cái tôi”, “cái của tôi”, và cái “pháp”; và nếu bạn cứ tiếp tục giữ chặt tứ tướng: phân biệt mình, người, chúng sanh và thọ giả tướng, chắc chắn bạn sẽ gặp phải nhiều phiền hà rắc rối trên đời. Nếu chúng ta biết buông bỏ và lùi lại một bước để cân nhắc thì chuyện gì xảy ra đi nữa, bạn sẽ luôn nhìn sự vật như chúng thật là, chứ không như bề ngoài của chúng. 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. Trong Tứ Diệu Đế, Đức Phật đã dạy rằng chấp ngã là cội rễ gây ra đau khổ. Từ chấp thủ gây nên lo buồn sợ sệt. Người giải thoát khỏi chấp thủ sẽ không bị lo buồn và ít sợ sệt hơn. Càng chấp thủ thì người ta càng khổ đau. Ngoài ra, theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 18, Đức Phật dạy: “Pháp của ta là niệm mà không còn chủ thể niệm và đối tượng niệm; làm mà không còn chủ thể làm và đối tượng làm; nói mà không có chủ thể nói và đối tượng nói; tu mà không còn chủ thể tu và đối tượng tu. Người ngộ thì rất gần, kẻ mê thì rất xa. Dứt đường ngôn ngữ, không bị ràng buộc bất cứ cái gì. Sai đi một ly thì mất tức khắc.”—Attachment or Love growing from thinking of others. Love also means the mind of affection attached to forms, which binds us with the ties of worldly passions and desires. Attachments are what keep us continuing the cycle of rebirth. Devout Buddhists, who vow to follow the Buddha’s path of cultivation, will not act like ordinary people who cannot see through or renounce things. If you cannot get rid of attachments to self, mine, and dharmas; and if you continue to have the marks of self, others, sentient beings, and life span, then you will surely encounter a lot of trouble. If you know how to get rid of attachments and step back to consider things calmly, then no matter what happens, you will always be able to see things as they really are, not as their outside appearances. 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. In the Four Noble truths, Buddha Shakyamuni taught that attachment to self is the root cause of suffering. From attachment (craving) springs grief and fear. For him who is wholly free from attachment, there is no grief and much less fear. The more attachments one has, the more one suffers). Besides, according to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 18, the Buddha said: “My Dharma

is the mindfulness that is both mindfulness and no-mindfulness. It is the practice that is both practice and non-practice. It is words that are words and non-words. It is cultivation that is cultivation and non-cultivation. Those who understand are near to it; those who are confused are far from it indeed. The path of words and language is cut off; it cannot be categorized as a thing. If you are off (removed) by a hair's breadth, you lose it in an instant.”

**(II) Hành Giả Tu Thiền và sự Không Chấp Trước—Non-Attachment and Meditators:** Thế giới mà chúng ta đang sống là thế giới của dục vọng. Mọi chúng sanh được sinh ra và tồn tại như là một sự kết hợp của những dục vọng. Chúng ta được sinh ra do sự ham muốn của cha của mẹ. Khi chúng ta bước vào thế giới này chúng ta trở nên mê đắm vật chất, và tự trở thành nguồn gốc của dục vọng. Chúng ta thích thú với những tiện nghi vật chất và những khoái lạc của giác quan. Vì thế chúng ta chấp trước vào thân này, nhưng xét cho cùng thì chúng ta thấy rằng thân này là nguồn gốc của khổ đau phiền não. Vì thân này không ngừng thay đổi. Chúng ta ao ước được sống mãi, nhưng từng giờ từng phút thân xác này thay đổi từ trẻ sang già, từ sống sang chết. Chúng ta có thể vui sướng trong lúc chúng ta còn trẻ trung khỏe mạnh, nhưng khi chúng ta quán tưởng đến sự già nua bệnh hoạn, cũng như cái chết luôn đe dọa ám ảnh thì sự lo âu sẽ tràn ngập chúng ta. Vì thế chúng ta tìm cách trốn chạy điều này bằng cách né tránh không nghĩ đến nó. Tham sống và sợ chết là một trong những hình thức chấp trước. Chúng ta còn chấp trước vào quần áo, xe hơi, nhà lầu và tài sản của chúng ta nữa. Ngoài ra, chúng ta còn chấp trước vào những ký ức liên quan đến quá khứ hoặc những dự tính cho tương lai nữa. 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. Nếu chúng ta ngồi thiền cho tới lúc trong không thấy có thân tâm, ngoài không thấy có thế giới, xa gần đều trống rỗng thì chúng ta đã đạt tới chỗ không còn chấp trước vào ngã tướng, nhân tướng, chúng sanh tướng, và thọ giả tướng. Đây cũng là lúc tâm quá khứ không có, tâm hiện tại không có, và tâm vị lai cũng không có. Đây cũng là cảnh giới của khinh an tuyệt vời trong thiền định. Nếu tiếp tục thiền định sâu hơn chúng ta sẽ đi tới giai đoạn “Ly sanh hỷ lạc,” tức là xa rời những lạc thú tầm thường của chúng sanh. Giai đoạn “Định sanh Hỷ Lạc,” tức là trong cảnh giới định sanh khởi niềm hỷ lạc không hình dung được. Giai đoạn “Ly Hỷ Diệu Lạc,” nghĩa là xa rời mọi sự hoan lạc thô thiển, mà chỉ còn lại niềm vui vi tế, vô cùng vi diệu. Giai đoạn “Xả Niệm Thanh Tịnh”, nghĩa là tâm niệm hoàn toàn thanh tịnh—Our world is a world of desire. Every living being comes forth from desire and endures as a combination of desires. We are born from the desires of our father and mother. Then, when we emerge into this world, we become infatuated with many things, and become ourselves well-springs of desire. We relish physical comforts and the enjoyments of the senses. Thus, we are strongly attached to the body. But if we consider this attachment, we will see that this is a potential source of

sufferings and afflictions. For the body is constantly changing. We wish we could remain alive forever, but moment after moment the body is passing from youth to old age, from life to death. We may be happy while we are young and strong, but when we contemplate sickness, old age, and the ever present threat of death, anxiety overwhelms us. Thus, we seek to elude the inevitable by evading the thought of it. The lust for life and the fear of death are forms of attachment. We are also attached to our clothes, our car, our storied houses, and our wealth. Besides, we are also attached to memories concerning the past or anticipations of the future. 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. If we can sit in meditation until our state is such that ‘inside we have no body and mind,’ ‘outside we have no world,’ and ‘afar there are no objects’, then we reach the stage of nonattachment, or the state of “no trace of self, no trace of others, no trace of living beings, and no trace of life span.” This is also the stage described as, “Thoughts of the past cannot be obtained, thoughts of the present cannot be obtained, and thoughts of the future cannot be obtained.” This is also called the wonderful stage of lightness and ease in meditation. If we continue to meditate profoundly, we will approach wonderful stages in meditation: the stage of happiness that leaves living beings behind; it means that we have reached a stage of happiness beyond that which living beings enjoy. The stage of happiness that brings concentration, it means happiness in concentration which is completely unparalleled and indescribable. The stage of bliss beyond happiness, it means we leave coarse happiness behind and reach a level of subtle bliss that is most wonderful. The pure stage free of thoughts, where the mind is totally pure without any thoughts.

***(III) Không Chấp Trước theo Kinh Kim Cang—Non-Attachment according to the Vajra Sutra:*** Hành giả tu thiền nên luôn nhớ lời Phật dạy trong Kinh Kim Cang:

“Hết thấy các pháp hữu vi  
 Như mộng, huyễn, bào, ảnh.  
 Như sương, như điển chớp  
 Nên quan sát chúng như vậy.”

Phàm cái gì có hình tướng đều là pháp hữu vi. Pháp hữu vi cũng giống như một giấc mộng, một thứ huyễn hóa, một cái bọt nước, hay một cái bóng hình, một tia điển chớp, toàn là những thứ hư vọng, không có thực chất. Hết thấy mọi thứ đều phải quán như vậy, mới có thể hiểu minh bạch lẽ chân thật, để chúng ta không chấp trước, không bị vọng tưởng quấy nhiễu—Zen practitioners should always remember the Buddha’s teachings in the Vajra Sutra:

“All things born of conditions are like dreams,  
Like illusions, bubbles, and shadows;  
Like dewdrops, like flashes of lightning:  
Contemplate them in these ways.”

Anything with shape or form is considered a “dharma born of conditions.” All things born of conditions are like dreams, illusory transformations, bubbles of foam, and shadows. Like dewdrops and lightning, they are false and unreal. By contemplating everything in this way, we will be able to understand the truth, let go of attachments, and put an end to random thoughts.



## *Chương Chín Mươi Mốt* *Chapter Ninety-One*

### *Thiền và Phước Đức-Công Đức* *Zen and Blessedness and Virtue*

#### *(A) Thiền và Phước Đức* *Zen and Blessing*

(I) *Tổng quan về Phước Đức—An overview on Blessings:* Phước đức là những cách thực hành khác nhau trong tu tập cho Phật tử, như thực hành bố thí, in kinh ấn tống, xây chùa dựng tháp, trì trai giữ giới, vân vân. Tuy nhiên, tâm không định tĩnh, không chuyên chú thực tập một pháp môn nhất định thì khó mà đạt được nhất tâm. Do đó khó mà vãng sanh Cực Lạc. Người Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng “Phước phải từ nơi chính mình mà cầu. Nếu mình biết tu phước thì có phước, nếu biết tu huệ thì có huệ. Tuy nhiên, phước huệ song tu thì vẫn tốt hơn. Tu phước là phải hướng về bên trong mà tu, tu nơi chính mình. Nếu mình làm việc thiện là mình có phước. Ngược lại, nếu mình làm việc ác là mình không có phước, thế thôi. Người tu Phật phải hướng về nơi chính mình mà tu, chứ đừng hướng ngoại cầu hình. Cổ đức có dạy: “Họa Phước vô môn, duy nhân tự chiêu,” hay “Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất,” nghĩa là họa phước không có cửa ra vào, chỉ do tự mình chuốc lấy. Con người gặp phải đủ thứ tai họa, hoạn nạn là do ăn nói bậy bạ mà ra. Chúng ta có thể nhất thời khoái khẩu với những món ngon vật lạ như bò, gà, đồ biển, vân vân, nhưng về lâu về sau nầy chính những thực phẩm nầy có thể gây nên những căn bệnh chết người vì trong thịt động vật có chứa rất nhiều độc tố qua thức ăn tẩm hóa chất để nuôi chúng mau lớn. Tuy nhiên, hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trong nhà Thiền, một việc làm được coi như hoàn toàn thanh tịnh khi nó được làm hoàn toàn không phải với ý được thưởng công, dù là trần tục hay thiên công. Việc làm nầy được gọi là ‘việc làm không cầu phước’. Do bởi không cầu phước, mà việc làm nầy được phước vô kể, công đức vô tận. Một việc làm lớn, không nhất thiết phải là việc vĩ đại. Cái quan trọng ở đây là lý do thúc đẩy việc làm chứ không phải tầm mức lớn nhỏ của việc làm đó. Nếu sự thúc đẩy thanh tịnh, thì việc làm thanh tịnh; còn nếu sự thúc đẩy bất tịnh, thì dầu cho việc có lớn thế mấy, vẫn là bất tịnh. Có lẽ đây là lý do tại sao, khi Lương Võ Đế hỏi tổ Bồ Đề Đạt Ma xem coi ông được bao nhiêu công đức khi xiển dương Phật giáo trên một bình diện rộng lớn, và tổ lại trả lời ‘Không có công đức gì cả.’—Practices of blessing are various practices in cultivation for a Buddhist such as practicing charity, distributing free sutras, building temples and stupas, keeping vegetarian diet and precepts, etc. However, the mind is not able to focus on a single individual practice and it is difficult to achieve one-pointedness of mind. Thus, it is difficult to be reborn in the Pure Land. Sincere Buddhists should always remember that we must create our own blessings. If we cultivate blessings, we will obtain blessings; if we cultivate wisdom, we will obtain wisdom. However, to cultivate both blessings and wisdom is even better. Blessings come

from ourselves. If we perform good deeds, we will have blessings. On the contrary, if we commit evil deeds, we will not have blessings. Buddhists should make demands on ourselves, not to make demands on others and seek outside appearances. Ancient Virtues taught: “Calamities and blessings are not fixed; we bring them upon ourselves,” or “Sickness enters through the mouth; calamities come out of the mouth”. We are beset with calamities on all sides, careless talking may very well be the cause. We may momentarily enjoy all kinds of good tasty foods such as steak, chicken, and seafood, but in the long run, these foods may cause us a lot of deadly diseases because nowadays animal flesh contains a lot of poisons from their chemical foods that help make them grow faster to be ready for selling in the market. However, Zen practitioners should always remember that in Zen, a deed is considered to be totally pure when it is done without any thought of reward, whether worldly or divine. It is called ‘deed of no merit’. For no merit is sought, it is a deed of immeasurable merit, of infinite merit. For a deed to be great, it is not necessary that it be grandiose. What is important is the motive behind the deed and not the magnitude of the deed itself. If the motive is pure, then the deed is pure; if the motive is impure, then, no matter how big the deed is, it is still impure. Perhaps this is why, when Emperor Liang Wu-Ti asked Bodhidharma how much merit he had acquired for promoting Buddhism in large-scale way, and Bodhidharma replied ‘No merit at all’.

**(II) Phước đức theo quan điểm của Nguyên Thủy và Đại Thừa—Blessing in early Buddhism**

**and in Mahayana Buddhism:** Phước đức là kết quả của những việc làm thiện lành tự nguyện, còn có nghĩa là phước điền, hay hạnh phước điền. Phước điền, công lao hay công trạng qua việc bố thí, thờ phụng và những phục vụ về tôn giáo, tụng kinh, cầu nguyện, vân vân, bảo đảm cho những điều kiện tồn tại tốt hơn trong cuộc đời sau này. Việc đạt tới những công trạng karma là một nhân tố quan trọng khuyến khích Phật tử thế tục. Phật giáo Đại thừa cho rằng công lao tích lũy được dùng cho sự đạt tới đại giác. Sự hồi hướng một phần công lao mình cho việc cứu độ người khác là một phần trong những bốn nguyện của chư Bồ Tát. Tuy nhiên, trong các xứ theo Phật giáo Nguyên Thủy, làm phước là một trọng điểm trong đời sống tôn giáo của người tại gia, những người mà người ta cho rằng không có khả năng đạt được những mức độ thiền định cao hay Niết Bàn. Trong Phật giáo nguyên thủy, người ta cho rằng phước đức không thể hồi hướng được, nhưng trong giáo thuyết của Phật giáo Đại Thừa, “hồi hướng công đức” trở nên phổ quát, và người ta nói rằng đó là công đức chủ yếu của một vị Bồ Tát, người sẵn sàng ban bố công đức hay những việc thiện lành của chính mình vì lợi ích của người khác. 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. Những cách thực hành khác nhau cho Phật tử, như thực hành bố thí, in kinh ấn tống, xây chùa dựng tháp, trì trai giữ giới, vân vân. Tuy nhiên, tâm không định tĩnh, không chuyên chú thực tập một pháp môn nhất định thì khó mà đạt được nhất tâm. Do đó khó mà vãng sanh Cực Lạc—“Punya” is the result of the voluntary performance of virtuous actions, also means field of merit, or field of happiness. Merit, karmic merit gained through giving alms, performing worship and religious services, reciting sutras, praying, and so on, which is said to assure a better life in the future. Accumulating merit is a major factor in the spiritual effort of a Buddhist

layperson. Mahayana Buddhism teaches that accumulated merit should serve the enlightenmen of all beings by being transferred to others. The commitment to transfer a part of one's accumulated merit to others is a significant aspect of the Bodhisattva vow. Perfection in this is achieved in the eighth stage of a Bodhisattva's development. However, in Theravada countries, making merit is a central focus of the religious lives of laypeople, who are generally thought to be incapable of attaining the higher levels of meditative practice or Nirvana. In early Buddhism, it appears that it was assumed that merit is non-transferable, but in Mahayana the doctrine of "transference of merit" became widespread, and is said to be one of the key virtues of a Bodhisattva, who willingly gives away the karmic benefits of his or her good works for the benefit of others. 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. Various practices for a Buddhist such as practicing charity, distributing free sutras, building temples and stupas, keeping vegetarian diet and precepts, etc. However, the mind is not able to focus on a single individual practice and it is difficult to achieve one-pointedness of mind. Thus, it is difficult to be reborn in the Pure Land.

### ***(B) Thiên và Phước điền*** ***Zen and the Field of Blessing***

- (I) ***Tổng quan về Phước điền—An overview of the Field of Blessing:*** 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. Phật tử chân thuần nên tu tập phước đức (Lương phước điền) bằng cách cúng dường Phật, Pháp, Tăng. 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—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. Sincere Buddhists should always cultivate the Field of Blessing by offerings to Buddha, His Dharma, and the Sangha. 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.
- (II) ***Hành giả tu thiên và Thế phước—Zen practitioners and the Worldly Merits:*** Hiếu dưỡng cha mẹ và tu hành thập thiện, bao gồm cả việc phụng thờ sư trưởng, tâm từ bi không giết

hại, và tu thập thiện. Phụng dưỡng song thân, một trong bốn mảnh ruộng phước điền—*Filial piety toward one's parents and support them, serve and respect one's teachers and the elderly, maintain a compassionate heart, abstain from doing harm, and keep the ten commandments. One of the four fields for cultivating happiness (blessing).*

- 1) *Hiếu dưỡng cha mẹ—Filial piety toward one's parents:* Đức Phật dạy: “Con cái nên triệt để lưu ý đến cha mẹ. Khi cha mẹ lớn tuổi, không thể nào tránh khỏi cảnh thân hình từ từ già yếu suy nhược bằng nhiều cách, làm cho họ không ngớt phải chịu đựng bệnh khổ làm suy nhược mỗi cơ quan trong hệ tuần hoàn. Điều này là tất nhiên không tránh khỏi. Dù con cái không bị bắt buộc phải chăm sóc cha mẹ già yếu bệnh hoạn, và cha mẹ chỉ trông chờ vào thiện chí của con cái mà thôi. Hành giả nên chăm sóc cha mẹ già bằng tất cả lòng hiếu thảo của mình, và hành giả nên luôn nhớ rằng không có một cơ sở nào có thể chăm sóc cha mẹ già tốt bằng chính gia đình mình.”—*The Buddha taught: “Children should pay special attention to their parents. As parents age, it is inevitable that their bodies will gradually weaken and deteriorate in a variety of ways, making them increasingly susceptible to physical illnesses that can affect every organ in their system. This is natural and there is no escape. Even though, children have no forceful obligation to care for their aged and sick parents, and aged parents have to depend on their children's goodwill. Zen practitioners should take good care of their parents piously, and practitioners should always remember that there is no better institution to care for the aged parents other than the family itself.”*
- 2) *Hành giả tu thiện và những thế phước khác—Zen practitioners and other Worldly Merits:* Ngoài việc hiếu dưỡng cha mẹ, hành giả tu thiện còn phải thọ tam qui, trì ngũ giới, luôn nên phụng thờ sư trưởng, tâm từ bi không giết hại, và tu thập thiện—*Beside the filial piety toward one's parents and support them, Zen practitioners should take refuge in the Triratna, and should always serve and respect teachers and the elderly, maintain a compassionate heart, abstain from doing harm, and keep the ten commandments.*
  - a) Giới phước: Thọ tam quy, trì ngũ giới cho đến cụ túc giới, không phạm oai nghi—*For those who take refuge in the Triratna, observe other complete commandments, and never lower their dignity as well as maintaining a dignified conduct.*
  - b) Hành phước—Tu hành phát bồ đề tâm, tin sâu như quả—*Đọc tụng và khuyến tấn người cùng đọc tụng kinh điển Đại thừa—For those who pursue the Buddha way (Awaken their minds a longing for Bodhi), deeply believe in the principle of cause and effect, recite and encourage others to recite Mahayana Sutras.*
  - c) Hộ trì Tăng Già: *To support monks.*
  - d) Chăm sóc người bệnh: *To tend the sick.*
  - e) Giúp đỡ người lâm nạn tai ương: *Save and help people who are victims of disasters.*
  - f) Thương xót không sát hại súc sanh: *Love and not to kill animals.*
  - g) Kính Phật: *To revere the Buddha.*
  - h) Hộ pháp: *To protect the Law.*
  - i) Trợ Tăng: *To support the Sangha.*
  - j) Hộ trì người biết pháp, hoặc giả xem chư Tăng như những vị Thầy: *To support and assist those who understand the Truth and consider the monks as teachers.*
  - k) Thương xót và bố thí cho người nghèo: *Love and give alms to the poor.*
  - l) Chăm sóc người bệnh: *Tend the sick.*

m) Không sát sanh hại vật: Not to kill or harm animals.

### **(C) Công Đức** ***Merit and Virtue***

(I) **Tổng quan về Công Đức—An overview of “Merit and Virtue”:** Công đức là thực hành cái gì thiện lành như giảm thiểu tham, sân, si. Công đức là hạnh tự cải thiện mình, vượt thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử để đi đến Phật quả. Theo Kinh Tạp A Hàm, Đức Phật đã đề cập về mười một phẩm hạnh đem lại tình trạng an lành cho người nữ trong thế giới này và trong cảnh giới kế tiếp. Công đức là phẩm chất tốt trong chúng ta bảo đảm những ơn phước sắp đến, cả vật chất lẫn tinh thần. Không cần khó khăn lắm người ta cũng nhìn thấy ngay rằng ước ao công đức, tạo công đức, tàng chứa công đức, hay thu thập công đức, dù xứng đáng thế nào chẳng nữa vẫn ẩn tàng một mức độ ích kỷ đáng kể. Công đức luôn luôn là những những chiến thuật mà các Phật tử, những thành phần yếu kém về phương diện tâm linh trong giáo hội, dùng để làm yếu đi những bản năng chấp thủ, bằng cách tách rời mình với của cải và gia đình, bằng cách ngược lại hướng dẫn họ về một mục đích duy nhất, nghĩa là sự thủ đắc công đức từ lâu vẫn nằm trong chiến thuật của Phật giáo. Nhưng, dĩ nhiên việc này chỉ có giá trị ở mức độ tinh thần thấp kém. Ở những giai đoạn cao hơn người ta phải quay lưng lại với cả hình thức thủ đắc này, người ta phải sẵn sàng buông bỏ kho tàng công đức của mình vì hạnh phúc của người khác. Đại Thừa đã rút ra kết luận này, và mong mỗi tín đồ cấp cho chúng sanh khác công đức của riêng mình, như kinh điển đã dạy: “Hồi hướng hay trao tặng công đức của họ cho sự giác ngộ của mọi chúng sanh.” “Qua công đức của mọi thiện pháp của chúng ta, chúng ta mong ước xoa dịu nỗi khổ đau của hết thảy chúng sanh, chúng ta ao ước là thầy thuốc và kẻ nuôi bệnh chững nào còn có bệnh tật. Qua những cơn mưa thực phẩm và đồ uống, chúng ta ao ước dập tắt ngọn lửa của đói và khát. Chúng ta ao ước là một kho báu vô tận cho kẻ bần cùng, một tô tử cung cấp tất cả những gì họ thiếu. Cuộc sống của chúng ta, và tất cả mọi cuộc tái sanh, tất cả mọi của cải, tất cả mọi công đức mà chúng ta thủ đắc hay sẽ thủ đắc, tất cả những điều đó chúng ta xin từ bỏ không chút hy vọng lợi lộc cho riêng chúng ta, hầu sự giải thoát của tất cả chúng sanh có thể thực hiện.” Theo đạo Phật, “Đức” là gốc còn tiền tài vật chất là ngọn. Đức hạnh là gốc của con người, còn tiền tài vật chất chỉ là ngọn ngành mà thôi. Đức hạnh tu tập mà thành là từ những nơi rất nhỏ nhất. Phật tử chân thuần không nên xem thường những chuyện thiện nhỏ mà không làm, rồi chỉ ngồi chờ những chuyện thiện lớn. Kỳ thật trên đời này không có việc thiện nào lớn hay việc thiện nào nhỏ cả. Núi lớn là do từng hạt bụi nhỏ kết tập lại mà thành, bụi tuy nhỏ nhưng kết tập nhiều thì thành khối núi lớn. Cũng như vậy, đức hạnh tuy nhỏ, nhưng nếu mình tích lũy nhiều thì cũng có thể thành một khối lớn công đức. Hơn nữa, công đức còn là sức mạnh giúp chúng ta vượt qua bờ sanh tử và đạt đến quả vị Phật—Virtue is practicing what is good like decreasing greed, anger and ignorance. Virtue is to improve oneself, which will help transcend birth and death and lead to Buddhahood. In the Samyutta Nikaya Sutta, the Buddha mentioned about eleven virtues that would conduce towards the well-being of women both in this world and in the next. Merit is the good quality in us which ensures future benefits to us, material of spiritual. It is not difficult to perceive that

to desire merit, to hoard, store, and accumulate merit, does, however meritorious it may be, imply a considerable degree of self-seeking. It has always been the tactics of the Buddhists to weaken the possessive instincts of the spiritually less-endowed members of the community by withdrawing them from such objects as wealth and family, and directing them instead towards one aim and object, i.e. the acquisition of merit. But that, of course, is good enough only on a fairly low spiritual level. At higher stages one will have to turn also against this form of possessiveness, one will have to be willing to give up one's store of merit for the sake of the happiness of others. The Mahayana drew this conclusion and expected its followers to endow other beings with their own merit, or, as the Scriptures put it, 'to turn over, or dedicate, their merit to the enlightenment of all beings.' "Through the merit derived from all our good deeds We wish to appease the suffering of all creatures, to be the medicine, the physician, and the nurse of the sick as long as there is sickness. Through rains of food and drink We wish to extinguish the fire of hunger and thirst. We wish to be an exhaustible treasure to the poor, a servant who furnishes them with all they lack. Our life, and all our re-birth, all our possessions, all the merit that We have acquired or will acquire, all that We abandon without hope of any gain for ourselves in order that the salvation of all beings might be promoted." According to Buddhism, "Virtue" is fundamental (the root), while "Wealth" is incidental. Virtuous conduct is the foundation of a person, while wealth is only an insignificant thing. Virtuous conduct begins in small places. Sincere Buddhists should not think a good deed is too small and fail to do it, then idly sit still waiting around for a big good deed. As a matter of fact, there is no such small or big good deed. A mountain is an accumulation of specks of dust. Although each speck is tiny, many specks piled up can form a big mountain. Similarly, virtuous deeds may be small, yet when many are accumulated, they will form a mountain of virtue. In addition, virtue will help transcend birth and death and lead to Buddhahood.

**(II) Công Đức Cho Hành Giả Tu Thiền—Virtues for Zen Practitioners:**

- 1) *Nhãn quan Công đức—Merit of the eye:* Trong Kinh Pháp Hoa, phẩm 19, Đức Phật dạy về công đức về mắt như sau: "Thiện nam tử hay thiện nữ nhân ấy, bằng đôi mắt thanh tịnh tự nhiên có được từ khi cha mẹ sanh ra (có nghĩa là những người đã có công đức về mắt mang theo từ đời trước), sẽ được bất cứ những gì bên trong hay bên ngoài tam thiên đại thiên thế giới, núi, rừng, sông, biển, xuống tận A Tỳ địa ngục và lên tới Trời Hữu Đỉnh, và cũng thấy được mọi chúng sanh trong đó, cũng như thấy và biết rõ các nghiệp duyên và các cõi tái sanh theo quả báo của họ. Ngay cả khi các chúng sanh chưa có được thiên nhãn như chư Thiên để có thể hiểu rõ thật tướng của vạn hữu, các chúng sanh ấy vẫn có được cái năng lực như thế trong khi sống trong cõi Ta Bà vì họ đã có những con mắt thanh tịnh được vén sạch ảo tưởng tâm thức. Nói rõ hơn họ có thể được như thế là do tâm họ trở nên thanh tịnh đến nỗi họ hoàn toàn chẳng chút vị ngã cho nên khi nhìn thấy các sự vật mà không bị ảnh hưởng của thành kiến hay chủ quan. Họ có thể nhìn thấy các sự vật một cách đúng thực như chính các sự vật vì họ luôn giữ tâm mình yên tĩnh và không bị kích động. Nên nhớ một vật không phản chiếu mặt thật của nó qua nước sôi trên lửa. Một vật không phản chiếu mặt của nó qua mặt nước bị cỏ cây che kín. Một vật không phản chiếu mặt thật của nó trên mặt nước đang cuộn chảy vì gió quấy động." Đức

Phật đã dạy một cách rõ ràng chúng ta không thể nhìn thấy thực tướng của các sự vật nếu chúng ta chưa thoát khỏi ảo tưởng tâm thức do vị kỷ và mê đắm gây nên—In the Lotus Sutra, chapter 19, the Buddha taught about the merit of the eye as follows: “That a good son or good daughter, with the natural pure eyes received at birth from his or her parents (it means that they already brought with them from previous lives the merit of the eyes), will see whatever exists within and without the three thousand-great-thousandfold world, mountains, forests, rivers, and seas, down to the Avici hell and up to the Summit of Existence, and also see all the living beings in it, as well as see and know in detail all their karma-cause and rebirth states of retribution. Even though they have not yet attained divine vision of heavenly beings, they are still capable of discerning the real state of all things, they can receive the power to do so while living in the Saha world because they have pure eyes unclouded with mental illusion. To put it more plainly, they can do so because their minds become so pure that they are devoid of selfishness, so that they view things unswayed by prejudice or subjectivity. They can see things correctly as they truly are, because they always maintain calm minds and are not swayed by impulse. Remember a thing is not reflected as it is in water boiling over a fire. A thing is not mirrored as it is on the surface of water hidden by plants. A thing is not reflected as it is on the surface of water running in waves stirred up the wind.” The Buddha teaches us very clearly that we cannot view the real state of things until we are free from the mental illusion caused by selfishness and passion.

- 2) *Nhĩ quan Công đức—Merit of the ear*: Trong kinh Pháp Hoa, phẩm 19, Đức Phật dạy rằng thiện nam tử hay thiện nữ nhân nào cải thiện về năm sự thực hành của một pháp sư thì có thể nghe hết mọi lời mọi tiếng bằng đôi tai tự nhiên của mình. Một người đạt được cái tâm tĩnh lặng nhờ tu tập y theo lời Phật dạy có thể biết được sự chuyển dời vi tế của các sự vật. Bằng một cái tai tĩnh lặng, người ta có thể biết rõ những chuyển động của thiên nhiên bằng cách nghe những âm thanh của lửa lách tách, của nước rì rầm và vi vu của gió. Khi nghe được âm thanh của thiên nhiên, người ấy có thể thưởng thức những âm thanh ấy thích thú như đang nghe nhạc. Tuy nhiên, chuyện quan trọng nhất trong khi tu tập công đức về tai là khi nghe hành giả nên nghe mà không lệ thuộc và nghe không hoại nhĩ căn. Nghĩa là dù nghe tiếng nhạc hay, hành giả cũng không bị ràng buộc vào đó. Người ấy có thể ưa thích âm nhạc trong một thời gian ngắn nhưng không thường xuyên bị ràng buộc vào đó, cũng không bị rơi vào sự quên lãng những vấn đề quan trọng khác. Một người bình thường khi nghe những âm thanh của lo lắng, khổ đau, phiền não, tranh cãi, la mắng... người ấy sẽ bị rơi vào tâm trạng lẫn lộn. Tuy nhiên một người tu chân chánh và tinh chuyên sẽ không bị áp đảo, người ấy sẽ an trú giữa tiếng ồn và có thể trầm tĩnh nghe các âm thanh này—In the Lotus Sutra, chapter 19, the Buddha teaches that any good son or good daughter who has improved in the five practices of the preacher will be able to hear all words and sounds with his natural ears. A person who has attained a serene mind through cultivation in accordance with the Buddha’s teachings can grasp the subtle shifting of things through their sounds. With a serene ear, one can grasp distinctly the movements of nature just by hearing the sounds of crackling fire, of murmuring water, and of whistling wind. When such a person hears the sounds of nature, he can enjoy them as much as if he were listening to beautiful music. However, the most important thing for you to remember in cultivation for the merit of the ear is that a person can listen without

being under their control and he will hear without harm to his organ of hearing. It is to say even if he hears the sounds of beautiful music he is not attached to them. He may be fond of music for a short time, but he has no permanent attachment to it, nor is lulled into forgetting other important matters. An ordinary person hears the sounds of worry, of suffering, and of grief on one side and the sounds of dispute and quarrels on the other, he will be thrown into confusion, but a sincere and devout practitioner of the Buddha's teachings will not be overwhelmed; he will dwell calmly amid the noise and will be able to hear these sounds with serenity.

- 3) *Công đức Thân hành niệm—Merits of the cultivation of the mindfulness of the body*: Theo Kinh Tu Tập Thân Hành Niệm trong Trung Bộ, tu tập thân hành niệm là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm. Có mười công đức của tu tập Thân Hành Niệm—According to the Kayagatasati-Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, cultivation of mindfulness of the body means when walking, a person understands that he is walking; when standing, he understands that he is standing; when sitting, he understands that he is sitting; when lying, he understands that he is lying. He understands accordingly however his body is disposed. As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned. That is how a person develops mindfulness of the body. There are ten merits of the cultivation of the mindfulness of the body.
- 4) *Năm công đức tự tứ—The Five virtues in the summer retreat*: Ngũ Đức Tự Tứ—Cử hành nghi thức tự tứ cử tội trong ngày kết thúc an cư kiết hạ—Five virtues that require in a confessor at the annual confessional summer retreat (at the end of the rainy retreat).
  - a) Bất Ái: Không luyến ái—Freedom from predilections.
  - b) Bất Nhứt: Không sân hận—Freedom from anger.
  - c) Bất Bố: Không sợ hãi—Freedom from fear.
  - d) Bất Si: Không si mê—Freedom from ignorance or not easily deceived.
  - e) Trị tự tứ bất dữ tự tứ: Biết tự tứ và không biết tự tứ—Discernment of shirkers of confession.
- 5) *Bát Đức—Eight virtues*: Tám công đức làm cho Phật có khả năng ban phước hạnh cho con người—Eight virtues that enable Buddha to bestow blessings and happiness upon the people:
  - a) Khả năng làm lợi ích và hạnh phúc cho chúng sanh qua thực hành giáo pháp của Ngài: Ability to bring immediate benefits and happiness in the world through practice of His teaching.
  - b) Khả năng phán đoán một cách chính xác thiện ác chánh tà: Ability to judge correctly between good and bad, right and wrong.
  - c) Khả năng giáo đạo chính đạo khiến chúng sanh giác ngộ: Ability to lead people to enlightenment by teach his right way.
  - d) Khả năng dẫn đạo khiến chúng sanh nhập chánh đạo: Ability to lead and guide people to convert to the right way.



- e) Khả năng tránh tâm kiêu mạn: Ability to avoid pride and boasting.
  - f) Khả năng y ngôn thực hành (Nói làm như nhứt): Ability to do what He has spoken.
  - g) Khả năng hướng dẫn chúng sanh một cách bình đẳng: Ability to lead all people by an equal way.
  - h) Khả năng hoàn thành mãn túc chư nguyện: Ability to fulfill the vows of his compassionate heart.
- 6) *Thập Công Đức—The ten merits*: Mười công đức.
- a) *Mười công đức mà Đức Phật đã ngợi khen chư Tăng Ni—The ten merits (powers) commended by the Buddha to his bhiksus*:
    - i) Tinh tấn: Zealous progress.
    - ii) Tri túc: Contentment with few desires.
    - iii) Kiên trì (bất thối): Courage.
    - iv) Học tu và chia sẻ: To learn and to teach.
    - v) Vô úy: Fearlessness.
    - vi) Trì giới: Perfect observance of the commandments and fraternity's regulations.
    - vii) Toàn định: Perfect meditation.
    - viii) Thông hiểu hoàn toàn: Perfect understanding of the dharma.
    - ix) Toàn huệ: Perfect wisdom.
    - x) Toàn giác: Perfect liberation.
  - b) *Mười đại công đức tăng thượng của chư Đại Bồ Tát—Ten great virtues of Great Enlightening Beings*:
    - i) Thiên tăng thượng công đức: Virtue overmastering celestials.
    - ii) Nhơn tăng thượng công đức: Virtue overmastering humans.
    - iii) Sắc tăng thượng công đức: Virtue overmastering form.
    - iv) Lực tăng thượng công đức: Virtue overmastering power.
    - v) Quyến thuộc tăng thượng công đức: Virtue overmastering dependents.
    - vi) Dục tăng thượng công đức: Virtue overmastering desire.
    - vii) Vương vị tăng thượng công đức: Virtue overmastering kingship.
    - viii) Tự tại tăng thượng công đức: Virtue overmastering sovereignty.
    - ix) Phước đức tăng thượng công đức: Virtue overmastering felicity.
    - x) Trí huệ tăng thượng công đức: Virtue overmastering intelligence.
  - c) *Mười Công Đức Của Tu Tập Thân Hành Niệm—Ten merits of the cultivation of the mindfulness of the body*: Theo Kinh Tu Tập Thân Hành Niệm trong Trung Bộ, tu tập thân hành niệm là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm. Có mười công đức của tu tập Thân Hành Niệm—According to the Kayagatasati-Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, cultivation of mindfulness of the body means when walking, a person understands that he is walking; when standing, he understands that he is standing; when sitting, he understands that he is sitting; when lying, he understands that he is lying. He understands accordingly however his body is disposed. As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are

abandoned. That is how a person develops mindfulness of the body. There are ten merits of the cultivation of the mindfulness of the body:

- i) Lạc bất lạc được nhiếp phục, và bất lạc không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy sống luôn luôn nhiếp phục bất lạc được khởi lên; khiếp đảm sợ hãi được nhiếp phục, và khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục được vị ấy, và vị ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên: One becomes a conqueror of discontent and delight, and discontent does not conquer oneself; one abides overcoming discontent whenever it arises.
- ii) Vị ấy kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, mặt trời, các loài rắn rết, các cách nói khó chịu, khó chấp nhận: One becomes a conqueror of fear and dread, and fear and dread do not conquer oneself; one abides overcoming fear and dread whenever they arise.
- iii) Vị ấy có khả năng chịu đựng được những cảm thọ về thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, thô bạo, chói đau, bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết đuối: One bears cold and heat, hunger and thirst, and contact with gadflies, mosquitoes, wind, the sun, and creeping things; one endures ill-spoken, unwelcome words and arisen bodily feelings that are painful, racking, sharp, piercing, disagreeable, distressing, and menacing to life.
- iv) Tùy theo ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, vị ấy chứng được Tứ Thiền, thuần túy tâm tư, hiện tại lạc trú: One obtains at will, without trouble or difficulty, the four jhanas that constitute the higher mind and provide a pleasant abiding here and now.
- v) Vị ấy chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện ra một thân; hiện hình biến đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ trôi lên ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm như đi trên đất liền; ngồi kiết già đi trên hư không như con chim; với bàn tay chạm và sờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; có thể thân có thần thông bay cho đến Phạm Thiên; với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân, có thể nghe hai loại tiếng, chư Thiên và loài người, ở xa hay ở gần: One wields the various kinds of supernormal power: having been one, he becomes many; having been many, he becomes one; he appears and vanishes; he goes unhindered through a wall, through an enclosure, through a mountain as though through space; he dives in and out of the earth as though it were water; he walks on water without sinking as though it were earth; seated cross-legged, he travels in space like a bird; with his hand he touches and strokes the moon and sun so powerful and mighty; he wields bodily mastery even as far as the Brahma-world.
- vi) Với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loại người; tâm có tham, biết tâm có tham; tâm không tham, biết tâm không tham; tâm có sân, biết tâm có sân; tâm không sân, biết tâm không sân; tâm có si, biết tâm có si; tâm không si, biết tâm không si; tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú; tâm tán loạn, biết tâm tán loạn; tâm đại hành, biết tâm đại hành; tâm không đại hành, biết tâm không đại hành; tâm chưa vô thượng, biết tâm chưa vô thượng; tâm vô thượng, biết tâm vô thượng; tâm thiền định, biết tâm thiền định; tâm không thiền định, biết tâm không thiền định; tâm giải thoát, biết tâm giải thoát; tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát: One understands the minds of other beings, of other persons, having encompassed them with one's own mind. He understands the mind of other beings, of other persons, having encompassed them with his own mind. He understands a mind affected by lust as affected by lust and a mind unaffected by lust;

he understands a mind affected by hate as affected by hate and a mind unaffected by hate as unaffected by hate; he understands a mind affected by delusion as affected by delusion and a mind unaffected by delusion as unaffected by delusion; he understands a contracted mind as contracted and a distracted mind as distracted mind; he understands an exalted mind as exalted and an unexalted mind as unexalted; he understands a surpassed mind as surpassed and an unsurpassed as unsurpassed; he understands a concentrated mind as concentrated and an unconcentrated mind as unconcentrated; he understands a liberated mind as liberated and an unliberated mind as unliberated.

- vii) Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời, vắn vắn, vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết: One recollects one's manifold past lives, that is, one birth, two births..., a hundred births, a thousand births, a hundred thousand births, many aeons of world-contraction, many aeons of world-expansion, many aeons of world-contraction and expansion: "There I was so named, of such a clan, with such an appearance, such was my nutriment, such my experience of pleasure and pain, such my life-term; and passing away from there, I reappeared elsewhere; and there too I was so named, of such an appearance, such was my nutriment, such my experience of pleasure and pain, such my life-term; and passing away from there, I reappeared here. Thus with their aspects and particulars one recollects one's manifold past lives.
- viii) Với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, vị ấy thấy sự sống và sự chết của chúng sanh: With the divine eye, which is purified and surpasses the human.
- ix) Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ: One sees beings passing away and reappearing, inferior and superior, fair and ugly, fortunate and unfortunate, and one understands how beings pass on according to their actions.
- x) Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc: By realizing for oneself with direct knowledge, one here and now enters upon and abides in the deliverance of mind and deliverance by wisdom that are taintless with the destruction of the taints.

**(III) Công Đức theo quan niệm của Tổ Bồ Đề Đạt Ma—“Merit and Virtue” according to Bodhidharma Patriarch’s point of view:** Vua Lương Võ Đế hỏi Bồ Đề Đạt Ma rằng: “Trăm một đời cất chùa độ Tăng, bố thí thiết trai có những công đức gì?” Tổ Đạt Ma bảo: “Thật không có công đức.” Đệ tử chưa thấu được lẽ này, cúi mong Hòa Thượng từ bi giảng giải. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng bất cứ thứ gì trong vòng sanh tử đều là hữu lậu. Ngay cả phước đức và công đức hữu lậu đều dẫn tới tái sanh trong cõi luân hồi. Chúng ta đã nhiều đời kiếp lăn trôi trong vòng hữu lậu, bây giờ muốn chấm dứt hữu lậu, chúng ta không có con đường nào khác hơn là lợi ngược dòng hữu lậu. Vô lậu cũng như một cái chai không bị rò rỉ, còn với con người thì không còn những thói hư tật xấu. Như vậy con người ấy không còn tham tài, tham sắc, tham danh tham lợi nữa. Tuy nhiên, Phật tử chân thuần không nên lầm hiểu về sự khác biệt giữa “lòng tham” và “những nhu cầu cần thiết.” Nên nhớ, ăn, uống, ngủ, nghỉ chỉ trở thành những lậu hoặc khi chúng ta chịu đựng chúng một cách thái quá. Phật tử chân thuần chỉ nên ăn, uống ngủ nghỉ sao cho có đủ sức khỏe tiến tu, thế là đủ. Trái lại, khi ăn chúng ta ăn cho thật nhiều hay lựa

những món ngon mà ăn, là chúng ta còn lậu hoặc—King Liang-Wu-Ti asked Bodhidharma: “All my life I have built temples, given sanction to the Sangha, practiced giving, and arranged vegetarian feasts. What merit and virtue have I gained?” Bodhidharma said, “There was actually no merit and virtue.” Zen practitioners should always remember that whatever is in the stream of births and deaths. Even conditioned merits and virtues lead to rebirth within samsara. We have been swimming in the stream of outflows for so many aeons, now if we wish to get out of it, we have no choice but swimming against that stream. To be without outflows is like a bottle that does not leak. For human beings, people without outflows means they are devoided of all bad habits and faults. They are not greedy for wealth, sex, fame, or profit. However, sincere Buddhists should not misunderstand the differences between “greed” and “necessities”. Remember, eating, drinking, sleeping, and resting, etc will become outflows only if we overindulge in them. Sincere Buddhists should only eat, drink, sleep, and rest moderately so that we can maintain our health for cultivation, that’s enough. On the other hand, when we eat, we eat too much, or we try to select only delicious dishes for our meal, then we will have an outflow.

**(IV) Công Đức theo sự giải thích của Lục Tổ Huệ Năng trong Kinh Pháp Bảo Đàn—The Sixth Patriarch Hui-Neng interpreted about “Merit and Virtue” in the Dharma Jewel Platform Sutra:** Tổ nhấn mạnh những việc làm của vua Lương Võ Đế thật không có công đức chi cả. Võ Đế tâm tà, không biết chánh pháp, cất chùa độ Tăng, bố thí thiết trai, đó gọi là cầu phước, chứ không thể đem phước đổi làm công đức được. Công đức là ở trong pháp thân, không phải do tu phước mà được.” Tổ lại nói: “Thấy tánh ấy là công, bình đẳng ấy là đức. Mỗi niệm không ngưng trệ, thường thấy bản tánh, chân thật diệu dụng, gọi là công đức. Trong tâm khiêm hạ ấy là công, bên ngoài hành lễ phép ấy là đức. Tự tánh dựng lập muôn pháp là công, tâm thể lìa niệm ấy là đức. Không lìa tự tánh ấy là công, ứng dụng không nhiễm là đức. Nếu tìm công đức pháp thân, chỉ y nơi đây mà tạo, ấy là chơn công đức. Nếu người tu công đức, tâm tức không có khinh, mà thường hành khắp kính. Tâm thường khinh người, ngô ngã không dứt tức là không công, tự tánh hư vọng không thật tức tự không có đức, vì ngô ngã tự đại thường khinh tất cả. Nay thiện tri thức, mỗi niệm không có gián đoạn ấy là công, tâm hành ngay thẳng ấy là đức; tự tu tánh, ấy là công, tự tu thân ấy là đức. Nay thiện tri thức, công đức phải là nơi tự tánh mà thấy, không phải do bố thí cúng dường mà cầu được. Ấy là phước đức cùng với công đức khác nhau. Võ Đế không biết chân lý, không phải Tổ Sư ta có lỗi—The Patriarch emphasized that all acts from king Liang-Wu-Ti actually had no merit and virtue. Emperor Wu of Liang’s mind was wrong; he did not know the right Dharma. Building temples and giving sanction to the Sangha, practicing giving and arranging vegetarian feasts is called ‘seeking blessings.’ Do not mistake blessings for merit and virtue. Merit and virtue are in the Dharma body, not in the cultivation of blessings.” The Master further said, “Seeing your own nature is merit, and equanimity is virtue. To be unobstructed in every thought, constantly seeing the true, real, wonderful function of your original nature is called merit and virtue. Inner humility is merit and the outer practice of reverence is virtue. Your self-nature establishing the ten thousand dharmas is merit and the mind-substance separate from thought is virtue. Not being separate from the self-nature is

merit, and the correct use of the undefiled self-nature is virtue. If you seek the merit and virtue of the Dharma body, simply act according to these principles, for this is true merit and virtue. Those who cultivate merit in their thoughts, do not slight others but always respect them. Those who slight others and do not cut off the ‘me and mine’ are without merit. The vain and unreal self-nature is without virtue, because of the ‘me and mine,’ because of the greatness of the ‘self,’ and because of the constant slighting of others. Good Knowing Advisors, continuity of thought is merit; the mind practicing equality and directness is virtue. Self-cultivation of one’s nature is merit and self-cultivation of the body is virtue. Good Knowing Advisors, merit and virtue should be seen within one’s own nature, not sought through giving and making offerings. That is the difference between blessings and merit and virtue. Emperor Wu did not know the true principle. Our Patriarch was not in error.”

**(V) Sự khác biệt giữa Phước Đức và Công Đức—The differences between Merit and Virtue:**

Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ rằng phước đức là cái mà chúng ta làm lợi ích cho người, trong khi công đức là cái mà chúng ta tu tập để cải thiện tự thân như giảm thiểu tham sân si. Hai thứ phước đức và công đức phải được tu tập cùng một lúc. Hai từ này thỉnh thoảng được dùng lẫn lộn. Tuy nhiên, có sự khác biệt đáng kể. Phước đức bao gồm tài vật của cõi nhân thiên, nên chỉ tạm bợ và còn trong vòng luân hồi sanh tử. Trái lại, công đức siêu việt khỏi luân hồi sanh tử để dẫn đến Phật quả. Cùng một hành động có thể dẫn đến hoặc phước đức, hoặc công đức. Nếu chúng ta bố thí với ý định được phước báu nhân thiên thì chúng ta gặt được phần phước đức, nếu chúng ta bố thí với tâm ý giảm thiểu tham sân si thì chúng ta đạt được phần công đức. Phước đức được thành lập bằng cách giúp đỡ người khác, trong khi công đức nhờ vào tu tập để tự cải thiện mình và làm giảm thiểu những ham muốn, giận hờn, si mê. Cả phước đức và công đức phải được tu tập song hành. Hai từ này thỉnh thoảng được dùng lẫn lộn. Tuy nhiên, sự khác biệt chính yếu là phước đức mang lại hạnh phúc, giàu sang, thông thái, vân vân của bậc trời người, vì thế chúng có tính cách tạm thời và vẫn còn bị luân hồi sanh tử. Công đức, ngược lại giúp vượt thoát khỏi luân hồi sanh tử và dẫn đến quả vị Phật. Cùng một hành động bố thí với tâm niệm đạt được quả báo trần tục thì mình sẽ được phước đức; tuy nhiên, nếu mình bố thí với quyết tâm giảm thiểu tham lam bôn xển, mình sẽ được công đức. Phước đức tức là công đức bên ngoài, còn công đức là do công phu tu tập bên trong mà có. Công đức do thiền tập, dù trong chốc lát cũng không bao giờ mất. Có người cho rằng ‘Nếu như vậy tôi khỏi làm những phước đức bên ngoài, tôi chỉ một bề tích tụ công phu tu tập bên trong là đủ’. Nghĩ như vậy là hoàn toàn sai. Người Phật tử chơn thuần phải tu tập cả hai, vừa tu phước mà cũng vừa tu tập công đức, cho tới khi nào công đức tròn đầy và phước đức đầy đủ, mới được gọi là ‘Lưỡng Túc Tôn.’—Zen practitioners should always remember that merit is what one establishes by benefitting others, while virtue is what one practices to improve oneself such as decreasing greed, anger and ignorance. Both merit and virtue should be cultivated side by side. These two terms are sometimes used interchangeably. However, there is a crucial difference. Merits are the blessings (wealth, intelligence, etc) of the human and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Virtue, on the other hand, transcend birth and death and lead to Buddhahood. The same action of giving charity can lead to either Merit or Virtue. If

you give charity with the mind to obtain mundane rewards, you will get Merit; however, if you give charity with the mind to decrease greed, you will obtain virtue. Merit is what one established by benefitting others, while virtue is what one practices to improve oneself such as decreasing greed, anger, and ignorance. Both merit and virtue should be cultivated side by side. These two terms are sometimes used interchangeably. However, there is a crucial difference. Merits are the blessings (wealth, intelligence, etc) of the human and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Virtue, on the other hand, transcend birth and death and lead to Buddhahood. The same action of giving charity with the mind to obtain mundane rewards, you will get merit; however, if you give charity with the mind to decrease greed and stingy, you will obtain virtue. Merit is obtained from doing the Buddha work, while virtue gained from one's own practice and cultivation. If a person can sit stillness for the briefest time, he creates merit and virtue which will never disappear. Someone may say, 'I will not create any more external merit and virtue; I am going to have only inner merit and virtue.' It is totally wrong to think that way. A sincere Buddhist should cultivate both kinds of merit and virtue. When your merit and virtue are perfected and your blessings and wisdom are complete, you will be known as the 'Doubly-Perfected Honored One.'

**(VI) Tích Lũy Công Đức—Amass merit and virtue:** 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 chớ thuận 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 đừng 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 thần 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. Theo Đức Phật thì việc hành trì bố thí, trì giới, nhẫn nhục, và tinh tấn sẽ dẫn đến việc tích lũy công đức, được biểu tượng trong cõi sắc giới; trong khi hành trì tinh tấn, thiền định và trí huệ sẽ dẫn đến việc tích lũy kiến thức, được biểu tượng trong cảnh giới chân lý (vô sắc)—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. According to the Buddha, the practice of generosity, morality, patience, and energy will result in the accumulation of merit, manifested in the form dimension; while the practice of energy, meditation and

wisdom will result in the accumulation of knowledge, manifested in the truth dimension (formless).

**(VII) Tùy Hỷ Công Đức—Rejoice (v) at others' merits and virtues:**

**(A) Vui theo cái vui hay cái thiện lành của người khác—Rejoice over other people's positive deeds:** Từ “Hoan Hỷ” có nghĩa là cảm kích một cái gì đó. Hoan hỷ là vui theo cái vui hay cái thiện lành của người khác mà không có một chút gì ganh tỵ và cạnh tranh. Không có những ý nghĩ tiêu cực này, chúng ta hoan hỷ tất cả những thiện hành được thực hiện bởi ngay cả những người mà chúng ta xem như kẻ thù. Có hai đối tượng để hoan hỷ: Hoan hỷ thiện căn của người khác và hoan hỷ thiện căn của chính mình. Khi hoan hỷ những hành vi đạo đức của bản thân, chúng ta có thể hoan hỷ những hành vi đạo đức đã tạo ra trong những kiếp quá khứ mà chúng ta có thể lượng được bằng sự nhận thức vững chắc đã được luận ra; và khi hoan hỷ thiện căn của bản thân về kiếp hiện tại, chúng ta có thể lượng được bằng sự nhận thức vững chắc trực tiếp. Hoan hỷ vì nhận ra những hành vi đạo đức trong quá khứ không khó. Sự thật là chúng ta không chỉ tái sanh thân người hiện tại, mà còn thừa hưởng những điều kiện thuận lợi cần thiết để tu tập Phật pháp xác nhận rằng trong những kiếp quá khứ, chúng ta đã quảng tu bố thí, nhẫn nhục, và những ba la mật khác. Do đó, chúng ta nên hoan hỷ. Hoan hỷ những hành vi đạo đức của kiếp hiện tại có nghĩa là nghĩ đến những thiện hạnh mà cá nhân người đó đã thực hiện. Ví dụ như trì tụng thánh điển, suy gẫm về ý nghĩa của thánh điển, nghe thuyết pháp hay bất kỳ hành động rộng lượng nào, vân vân. Kế đó, hoan hỷ những điều này mà không có sự kiêu mạn bởi vì nếu chúng ta cảm thấy quá kiêu hãnh thì thiện căn của chúng ta sẽ giảm chứ không tăng. Hoan hỷ những hành vi đạo đức của người khác có nghĩa là hoan hỷ với những hành vi ấy mà không có thành kiến. Hành động hoan hỷ phải không bị bản nhợ bởi những ý nghĩ tiêu cực như ganh tỵ. Cho dù sự liên hệ của chúng ta với một người như thế nào, chúng ta nên thừa nhận một cách chân thật những hành vi đạo đức của họ và hoan hỷ. Đây là kỹ thuật về trí tuệ hữu hiệu nhất để xây dựng sự tích lũy công đức lớn—The word “Rejoice” means appreciation of something. Rejoicing without the slightest thought of jealousy or competitiveness. Without these negative thoughts, we must rejoice over positive deeds performed even by people we consider enemies. We have two objects of rejoicing: Rejoicing over others' root virtues and rejoicing over our own. When rejoicing over our own virtue, we can rejoice over virtue done in our past lives that we can measure through inferential valid cognition and rejoice over our root virtue of this present life that we can measure by means of direct valid cognition. It is not difficult to apply inferential valid cognition to rejoice over our past lives. The fact that we have not only taken rebirth in this present human form but have inherited favorable conditions necessary for Dharma practices confirm that we must have practiced generosity, patience, and the other perfections in our past lives. So we should rejoice. Rejoice over our virtues of this present life means to think over virtuous deeds we personally have performed. For example, recitation of the holy scriptures, contemplation of their meanings, listening to the teachings of Dharma or any act of generosity and so forth. Then rejoicing at these without arrogance because if we feel proud, our root virtues will lessen instead of increasing. Rejoicing over others' virtues means rejoicing over the virtue of others without prejudice. One's act of rejoicing must not be contaminated by negative thoughts

like jealousy. Regardless of what our relationship with the other person is, we should acknowledge sincerely their virtuous deeds and rejoice. This is the most effective mental technique to build a huge accumulation of merits.

**(B) Đây là hạnh nguyện thứ năm trong Phổ Hiền Thập Hạnh Nguyện. — This is the fifth of the ten conducts and vows of Samantabhadra Bodhisattva:** Tùy hỷ công đức là phát tâm chứng nhất thiết trí mà siêng tu cội phước, chẳng tiếc thân mạng, làm tất cả những hạnh khó làm, đầy đủ các môn Ba La Mật, chứng nhập các trú địa của Bồ Tát, đến trọn quả vô thượng Bồ đề, vân vân bao nhiêu căn lành ấy, dù nhỏ dù lớn, chúng ta đều tùy hỷ— Rejoice at others’ merits and virtues means from the time of our initial resolve for all wisdom, we should diligently cultivate accumulation of blessings without regard for their bodies and lives, cultivate all the difficult ascetic practices and perfect the gates of various paramitas, enter Bodhisattva grounds of wisdom and accomplish the unsurpassed Bodhi of all Buddhas. We should completely follow along with and rejoice in all of their good roots (big as well as small merits—See Thập Hạnh Phổ Hiền in Chapter 29).

**(VIII) Những lời Phật dạy về “Công Đức” trong Kinh Pháp Cú—The Buddha’s teachings on “Virtues” in the Dharmapada Sutra:**

- 1) 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: 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).
- 2) 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: Of little account is the fragrance of sandalwood, lotus, jasmine; above all these kinds of fragrance, the fragrance of virtue is by far the best (Dharmapada 55).
- 3) 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: Of little account is the fragrance of sandal; the fragrance of the virtuous rises up to the gods as the highest (Dharmapada 56).
- 4) 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: Mara never finds the path of those who are virtuous, careful in living and freed by right knowledge (Dharmapada 57).
- 5) 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: 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).



## *Chương Chín Mươi Hai* *Chapter Ninety-Two*

### *Thiền và Tha Lực* *Zen and Other Power*

(I) **Tổng Quan về Tha lực—An Overview of Other Power:** Tariki (skt)—Tha Lực có nghĩa là sức mạnh của người khác, đặc biệt là của Phật và Bồ Tát mà hành giả đạt được bằng niềm tin cứu độ trong giáo lý Đại Thừa. Theo Trí Giả và Thiên Như Đại Sư trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, đây là một trong hai loại lực cho hàng phàm phu. Về tha lực, nếu kẻ nào tin nơi nguyện lực đại bi nhiếp lấy chúng sanh niệm Phật của Đức Phật A Di Đà, rồi phát lòng Bồ Đề tu môn Niệm Phật Tam Muội, chán thân hữu lậu trong ba cõi, thực hành bố thí, trì giới, cùng các phước nghiệp, mỗi hạnh đều hồi hướng nguyện sanh Tây Phương Cực Lạc thì cơ cảm hợp nhau, nương nhờ Phật lực liền được vãng sanh—The power of others means the power or strength of another, that of a Buddha or Bodhisattva, especially Amitabha, obtained through faith in Mahayana salvation. According to Masters Chih-I and T'ien-Ju in the Pure Land Buddhism, this is one of the two kinds of power for ordinary people. With regard to other-power, if anyone believes in the power of Amitabha Buddha's compassionate vow to rescue sentient beings and then develops the Bodhi-Mind, cultivates the Buddha Remembrance (Recitation) Samadhi, grows weary of his temporal, impure body in the Triple Realm, practices charity, upholds the precepts and performs other meritorious deeds, dedicating all the merits and virtues to rebirth in the Western Pure Land, his aspirations and the Buddha's response will be in accord. Relying thus on the Buddha's power, he will immediately achieve rebirth.

(II) **Thiền và Tha lực—Zen and Other Power:** Trong tu tập Thiền quán, chúng ta thường ít khi nghe nói đến ân sủng hoặc tha lực. Thiền quán nhắc chúng ta tu tập thiền định để được tỉnh thức trong từng giây từng phút, đó là con đường khả dĩ đi đến giải thoát ngay trong đời này. Như vậy, thiền quán nhấn mạnh đến 'Tự Lực'. Tự lực là cố gắng đạt tới giác ngộ bằng chính khả năng tu tập của mình, chứ không lệ thuộc vào lòng từ bi của chư Phật và chư Bồ Tát. Theo Trí Giả và Thiên Như Đại Sư trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, đây là một trong hai loại lực cho hàng phàm phu. Về tự lực, hàng cụ phước phàm phu ở thế giới này tuy có đôi chút tu hành, thật ra chưa có thể sanh về Tịnh Độ và chưa xứng đáng được ở Tịnh Độ. Kinh Anh Lạc nói: "Từ địa vị cụ phước phàm phu chưa biết Tam Bảo và nhân quả thiện ác, trước tiên mới phát tâm Bồ Đề phải lấy tín làm gốc, đến khi vào đạo Phật lại lấy giới làm nền tảng. Hàng phàm phu này khi mới thọ Bồ Tát giới, nếu mỗi đời cứ tiếp tục giữ giới như thế không cho khuyết phạm, trải qua ba kiếp mới đến địa vị sơ phát tâm trụ. Lại cứ như thế mà tu thập tín, thập ba la mật cùng vô lượng hạnh nguyện, nối nhau không gián đoạn, mãn một vạn kiếp mới đến ngôi đệ lục Chánh Tâm trụ. Khi tiến lên đệ thất Bất Thối trụ tức là đã vào chủng tánh vị, nhưng địa vị này cũng chưa được sanh về Tịnh Độ—In Zen practice, we do not often hear the words 'grace' or 'other power'. Meditation and Contemplation remind us to practice meditation

and contemplation so that we can attain moment-to-moment awareness in every minute at the present time, and this is one of the possible ways to attain liberation in this very life. Therefore, ‘Own Power’ is always emphasized in Zen. Own Power means one’s own power, merit, intelligence, discrimination. The attempt to attain enlightenment through one’s own efforts rather than by relying upon the compassion of the Buddhas and Bodhisattvas. According to Masters Chih-I and T’ien-Ju in the Pure Land Buddhism, this is one of the two kinds of power for ordinary people. As far as self-power is concerned, while the ordinary beings of this world, totally bound by their attachments and afflictions, may have some level of cultivation, in reality, they still cannot be reborn in the Pure Land nor deserve to reside there. The Peace and Bliss Collections states: “Those who first develop the Bodhi Mind, starting from the level of completely fettered ordinary people ignorant of the Three Treasures and the Law of cause and Effect, should base themselves initially on faith. Next, when they have embarked upon the Bodhi path, the precepts should serve as their foundation. If these ordinary people accept the Bodhisattva precepts and continue to uphold them unflinching and without interruption for three kalpas, they will reach the First Abode of Bodhisattvahood. If they pursue their cultivation in this manner through the Ten Paramitas as well as countless vows and practices, one after another without interruption, at the end of ten thousand kalpas they will reach the Sixth Abode of Bodhisattvahood. Should they continue still further, they will reach the Seventh Abode or Non-Retrogression. They will then have entered the stage of the ‘Seed of Buddhahood,’ i.e., they are assured of eventual Buddhahood. However, even then, they still cannot achieve rebirth in the Pure Land.

***(III)Thập độ Ba La Mật, Tự Lực hay Tha Lực?—Ten Paramitas, Self-power or Other power?:***

- (A) *Tổng Quan về Mười Ba La Mật trong kinh điển bằng tiếng Phạn—An Overview of the Ten paramitas in Sanskrit texts:* Trong sự tu tập, chúng ta có thể trau dồi và nuôi dưỡng những đức tính nào có thể nâng đỡ và dẫn dắt chúng ta đến nơi giải thoát. Đó là mười đức tính mà tiếng Phạn gọi là ‘Parami’ hay âm ra Hán Việt là ‘Ba La Mật’. Ba La Mật, theo Phạn ngữ, có nghĩa là đấng bửu ngọc. Mười Ba La Mật đưa chúng sanh qua biển sanh tử để đi đến Niết bàn. Mười giai đoạn hoàn thiện tinh thần của chư Bồ tát trong tiến trình thành Phật. Chẳng những Thập độ Ba La Mật là đặc trưng cho Phật Giáo Đại Thừa trong nhiều phương diện, mà chúng còn gồm những cơ bản đạo đức chung cho tất cả các tôn giáo. Thập độ bao gồm sự thực tập và sự phát triển khả dĩ cao nhất. Vì vậy, thực hành mười Ba La Mật sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến giác. Đây là mười đặc tính thiện mỹ trong tâm và những năng lực tích lũy mà chúng có thể đem lại, đó là bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, bát nhã, phương tiện thiện xảo, nguyện, lực và trí tuệ. Tin hay không tin vào giáo lý Phật giáo là tùy ở các bạn, tuy nhiên, vấn đề giải thoát của chúng không bao giờ tùy thuộc vào ngoại vật hay ngoại cảnh. Mặc dầu tất cả những Ba La Mật có ảnh hưởng rất lớn đối với việc tu tập của chúng ta, và ảnh hưởng này có vẻ giống như ý niệm về ân sủng hay tha lực, nhưng Ba La Mật không phải là tha lực đến từ ai đó bên ngoài chúng ta, mà thật ra, chúng phát xuất từ những hạt giống thanh tịnh mà chúng ta đã tích lũy dần dần trong nhiều đời. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng chính nhờ sự tu tập thiền định sẽ mang lại những việc thiện lành cho đời mình, chứ không phải do bất cứ một

động lực nào bên ngoài. Vì vậy, hành giả tu thiền phải luôn phát triển và củng cố những Ba La Mật của chính mình, và chắc chắn những quả trái an lạc đang chờ chúng ta, không có ngoại lệ! Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng, một khi những Ba La Mật đã được phát triển bằng sự tu tập của chính mình, cũng như được nuôi dưỡng qua nhiều đời kiếp, chắc chắn chúng ta sẽ kinh nghiệm được những gì tinh túy nhất của đạo pháp và con đường tiến về hướng giải thoát sẽ không còn xa nữa—In our cultivation, we nourish certain qualities that support and propel us forward in emancipation. These are ten qualities that Pali Language calls ‘Parami’ or Vietnamese-Chinese calls ‘Ba La Mật’. These are giving, morality, renunciation, wisdom, energy, patience, truthfulness, resolve, loving-kindness, and equanimity. According to the Sanskrit language, Paramita means crossing-over. Ten Paramitas mean the six things that ferry one beyond the sea of mortality to nirvana. Ten stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. The ten virtues of perfection are not only characteristic of Mahayana Buddhism in many ways, they also contain virtues commonly held up as cardinal by all religious systems. They consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing the ten paramitas will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment. Believe or not believe in theory of Buddhism is totally up to you; however, our emancipation never depends on external things and situations. Although all Paramitas have the great influence in our cultivation, and this influence seems like the sense of grace or other power, Paramitas do not come from some being outside ourselves, rather, they come from our own gradually accumulated purity in many lives. Zen practitioners should always remember that it is our inner development, not any external agent, brings us wholesome results and grace. Thus, Zen practitioners should always develop and strengthen all paramitas within ourselves, and surely peaceful fruits are waiting for us without any exception! Zen practitioners should always remember that once paramitas have been developed through our cultivation, and they have been developing over lifetimes, we will surely experience and emergence of the ‘Essence of Dharma’, and the road to emancipation is not far away anymore.

(B-1) *Lục Ba La Mật—Six paramitas*: Sáu Ba La Mật chính được đề cập đến trong những kinh điển Đại Thừa như Thần Thông Du Hý, Kinh Phật Bản Hạnh Tập Kinh Di Bản, Kinh Bát Thiên Tụng Bát Nhã Ba La Mật, Kinh Từ Bi Liên Hoa, Kinh Soạn Tập Bá Duyên, Kinh Đại Thừa Trang Nghiêm, Kinh Pháp Số Danh Tập Di Bản, Kinh Tam Muội Vương, Kinh Bồ Tát Địa—Six chief paramitas mentioned in many Mahayana sutras such as the Lalitavistara Sutra, the Mahavastu Sutra, the Astasahasrika Prajna-paramita Sutra, the Karunapundarika Sutra, the Avadana-Sataka Sutra, the Mahayana-sutra-lankara, the Dharma-Sangraha Sutra, the Samadhi-Raja Sutra, the Bodhisattva-Bhumika Sutra:

- 1) Bồ thí Ba la mật—Dana-paramita (skt): Giving-paramita or generosity or charity (tài thí, pháp thí, vô úy thí)—See Dana.
- 2) Trì giới Ba la mật—Sila-paramita (skt): Holding Precepts Paramita or morality or discipline (tự mình giữ giới, khuyên người giữ giới và phát tâm vô thượng).
- 3) Nhẫn nhục Ba la mật—Kshanti-paramita (skt): Patience paramita or forbearance.

- 4) Tinh Tấn Ba La Mật—Vīrya-paramita (skt): Effort—Vigor paramita or enegy or exertion (bất thối và nói viết pháp tối thắng khiến người nghe được về cõi Chánh giác).
- 5) Thiền Định Ba La mật—Dhyana-paramita (skt): Meditation paramita or contemplation (luôn giữ chánh định, giáo hóa chúng sanh, nhập chơn pháp giới).
- 6) Bát nhã hay Trí Huệ Ba La Mật—Prajna-paramita (skt): Wisdom paramita or prajna wisdom (hiểu rõ chơn lý).

(B-2)*Bốn Ba La Mật còn lại—The last four paramitas*: Bốn Ba La Mật còn lại (thứ bảy, tám, chín, và mười) chỉ được nói đến trong vài kinh điển như trong Kinh Đại Thừa Trang Nghiêm, Kinh Danh Nghĩa Đại Tập, Kinh Pháp Số Danh Tập Kinh Dị Bản, và Kinh Thập Địa. Những Ba La Mật này chỉ được đề cập trong một số ít kinh điển và không được giải thích nhiều. Kỳ thật, Ba La Mật thứ mười không cần thiết—The last four paramitas are mention in some sutras as in the Mahayana-Sutralankara, the Mahavyutpatti Sutra, the Dharma-Sangraha Sutra, and the Dasa-bhumika Sutra. They are mentioned only in some sutras and are not explained at great length. The last paramita, as a matter of fact, is not necessary:

- 7) Nguyện Ba la mật—Pranidana-paramita (skt): Vow paramita or vow for Bodhicitta (Nguyện tu từ bi và hóa độ chúng sanh đồng đắc quả vị Phật).
- 8) Lực Ba la mật—Bala-paramita (skt): Power paramita or strength or manifestations of the ten powers—(dùng sức trí huệ khiến cho chúng sanh đắc nhập pháp Đại thừa).
- 9) Phương tiện Ba la mật—Upaya-paramita (skt): Expedient paramita or right methods or means—(hiểu rõ cách giúp ích cho chúng sanh đảo bử ngạn).
- 10) Trí Ba la mật—Jnana-paramita (skt): Knowledge paramita or knowledge of the true definition of all dharmas—Hiểu rõ các pháp, giữ vững trung đạo.

## *Chương Chín Mươi Ba* *Chapter Ninety-Three*

### *Thiền và Tứ Diệu Đế* *Zen and the Four Noble (Holy) Truths*

(I) **Tổng quan về Tứ Diệu Đế—An overview of 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.” Tứ Diệu Đế là bốn trong những giáo lý căn bản nhất của giáo lý nhà Phật. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” đối với đạo Phật, việc thức tỉnh từ Vô Minh đến Giác Ngộ luôn luôn hàm ý sự thấu triệt Tứ Thánh Đế. Bậc Giác Ngộ được gọi là Phật, chỉ vì Ngài đã thấu triệt Tứ Đế. Toàn bộ bài pháp đầu tiên của Đức Phật dành trọn vẹn để trình bày về Tứ Thánh Đế này; vì đó là cốt tủy của đạo Phật. Ví như dấu chân của các loài đi trên đất, có thể được chứa đựng trong dấu chân voi, được xem là lớn nhất về tầm cỡ, giáo lý Tứ Thánh Đế này cũng vậy, bao quát hết thảy mọi thiện pháp. Trong kinh điển Pali, đặc biệt là trong tạng kinh (Suttas), Tứ Đế này được diễn giải chi tiết bằng nhiều cách khác nhau. Không có một nhận thức rõ ràng về Tứ Đế, người ta khó có thể hiểu được Đức Phật đã dạy những gì trong suốt 45 năm hoằng hóa. Đối với Đức Phật thì toàn bộ lời dạy của Ngài chỉ nhằm để hiểu về Khổ, tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, và hiểu về con đường thoát khỏi tình trạng bất toại nguyện này. Toàn bộ lời dạy của Đức Phật không gì khác hơn là sự ứng dụng một nguyên tắc này. Như vậy chúng ta thấy rõ Đức Phật đã khám phá ra Tứ Đế, phần còn lại chỉ là sự khai triển có hệ thống và chi tiết hơn về Tứ Thánh Đế này. Có thể xem đây là giáo lý tiêu biểu của ba đời chư Phật. Tính chất ưu việt của Tứ Thánh Đế trong lời dạy của Đức Phật, được thể hiện rõ nét qua bức thông điệp của Ngài trong rừng Simsapa, cũng như từ bức thông điệp trong vườn Lộc Uyển. Thời Đức Phật còn tại thế, Ngài luôn nhấn mạnh rằng không thông hiểu và thực hành Tứ Diệu Đế sẽ khiến chúng ta phải lăn trôi mãi trong vòng luân hồi sanh tử. Hành giả tu tập thiền quán nên luôn nhớ rằng ‘Tứ Diệu Đế’ được thấy rõ khi chánh niệm và trí tuệ có mặt—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.” Four Noble Truths are four of the most fundamental Buddhist theories. According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” in Buddhism, awakening from ignorance to full knowledge always implies the comprehension of the Four Noble Truths. The Enlightened One is called the Buddha simply because he understood the Truths in their fullness. The whole

of his first sermon is devoted to the formulation of these Truths; for they are the essence of the Buddha's teaching. "As the footprint of every creature that walks the earth can be contained in an elephant's footprint, which is pre-eminent for size, so does the doctrine of the Four Noble Truths embrace all skilful Dhamma, or the entire teaching of the Buddha. In the original Pali texts, specifically in the discourses, these Four Noble Truths are made clear in detail and in diverse ways. Without a clear idea of the Truths, one can not know what the Buddha taught for forty-five years. To the Buddha the entire teaching is just the understanding of Dukkha, the unsatisfactory nature of all phenomenal existence, and the understanding of the way out of this unsatisfactoriness. The entire teaching of the Buddha is nothing other than the application of this one principle. Thus, we clearly see that the Buddha discovered the Four Noble Truths, and the rest are logical developments and more detailed explanations of the Four Noble Truths. This is the typical teaching of the Buddhas of all ages. The supremacy of the Four Noble Truths in the teaching of the Buddha is extremely clear from the message of the Simsapa Grove as from the message of the Deer Park. At the time of the Buddha, He always stressed that failing to comprehend and practice the Four Noble Truths have caused us to run on so long in the cycle of birth and death. Zen practitioners should always remember that the Four Noble Truths are seen at any time when mindfulness and wisdom are present.

**(II) *Chiếc Bè Tứ Diệu Đế cho Người Tu Thiền—The Raft of the Four Noble Truths for Zen***

**Practitioners:** 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 lữ 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 bên 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 bên 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 tắt.” 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—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.

### ***(III)Thiền và Tứ Diệu Đế—Zen and the Four Noble Truths:***

- 1) *Sự thật về khổ—The truth of suffering:* Không có từ ngữ dịch tương đương trong Anh ngữ cho từ “Dukkha “ trong tiếng Pali (Nam Phạn) hay tiếng Sanskrit (Bắc Phạn), nên người ta thường dịch chữ “Dukkha” dịch sang Anh ngữ là “Suffering”. Tuy nhiên chữ “Suffering” thỉnh thoảng gây ra hiểu lầm bởi vì nó chỉ sự khổ nỗi khổ hay đau đớn cực kỳ.



Cần nên hiểu rằng khi Đức Phật bảo cuộc sống của chúng ta là khổ, ý Ngài muốn nói đến mọi trạng thái không thỏa mãn của chúng ta với một phạm vi rất rộng, từ những bực dọc nhỏ nhỏ đến những vấn đề khó khăn trong đời sống, từ những nỗi khổ đau nát lòng chí đến những tang thương của kiếp sống. Vì vậy chữ “Dukkha” nên được dùng để diễn tả những việc không hoàn hảo xảy ra trong đời sống của chúng ta và chúng ta có thể cải hóa chúng cho tốt hơn. Nói tóm lại, 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). Qua thiền định, hành giả tu thiền có thể thấy trực tiếp là các hiện tượng danh và sắc, hay thân và tâm, đều đau khổ—There is no equivalent translation in English for the word “Dukkha” in both Pali and Sanskrit. So the word “Dukkha” is often translated as “Suffering”. However, this English word is sometimes misleading because it connotes extreme pain. When the Buddha described our lives as “Dukkha”, he was referring to any and all unsatisfactory conditions. These range from minor disappointments, problems and difficulties to intense pain and misery. Therefore, Dukkha should be used to describe the fact that things are not completely right in our lives and could be better. In one word, all existence entails suffering. All existence is characterized by suffering and does not bring satisfaction. Through meditation, Zen practitioners may see directly that all physical and mental phenomena share the characteristic of suffering.

- 2) *Tập Đế—The truth of accumulation: Samudhaya-satya (skt)*—Sự thật về căn nguyên của cái khổ.
  - a) Tập Đế là sự thật rõ ràng về nguồn gốc của những nỗi khổ—Truth of the causes of suffering: 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—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.
  - b) Ngu si là nguyên nhân của mọi cái khổ (sự ham sống làm cho chúng sanh cứ mãi chết đi sống lại, hề ham sống tất ham vui sướng, ham quyền thế, ham tài sản, càng được càng ham): 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.
- 3) *Chân lý diệt khổ—The truth of the cessation of suffering (its cessation): Nirodha-satya (skt)*—Cứu cánh diệt khổ là Niết bàn tịch tịch (nếu chịu hạ lòng tham xuống rồi bỏ nó đi, hay trục nó ra khỏi mình thì gọi là diệt). Qua thiền quán, chánh niệm và trí tuệ có mặt, hành giả thấy rõ sự chấm dứt khổ đau một khi si mê và các phiền não khác đều biến mất—There is an end to suffering, and this state of no suffering is called Nirvana. Through meditation, mindfulness and wisdom are present, Zen practitioners see clearly suffering will be ceased when ignorance and other afflictions fall away and cease.
- 4) *Đạo Đế—The truth of the PATH that leads to the cessation of suffering (the way of cure): Marga-satya (skt)*—The truth of the right way—The way of such extinction—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.”—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.

**(IV) *Hành Giả tu Thiền nên suy gẫm cẩn thận lời dạy của Đức Phật về Tứ Diệu Đế trong Tương Ưng Bộ Kinh để chúng ta có thể thâm thâm tiến tu đến khi viên mãn—Zen Practitioners should think over carefully the Buddha’s Teachings on the Four Noble Truths in the Samyutta Nikaya, so that we can quietly advance in practice until we reach our perfection:*** Trong Kinh Lá Rừng Simsapà, Tương Ưng, Tập VI. 31, một thời Thế Tôn an trú tại rừng Simsapà. Rồi Thế Tôn lấy tay nhặt lên một ít lá Simsapà, rồi bảo các Tỳ Kheo: “Các ông nghĩ thế nào, này các Tỳ Kheo, cái gì là nhiều hơn, một số ít lá Simsapà mà Ta nắm lấy trong tay, hay lá trong rừng Simsapà?” Các Tỳ Kheo trả lời: “Thật là quá ít, bạch Thế Tôn, một ít lá Simsapà mà Thế Tôn nắm lấy trong tay, và thật là quá nhiều lá trong rừng Simsapà.” Đức Thế Tôn nói tiếp: “Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, thật là quá nhiều, những gì Ta đã thắng tri mà không nói cho các ông! Thật là quá ít những gì mà Ta đã nói ra! Nhưng tại sao, này các Tỳ Kheo, Ta lại không nói ra những điều ấy? Vì rằng, này các Tỳ Kheo, những điều ấy không liên hệ đến mục đích, không phải là căn bản cho phạm hạnh, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, và Niết Bàn. Do vậy, Ta không nói lên những điều ấy. Và này các Tỳ Kheo, điều gì mà ta nói? ‘Đây là khổ’, này các Tỳ Kheo, là điều Ta nói. ‘Đây là Khổ tập’, là điều Ta nói. ‘Đây là khổ diệt’, này các Tỳ Kheo, là điều Ta nói. ‘Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt’, là điều Ta nói. Nhưng tại sao, này các Tỳ Kheo, Ta lại nói ra những điều ấy? Vì rằng, này các Tỳ Kheo, những điều ấy liên hệ đến mục đích, là căn bản cho phạm hạnh, đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết Bàn. Do vậy, Ta nói lên những điều ấy. Do vậy, này các Tỳ Kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: ‘Đây là Khổ’, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: ‘Đây là Khổ tập’, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: ‘Đây là Khổ diệt’, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: ‘Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt’.”—In the Simsapà Leaves Sutta, Samanabramana Sutta, Volume VI, Book 31, once the Blessed One was staying at Kosambi in the Simsapa forest. Then, picking up a few Simsapa leaves with his hand, he asked the monks: “How do you construe this, monks: Which are more numerous, the few Simsapa leaves in my hand or those overhead in the Simsapa forest?” Bhikkhus replied: “The leaves in the hand of the Blessed One are few in number, lord. Those overhead in the forest are far more numerous.” The Buddha continued to explain: “In the same way, monks, those things that I have known with direct knowledge but have not taught are far more numerous (than what I have taught). And why haven’t I taught them? Because they are not connected with the goal, do not relate to the rudiments of the holy life, and do not lead to disenchantment, to dispassion, to cessation, to calm, to direct knowledge, to self-awakening, to Unbinding. That is why I have not taught them. And what have I taught? ‘This is stress...This is the origination of stress...This is the cessation of stress...This is the path of practice leading to the cessation of stress’: This is what I have taught. And why have I taught these things? Because they are connected with the goal, relate to the

rudiments of the holy life, and lead to disenchantment, to dispassion, to cessation, to calm, to direct knowledge, to self-awakening, to Unbinding. This is why I have taught them. Therefore your duty is the contemplation, 'This is stress...This is the origination of stress...This is the cessation of stress.' Your duty is the contemplation, 'This is the path of practice leading to the cessation of stress.'"



**Chương Chín Mươi Bốn**  
**Chapter Ninety-Four**

**Thiền và Tứ Vô Lượng Tâm**  
**Zen and the Four Immeasurable Minds**

**(A) Tổng quan về Thiền và Tứ Vô Lượng Tâm**  
**An overview of Zen and the Four Immeasurable Minds**

(I) **Tâm vô lượng là tâm rộng lớn không thể tính lường được—The mind of greatness that cannot be measurable:** Thật ra, có rất nhiều tế hạnh mà hành giả tu thiền phải chuẩn bị trước cũng như trong lúc tu tập thiền định. Hành giả tu thiền phải tu tập thế nào mà khi chứng kiến sự thành công của người khác mình phải khởi tâm tùy hỷ; khi thấy người khác đau khổ mình phải khởi tâm thương xót và thông cảm. Khi chính mình thành công mình phải luôn giữ tâm khiêm cung, vân vân và vân vân. Tuy nhiên, Đức Phật đã chỉ ra bốn cái tâm lớn vô lượng. Bốn tâm vô lượng này 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—In fact, there are a lot of small virtues that Zen practitioners need to prepare before and during practicing meditation. Zen practitioners should cultivate to a point that they would be happy with other’s success and sympathy with other’s miseries. They would keep themselves modest when achieving success. However, the Buddha pointed out four immeasurable minds. These four immeasurable minds are 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:

(II) **Vô Lượng Tâm trong giáo lý nhà Phật đã ảnh hưởng sâu sắc đến trái tim của vua A Dục—Immeasurable Minds in Buddhism that touched the heart of King Asoka:** Chính tinh thần Từ Bi mà Đức Phật dạy đã ảnh hưởng sâu sắc đến trái tim của vua A Dục, một đại hoàng đế Phật tử của Ấn Độ vào thế kỷ thứ 3 trước Tây Lịch. Trước khi trở thành một Phật tử, ông đã từng là một vị quân vương hiếu chiến giống như cha mình trước là

vua Bình Sa Vương, và ông nội mình là vua Candaragupta. Khát vọng muốn bành trướng lãnh thổ của mình đã khiến nhà vua đem quân xâm lăng và chiếm cứ nước láng giềng Kalinga. Trong cuộc xâm lăng này, hàng ngàn người đã bị giết, trong khi nhiều chục ngàn người khác bị thương và bị bắt làm tù binh. Tuy nhiên, khi sau đó nhà vua tin nơi lòng từ bi của đạo Phật, ông đã nhận ra sự điên rồ của việc giết hại này. Vua A Dục cảm thấy vô cùng ân hận mỗi khi nghĩ đến cuộc thảm sát khủng khiếp này và nguyện giữ từ vũ khí. Có thể nói vua A Dục là vị quân vương duy nhất trong lịch sử, là người sau khi chiến thắng đã từ bỏ con đường chinh phục bằng đường lối chiến tranh và mở đầu cuộc chinh phục bằng đường lối chánh pháp. Như chỉ dụ 13 khắc trên đá của vua A Dục cho thấy “Vua đã tra kiếm vào vỏ không bao giờ rút ra nữa. vì Ngài ước mong không làm tổn hại đến các chúng sanh.” Việc truyền bá tín ngưỡng từ bi của Đức Phật trên khắp thế giới phương Đông, phần lớn là do những nỗ lực táo bạo và không mệt mỏi của vua A Dục. Pháp Phật đã một thời làm cho tâm hồn người Á Châu trở nên ôn hòa và không hiếu chiến. Tuy nhiên, nền văn minh hiện đại đang xiết chặt trên các vùng đất Châu Á. Một điều mà ai trong chúng ta cũng phải chấp nhận là với đà tăng trưởng và phát triển của văn minh, thì sức sống nội tâm sẽ suy thoái, và con người ngày càng trở nên sa đọa. Với sự tiến triển của khoa học hiện đại rất nhiều thay đổi đã diễn ra, tất cả những thay đổi và cải tiến này, thuộc về lãnh vực vật chất bên ngoài, và có khuynh hướng làm cho con người thời nay ngày càng trở nên quan tâm đến nhục dục trần tục hơn, nên họ xao lãng những phẩm chất nơi tâm hồn, và trở nên ích kỷ hay vô lương tâm. Những đợt sóng văn minh vật chất đã ảnh hưởng đến nhân loại và tác động đến lối suy tư cũng như cách sống của họ. Con người bị trói buộc thậm tệ bởi giác quan của họ, họ sống quá thiên về thế giới vật chất đến nỗi không còn tiếp cận được với cái thiện mỹ của thế giới bên trong. Chỉ có quan niệm sống từ bi theo lời Đức Phật dạy mới có thể lập lại sự quân bình về tinh thần và hạnh phúc cho nhân loại mà thôi—It was the spirit of love and compassion taught by the Buddha that touched the heart of King Asoka, the great Buddhist Emperor of India in the third century B.C. Before he became a Buddhist he was a warlike monarch like his father, King Bimbisara, and his grandfather, King Candragupta. Wishing to extend his territories he invaded and conquered Kalinga. In this war thousands were slain, while many more were wounded and taken captive. Later, however, when he followed the Buddha’s creed of compassion he realized the folly of killing. He felt very sad when he thought of the great slaughter, and gave up warfare. He is the only military monarch on record who after victory gave up conquest by war and inaugurated conquest by righteousness. As his Rock Edict XIII says, ‘he sheathed the sword never to unsheath it, and wish no harm to living beings.’ The spread of the Buddha’s creed of compassion throughout the Eastern world was largely due to the enterprise and tireless efforts of Asoka the Great. The Buddha-law made Asia mild and non-aggressive. However, modern civilization is pressing hard on Asian lands. It is known that with the rise and development of the so-called civilization, man’s culture deteriorates and he changes for the worse. With the march of modern science very many changes have taken place, and all these changes and improvements, being material and external, tend to make modern man more and more worldly minded and sensuous with the result that he neglects the qualities of the mind, and becomes self-interested and heartless. The waves of materialism seem to influence mankind and affect their way of thinking and living.

People are so bound by their senses, they live so exclusively in the material world that they fail to contact the good within. Only the love and compassion taught by the Buddha can establish complete mental harmony and well-being.

**(III) Tứ Vô Lượng Tâm là những đề mục hành thiền mang lại lợi lạc rất lớn cho hành giả—Four Immeasurable Minds are subjects of meditation that bring great benefits to practitioners:** Hành giả tu tập thiền quán nên luôn tuân thủ tứ vô lượng tâm vì đó là bốn phẩm hạnh dẫn tới lối sống cao thượng. Chính nhờ bốn phẩm hạnh này mà hành giả có thể loại trừ được tánh ích kỷ và trạng thái bất hòa; đồng thời tạo được tánh vị tha và sự hòa hợp trong gia đình, xã hội và cộng đồng. Trong thiền tập, đây là bốn tâm giải thoát, vì từ đó mình có thể nhìn thấy những gì tốt đẹp nhất nơi tha nhân. Như vậy, tứ vô lượng tâm cũng có thể được xem như những đề mục hành thiền thù thắng, qua đó hành giả có thể trau dồi những trạng thái tâm cao siêu hơn. Nhờ tu tập những phẩm chất cao thượng của tứ vô lượng tâm mà hành giả có thể an trụ nơi tâm tĩnh lặng và thanh sạch—Zen practitioners should always observe these four immeasurable minds, for they are four excellent virtues conducive to noble living. They banish selfishness and disharmony and promote altruism with other beings, unity in the family, and good brotherhood in communities. In meditation practice, they are four minds of deliverance, for through them we can recognize the good of others. Therefore, the four immeasurable minds can also be considered as excellent subjects of meditation, through them practitioners can develop more sublime states. By cultivating these noble virtues, practitioners can maintain a calm and pure mind.

### **(B) Hành giả tu Thiền và Tứ Vô Lượng Tâm** **Zen Practitioners and the Four Immeasurable Minds**

#### **(B-1) Hành giả tu Thiền và Từ Vô Lượng Tâm** **Zen Practitioners and the Immeasurable Minds of** **Loving-kindness**

**(I) Từ Vô Lượng Tâm dưới Quan Điểm Thiền Tập—Immeasurable Loving kindness in the View of Meditation Practices:**

1) *Thiền tập, con đường thấm nhuần từ bi—Meditation practices, a way imbued with compassion and loving-kindness:* Phương pháp thiền tập về tự phân tích, tự kiểm, tự khám phá không bao giờ nên hiểu là chúng ta phải ngưng cảm thông với những người khác. Đi theo con đường tu tập thiền định không phải là tự cô lập trong một cái lồng hay một cái buồng, mà là tự do cởi mở trong quan hệ với mọi người. Con đường tự nhận thức bao giờ cũng đem lại kết quả tạo nên một đường lối đối xử khác với mọi người, một đường lối thấm nhuần từ bi, thương yêu và cảm thông với mọi sanh linh—The Zen method of self-analysis, self-reflection, and self-discovery should never be taken to imply that we are to shut ourselves off from communion with our fellow men. To follow the

way of Zen is not to become isolated in a cage or cell, but to become free and open in our relations with our fellow beings. The search for self-realization always has its counterpart the development of a new way of relating to others, a way imbued with compassion, love and sympathy with all that live.

- 2) *Lòng Từ, một trong những đức tính chủ yếu của Phật giáo—Loving-kindness, one of the principal Buddhist virtues*: Lòng từ, 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, vì tâm từ là lòng ước muốn tất cả chúng sanh đều được an vui hạnh phúc. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hận thù không chấm dứt được hận thù; chỉ có tình thương mới chấm dứt được hận thù mà thôi.” Thật vậy, lòng bi mẫn và lòng từ ái là những thứ cực kỳ quan trọng đối với con người, vì dẫu rằng có những cố gắng tự cung tự túc, nhưng con người vẫn cần có nhau. Không ai là một hòn đảo riêng biệt cả. Một hòn đảo biệt lập ngoài biển khơi có thể tự tồn một mình, nhưng con người không thể sống một mình. Chúng ta cần lẫn nhau, và chúng ta phải xem nhau như những người bạn hay những người giúp đỡ hỗ trợ lẫn nhau. Mọi người, theo thuyết luân hồi, thật ra đều là anh em với nhau, đúng nghĩa là những thành viên trong một đại gia đình, vì qua nhiều vòng liên hồi liên tục, không có một người nam hay một người nữ nào trong quá khứ đã không từng là cha mẹ hay anh chị em của chúng ta. Vì vậy, chúng ta phải tập thương yêu nhau, kính trọng nhau, che chở cho nhau, và chia sẻ với người khác những gì mình có—Kindness, benevolence, 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, for the mind of loving-kindness is the wish for the welfare and happiness of all beings. In the Dhammapada Sutta, the Buddha taught: “Hatred does not cease by hatred, hatred ceases only by love.” In fact, compassion and loving-kindness are the utmost importance for human beings, for despite our strivings towards self-sufficiency, it remains a fact that people need one another. No man is an island at all. An island can exist alone in the sea, but a man cannot live alone. We need each other, and we must come to regard one another as friends and helpers whom we can look toward for mutual support. All men, as the doctrine of rebirth implies, are really brothers to each other, literally members of the big family, for in the repeated round of rebirth there is not one man or woman who has not at some time in the past been our father or mother, our sister or brother. Therefore we must learn to love each other, to respect each other, to protect each other, and to give to the other what we would have for ourselves.
- 3) *Lòng Từ là lòng thương yêu vô cùng rộng lớn—The greatest love*: Tu tập thiền định là tự tập loại trừ lòng ganh ghét, thù hận và vị kỷ, để phát triển lòng từ bi lân mẫn đến với mọi loài. Chúng ta có thân xác và đời sống của riêng mình, nhưng chúng ta vẫn có thể sống hài hòa và giúp đỡ người khác trong khả năng có được của mình. Trong đạo Phật, lòng từ là lòng yêu thương rộng lớn đối với chúng sanh mọi loài, còn gọi 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. Hành giả tu thiền phải cẩn thận canh phòng cái gọi là ‘tình yêu thương dưới hình thức yêu thương xác thịt’, đó chỉ là cái



vui của thế gian mà thôi. 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. 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—To practice Zen is to train ourself to eliminate hatred, anger, and selfishness and to develop loving-kindness toward 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. 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. Zen practitioners should be on permanent guard against the so-called ‘carnal love disguised as loving-kindness’, it is only one of the human joys. 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. 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.

- 4) *Lòng từ vô lượng tương ứng với nỗi khổ vô lượng của chúng sanh—The greatest love that responds to immeasurable human sufferings:* Nỗi khổ của chúng sanh vô lượng thì lòng từ cũng phải là vô lượng. Muốn thành tựu tâm từ này, hành giả tu thiền 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—To respond to immeasurable human sufferings, we should have immeasurable loving kindness. To accomplish the heart of immeasurable loving kindness, Zen

practitioners 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.

**(II) *Thiền định trên Tâm Từ là tu tập làm sao có được cái tâm đem lại niềm vui sướng cho chúng sanh—Meditation on the “Loving-kindness” is cultivating to attain a mind that bestows joy or happiness:*** Ở đây hành giả với tâm đầy lòng từ trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thủy 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—Immeasurable Love, a mind of great kindness, or infinite loving-kindness. Boundless kindness (tenderness), or bestowing of joy or happiness. Here, a Zen practitioner, 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.

**(III) *Sức mạnh của “Lòng Từ” là Hạnh Phúc Thế Gian, nhưng cũng là Năng Lực cho sự tu tập Thiền Định—The powers of Loving-kindness is the Temporal Happiness and the Energy for Meditation Practices:*** 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—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.

**(IV) *Những lời Phật dạy về sự Liên Hệ giữa Lòng Từ và Thiền Định trong kinh Duy Ma Cát—The Buddha’s Teachings of the Relationships between Loving-kindness and Meditation in the Vimalakirti-Sutra:*** Theo Kinh Duy Ma Cát, Phẩm Quán Chúng Sanh, khi Ngài Văn Thù Sư Lợi đến thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cát, ngài có hỏi: “Bồ Tát quán sát phải thực hành lòng từ như thế nào?” Ông Duy Ma Cát đáp: Bồ Tát quán sát như thế rồi phải tự nghĩ rằng—According to the Vimalakirti Sutra, Chapter Seventh, Contemplating at Living Being, when Manjusri called on to enquire Vimalakirti’s illness, Manjusri asked Vimalakirti: “When a Bodhisattva meditates, how should he practise

kindness (maitri)? Vimalakirti replied: When a Bodhisattva has made this meditation, he should think that.

- \* Phải vì chúng sanh nói pháp như trên, đó là lòng từ chân thật: Ought to teach living beings to meditate in the same manner; this is true kindness.
- \* Phải thực hành lòng từ tịch diệt, bởi vì không sanh: Should practise causeless (nirvanic) kindness which prevents creativeness.
- \* Phải thực hành lòng từ không nóng bức, bởi không có phiền não: Should practice unheated kindness which puts an end to klesa (troubles and causes of trouble).
- \* Phải thực hành lòng từ bình đẳng, bởi ba đời như nhau: Should practice impartial kindness which covers all the three periods of time (which means that it is eternal involving past, future and present).
- \* Phải thực hành lòng từ không đua tranh, bởi không có khởi: Should practice passionless kindness which wipes out disputation.
- \* Phải thực hành lòng từ không hai, bởi trong ngoài (căn trần) không hiệp: Should practice non-dual kindness which is beyond sense organs within and sense data without.
- \* Phải thực hành lòng từ không hoại, bởi hoàn toàn không còn: Should practice indestructible kindness which eradicates all corruptibility.
- \* Phải thực hành lòng từ kiên cố, bởi lòng không hủy hoại: Should practice stable kindness which is a characteristic of the undying self-mind.
- \* Phải thực hành lòng từ thanh tịnh, bởi tánh các pháp trong sạch: Should practice pure and clean kindness which is spotless like Dharmata.
- \* Phải thực hành lòng từ vô biên, bởi như hư không: Should practice boundless kindness which is all-pervasive like space.
- \* Phải thực hành lòng từ của A la hán, vì phá các giặc kiết sử: Should practice the kindness of the arhat stage which destroys all bondage.
- \* Phải thực hành lòng từ Bồ Tát, vì an vui chúng sanh: Should practice the Bodhisattva kindness which gives comfort to living beings.
- \* Phải thực hành lòng từ của Như Lai, vì đặng tướng như như: Should practice the Tathagata kindness which leads to the state of thatness.
- \* Phải thực hành lòng từ của Phật, vì giác ngộ chúng sanh: Should practice the Buddha kindness which enlightens all living beings.
- \* Phải thực hành lòng từ tự nhiên, vì không nhưn đâu mà đặng: Should practice spontaneous kindness which is causeless.
- \* Phải thực hành lòng từ Bồ Đề, vì chỉ có một vị: Should practice Bodhi kindness which is one flavour (i.e. uniform and unmixed wisdom).
- \* Phải thực hành lòng từ vô đẳng, vì đoạn các ái kiến: Should practice unsurpassed kindness which cuts off all desires.
- \* Phải thực hành lòng từ đại bi dẫn dạy cho pháp Đại Thừa: Should practice merciful kindness which leads to the Mahayana (path).
- \* Phải thực hành lòng từ không nhàm mỏi, quán không, vô ngã: Should practice untiring kindness because of deep insight into the void and non-existent ego.
- \* Phải thực hành lòng từ pháp thí không có luyến tiếc: Should practice Dharma-bestowing (dana) kindness which is free from regret and repentance.

- \* Phải thực hành lòng từ trì giới để hóa độ người phá giới: Should practice precepts (sila) upholding kindness to convert those who have broken the commandments.
- \* Phải thực hành lòng từ nhẫn nhục để ủng hộ người và mình: Should practice patient (ksanti) kindness which protects both the self and others.
- \* Phải thực hành lòng từ tinh tấn để gánh vác chúng sanh: Should practice Zealous (virya) kindness to liberate all living beings.
- \* Phải thực hành lòng từ thiền định không thọ mùi thiền: Should practice serene (dhyana) kindness which is unaffected by the five senses.
- \* Phải thực hành lòng từ trí tuệ, đều biết đúng nhịp: Should practice wise (prajna) kindness which is always timely.
- \* Phải thực hành lòng từ phương tiện, thị hiện tất cả: Should practice expedient (upaya) kindness to appear at all times for converting living beings.
- \* Phải thực hành lòng từ không ẩn dấu, lòng ngay trong sạch: Should practice unhidden kindness because of the purity and cleanness of the straightforward mind.
- \* Phải thực hành lòng từ thâm tâm, không có hạnh xen tạp: Should practice profound minded kindness which is free from discrimination.
- \* Phải thực hành lòng từ không phỉnh dối, không có lừa gạt: Should practice undeceptive kindness which is faultless.
- \* Phải thực hành lòng từ an vui, làm cho tất cả được sự an vui của Phật. Lòng từ của Bồ Tát là như thế đó: Should practice joyful kindness which bestows the Buddha joy (in nirvana). “Such are the specialities of Bodhisattva kindness”.

(V) **Những lời Phật dạy về lòng từ trong kinh Từ Bi—The Buddha’s teachings of loving-kindness in the the Metta Sutta:** Tâm Từ là chất liệu giải độc hữu hiệu nhất để tiêu trừ lòng sân hận nơi chính mình, mà cũng là phương thuốc trị liệu rất công hiệu nhằm giải trừ tâm sân hận của những ai nóng nảy phiền giận mình. Trong kinh Từ Bi, Đức Phật nhấn nhủ tứ chúng những phương thức tu tập nhằm phát triển “Tâm Từ” một cách có hiệu quả như sau—Loving-kindness is the best antidote for anger in ourselves. It is also the best medicine for those who are angry with us. In the Metta Sutta, the Buddha reminded His disciples methods of development of the mind of loving-kindness as follows:

- 1) Người khôn khéo mưu tìm lợi ích cho mình và có ước nguyện thành đạt trạng thái vắng lặng nên có hành động như thế này: Người ấy phải có khả năng, phải chánh trực, hoàn toàn chánh trực, phải biết lắng nghe, và phải khiêm tốn—He who skilled in his good and who wishes to attain that state of calm should act as follows: he should be efficient, upright, perfectly upright, obedient and humble.
- 2) Tri túc cho người thiện tín dễ dàng hộ trì, ít bị ràng buộc, không nhiều nhu cầu, thu thúc lục căn, kín đáo, tế nhị, không luyến ái gia đình—Contented, easily supportable (fulfilled), with duties, of Right Livelihood, controlled in senses, discreet, not impudent, not be greedily attached to families.
- 3) Người ấy không nên vi phạm lỗi lầm nhỏ bé nào mà bậc thiện trí có thể khiển trách. Ước mong tất cả chúng được an vui và châu toàn! Ước mong tất cả đều có tâm hoàn toàn trong sạch—He should not commit any slight wrong such that other wise men might censure him. May all beings be happy and secure! May their heart be wholesome!

- 4) Bất luận chúng sanh ấy như thế nào: yếu đuối hay khỏe mạnh, cao lớn mập mạp hay tầm vóc bình thường, lùn thấp bé nhỏ, hữu tình hay vô tình, những chúng sanh ở gần hay những chúng sanh ở xa, những chúng sanh đã ra đời hoặc những chúng sanh chưa ra đời. Ước mong tất cả chúng sanh, không loại trừ bất luận ai, đều có tâm an lành hạnh phúc—  
Whatsoever living beings there be: feeble or strong, long, stout or medium, short, small or large, seen or unseen, those dwelling far or near, those who are born and those who are to be born—may all beings, without exception, be happy minded!
- 5) Không ai làm cho ai thất vọng, không ai khinh bỉ ai, dầu người thế nào hoặc ở nơi đâu. Trong cơn giận dữ hay lúc oán hờn, không nên mong điều bất hạnh đến với người khác—  
Let none deceive another nor despise any person whatsoever in any place. In anger or ill-will, let him not wish any harm to another.
- 6) Cũng như từ mẫu hết lòng bảo vệ đứa con duy nhất, dầu nguy hiểm đến tánh mạng, cùng thế ấy người kia trau dồi tâm Từ vô lượng vô biên, rải khắp mọi chúng sanh—Just as a mother would protect her only child at the risk of her own life, even so let him cultivate a boundless heart towards all beings.
- 7) Hãy để những tư tưởng từ ái vô biên bao trùm toàn thể thế gian, bên trên, phía dưới, bốn phương tám hướng, không để cho điều gì làm trở ngại, không mảy may nóng giận, không chút hiềm thù—Let his thoughts of boundless love pervade the whole world—above, below and across, without any obstruction, without any hatred, without any enemy.
- 8) Dầu người ấy đi, đứng, nằm, ngồi, giây phút nào còn thức, đều nên phát triển tâm niệm. Đó là hạnh phúc cao thượng nhất—Whether he walks, stands, lies down or sits, as long as he is awake, he should develop this mindfulness. This, they say, is the highest conduct here.
- 9) Không để rơi vào những lầm lạc, đức hạnh trong sạch và viên mãn giác ngộ, người ấy lánh xa mọi hình thức ái dục. Đúng thật vậy, người ấy không còn trở lại vào bào thai—  
Not falling into error, virtuous and endowed with insight, he discards attachment to sense-desires. Of a truth, he does not come again for conception in a womb.

## ***(B-2) Hành giả tu Thiên và Bi Vô Lượng Tâm***

### ***Zen Practitioners and the Immeasurable Minds of Compassion***

#### ***(I) Bi Vô Lượng Tâm dưới Quan Điểm Thiên Tập—Immeasurable Compassion in the View of Meditation Practices:***

- 1) Lòng bi mẫn là sự rung cảm trước những bất hạnh của người khác—‘*Karuna*’ is the quality that rouses tender feelings at the sight of others’ suffering: Bi Vô Lượng Tâm là cái tâm hay tấm lòng bi mẫn thương xót cứu vớt người khác thoát khỏi khổ đau phiền não. Lòng bi là lòng vị tha, không vì bản ngã, mà dựa trên nguyên tắc bình đẳng. Khi thấy ai đau khổ bèn thương xót, ấy là bi tâm. Lòng bi mẫn có nghĩa là tư duy vô hại. “*Karuna*” được định nghĩa như “tính chất làm cho trái tim của người thiện lành rung động trước những bất hạnh của người khác” hay “tính chất làm khơi dậy những cảm xúc dịu dàng trong một người thiện lành, khi nhìn thấy những khổ đau của người khác. Độc ác, hung bạo là kẻ thù trực tiếp của lòng bi mẫn. Mặc dù sự buồn rầu hay sầu khổ có thể xuất hiện dưới dạng một người bạn, nó vẫn không phải là *Karuna* thật sự, mà chỉ là lòng

trắc ẩn giả dối, lòng trắc ẩn như vậy là không trung thực và chúng ta phải cố gắng phân biệt tâm bi thật sự với lòng trắc ẩn giả dối này. Người có lòng bi mẫn là người tránh làm hại hay áp bức kẻ khác, đồng thời cố gắng xoa dịu những bất hạnh của họ, bố thí sự vô úy hay đem lại sự an ổn cho họ cũng như cho mọi người, không phân biệt họ là ai: Immeasurable Compassion means sympathy, or pity (compassion) for another in distress and desire to help him or to deliver others from suffering out of pity. The compassion is selfless, non-egoistic and based on the principle of universal equality. ‘Karuna’ means pity or compassion. In Pali and Sanskrit, ‘Karuna’ is defined as ‘the quality which makes the heart of the good man tremble and quiver at the distress of others.’ The quality that rouses tender feelings in the good man at the sight of others’ suffering. Cruelty, violence is the direct enemy of ‘karuna’. Though the latter may appear in the guise of a friend, it is not true ‘karuna’, but falsely sympathy; such sympathy is deceitful and one must try to distinguish true from false compassion. The compassionate man who refrains from harming and oppressing others and endeavors to relieve them of their distress, gives the gift of security to one and all, making no distinction whatsoever.

- 2) *Từ bi lân mẫn không có nghĩa là cho phép người khác chà đạp hay tiêu diệt mình—Compassionate does not mean to allow others to walk all over you, to allow yourself to be destroyed: Lòng Bi Mẫn không có nghĩa là thụ động. Lòng Bi Mẫn 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—To be kind does not mean to be passive. “Karuna” 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.*

**(II) Đối với Hành Giả Tu Thiền, Lòng Bi Mẫn có thể giúp chế ngự được sự ngạo mạn và ích kỷ—For Zen practitioners, Compassion can help refraining from pride and selfishness:** Bi Vô Lượng Tâm là tâm cứu khổ cho chúng sanh. Ở đây hành giả với tâm đầy lòng bi mẫn trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mẫn 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. Một khi chúng ta đã kiện toàn lòng bi mẫn thì tâm chúng ta sẽ tràn đầy những tư tưởng vị tha, và tự nhiên chúng ta nguyện cống hiến đời mình cho việc cứu khổ người khác. Ngoài ra, lòng bi mẫn còn giúp chúng ta chế ngự được sự ngạo mạn và ích kỷ: Immeasurable Compassion, a mind of great pity, or infinite compassion. Boundless pity, to save from suffering. Here a Zen practitioner, 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. Once we have fully developed compassion, our mind will be full with altruistic thoughts, and we automatically pledge to devote ourselves to freeing others from the the suffering. In addition, compassion also enables us to refrain from pride and selfishness.

**(III) Đồng cảm từ bi hay khoan dung—Compassion and Loving-kindness:** “Đồng cảm từ bi hay khoan dung,” một trong những phẩm chất quan trọng và nổi bật nhất của chư Phật và chư Bồ tát, và “bi” cũng chính là động lực phía sau sự theo đuổi cứu cánh giác ngộ Bồ Đề. Sự đồng cảm này thể hiện một cách không phân biệt đối với tất cả chúng sanh mọi loài. Từ bi là một thái độ tích cực quan tâm đến sự khổ não của các chúng sanh khác. Sự đồng cảm ở người tu tập phải được gia tăng bằng trí năng để trở thành đúng đắn và có hiệu quả. Tính từ bi thể hiện ở Bồ Tát Quán Âm. Theo Phật giáo Nguyên Thủy, bi là một trong “tứ vô lượng tâm.” Nó quan hệ tới việc phát triển lòng thương cảm nơi vô số chúng sanh. Theo Phật giáo Đại thừa, từ bi không chưa gọi là đủ, vì nó vẫn còn kém lòng “đại bi” của chư Bồ Tát đến với hết thảy chúng sanh, và từ bi phải đi đôi với trí tuệ mới có thể đạt đến đại giác được. Vì vậy hành giả phải tu tập cả bi lẫn trí, để cái này cân bằng và làm mạnh cái kia. Lòng “Bi” chính là một trong những cửa ngõ quan trọng đi đến đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta không giết hại chúng sanh—“Active Compassion,” one of the most important and the outstanding quality of all buddhas and bodhisattvas; it is also the motivation behind their pursuit of awakening. Compassion extends itself without distinction to all sentient beings. “Karuna” refers to an attitude of active concern for the sufferings of other sentient beings. Practitioners must cultivate or increase compassion via wisdom (prajna). In Theravada, it is one of the four “immeasurables.” It involves developing a feeling of sympathy for countless sentient beings. According to the Mahayana Buddhism, compassion itself is insufficient, and it is said to be inferior to the “great compassion” of Bodhisattvas, which extends to all sentient beings, and this must be accompanied by wisdom to approach enlightenment. Thus, practitioners must train both “karuna” and “prajna,” with each balancing and enhancing the other. Karuna or compassion is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we do not kill or harm living beings.

**(IV) Lòng mong muốn người khác thoát khổ—Wishing others be freed form problems:** Lòng bi hẳn có nghĩa là mong cầu cho người khác được thoát khỏi những khó khăn và đau khổ mà họ đã và đang phải trải qua. Lòng bi hẳn khác với lòng thương hại và những tâm thái có tính cách chiếu cố khác. Lòng bi hẳn luôn đi kèm với nhận thức về sự bình đẳng giữa mình và những chúng sanh khác về phương diện mong cầu hạnh phúc và mong muốn thoát khỏi cảnh khổ, và từ đó làm cho chúng ta có thể giúp người khác dễ dàng như giúp chính bản thân mình—Compassion means wishing others be freed from problems and pain that they have undergone or are undergoing. Compassion is different from pity and other condescending attitudes. Compassion recognizes ourselves and others as equal in terms of wanting happiness and wanting to be free from misery, and enables us to help them with as much ease as we now help ourselves.

**(V) Bi Tâm của chư Bồ Tát—Mind of Compassion of Bodhisattvas:**

- 1) *Bi Tâm là lòng mong muốn người khác thoát khổ—Wishing others be freed from problems:* Lòng bi mẫn có nghĩa là mong cầu cho người khác được thoát khỏi những khó khăn và đau khổ mà họ đã và đang phải trải qua. Lòng bi mẫn khác với lòng thương hại và những tâm thái có tính cách chiếu cố khác. Lòng bi mẫn luôn đi kèm với nhận thức về sự bình đẳng giữa mình và những chúng sanh khác về phương diện mong cầu hạnh phúc và mong muốn thoát khỏi cảnh khổ, và từ đó làm cho chúng ta có thể giúp người khác dễ dàng như giúp chính bản thân mình—Compassion means wishing others be freed from problems and pain that they have undergone or are undergoing. Compassion is different from pity and other condescending attitudes. Compassion recognizes ourselves and others as equal in terms of wanting happiness and wanting to be free from misery, and enables us to help them with as much ease as we now help ourselves.
- 2) *Bi Tâm là tâm cứu khổ cho chúng sanh—Boundless pity, to save from suffering:* Ở đây vị Tỳ Kheo với tâm đầy lòng bi mẫn 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, đổi lại với sự tàn ác—Immeasurable Compassion, a mind of great pity, or infinite compassion. 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.
- 3) *Bi Tâm là lòng bi mẫn của chư Bồ Tát—Compassion of Bodhisattvas:* Lòng bi mẫn của chư vị Bồ Tát là không thể nghĩ bàn. Chư Bồ Tát là những bậc đã giác ngộ, những vị Phật tương lai, tuy nhiên, các Ngài nguyện sẽ tiếp tục trụ thế trong một thời gian thật dài. Tại sao vậy? Vì lợi ích cho tha nhân, vì các ngài muốn cứu vớt chúng sanh ra khỏi cơn đại hồng thủy của khổ đau phiền não. Nhưng còn lợi ích của chính các ngài ở đâu? Với các ngài, lợi ích của chúng sanh chính là lợi ích của các ngài, bởi vì các ngài muốn như vậy. Tuy nhiên, nói như vậy thì ai có thể tin được? Thật là đúng với những người khô cạn tình thương, chỉ nghĩ đến riêng mình thì thấy khó tin được lòng vị tha của vị Bồ Tát. Nhưng những người có từ tâm thì hiểu nó dễ dàng. Chúng ta chẳng thấy đó sao, một số người nguội lạnh tình thương thấy thích thú trước niềm đau nỗi khổ của người khác, dù cho niềm đau nỗi khổ chẳng mang lại lợi ích chi cho họ? Và chúng ta cũng phải thừa nhận rằng chư Bồ Tát, cương quyết trong tình thương, thấy hoan hỷ giúp ích cho kẻ khác không chút lo âu vị kỷ. Chúng ta chẳng thấy sao, những kẻ u minh trước bản chất thật sự của vạn hữu nên coi cái “Ngã” là thật nên trói buộc vào nó và hậu quả là khổ đau phiền não. Trong khi chư Bồ Tát đã xóa bỏ được cái “Ngã” nên ngừng xem những cái “Ta” và “của ta” là thật. Chính vì thế mà chư vị Bồ Tát luôn ân cần từ bi đối với tha nhân và sẵn sàng chịu muôn ngàn khổ đau phiền não vì sự ân cần từ bi này—Bodhisattvas’ compassion is inconceivable. Bodhisattvas are enlightenment-beings, Buddhas-to-be, however, they vow to continue stay in this world for a long period of time. Why? For the good of others, because they want to become capable of pulling others out of this great flood of sufferings and afflictions. But what personal benefit do they find in the benefit of



others? To Bodhisattvas, the benefit of others is their own benefit, because they desire it that way. However, in saying so, who could believe that? It is true that some people devoid of pity and think only of themselves, find it hard to believe in the altruism of the Bodhisattvas. But compassionate people do so easily. Do we not see that certain people, confirmed in the absence of pity, find pleasure in the suffering of others, even when it is not useful to them? And we must admit that the Bodhisattvas, confirmed in pity, find pleasure in doing good to others without any egoistic preoccupation. Do we not see that certain, ignorant of the true nature of the conditioned Dharmas which constitute their so-called “Self”, attach themselves to these dharmas, as a result, they suffer pains and afflictions because of this attachment. While we must admit that the Bodhisattvas, detach themselves from the conditioned Dharmas, no longer consider these Dharmas as “I” or “Mine”, growing in pitying solicitude for others, and are ready to suffer pains for this solitude?

***(VI) Những giải thích khác về lòng Bi Mẫn—Other explanations on Compassion:***

- 1) Lòng bi mẫn chắc chắn không phải là một trạng thái ủy mị hay yếu đuối của tâm. Nó là một cái gì đó mạnh mẽ, vững chắc. Trái tim của người có lòng bi mẫn thực sự sẽ rung động, khi thấy một người nào đó trong cơn hoạn nạn. Tuy nhiên, đây không phải là một sự ưu sầu buồn bã; chính sự rung động này đã khích lệ người ấy hành động và thúc dục người ấy cứu nguy kẻ bất hạnh. Muốn làm được điều này phải cần đến sức mạnh của tâm, phải cần đến rất nhiều lòng khoan dung và tâm xả. Thật là sai lầm khi có người vội vã đi đến kết luận rằng lòng bi mẫn là sự biểu lộ một tâm hồn yếu đuối, bởi vì nó có tính chất dịu dàng, nhu mì: Compassion is surely not a flabby state of mind. It is a strong enduring thing. When a person is in distress, it is truly compassionate man’s heart that trembles. This, however, is not sadness; it is this quacking of the heart that spurs him to action and incites him to rescue the distressed. And this needs strength of mind, much tolerance and equanimity. So, it is totally wrong to come to a hurry conclusion that compassion to be an expression of feebleness, because it has the quality of tenderness.
- 2) Quan điểm của đạo Phật về lòng bi mẫn không có những giới hạn quy định. Mọi chúng sanh kể cả những sinh vật nhỏ bé nhất bò dưới chân chúng ta. Như vậy, nhân sinh quan của đạo Phật cho rằng không có chúng sanh nào được xem như nằm ngoài vòng từ bi và không có sự phân biệt giữa người, thú, sâu bọ, hay giữa người và người như thượng đẳng hay hạ liệt, giàu hay nghèo, mạnh hay yếu, trí hay ngu, đen hay trắng, Bà La Môn hay Chiên Đà La, vân vân, vì Từ Bi không có biên giới, và ngay khi chúng ta cố gắng phân chia con người ra trên căn bản sai lầm vừa kể trên, liền theo đó cái cảm xúc tư riêng đã lển vào và những phẩm chất vô hạn này đã trở thành hữu hạn, mà điều này trái ngược lại với những lời dạy của Đức Phật: The Buddhist conception of “Karuna” has no compromising limitations. All beings include even the tiniest creature that crawls at our feet. The Buddhist view of life is such that no living being is considered as outside the circle of “Metta and Karuna” which make no distinction between man, animal and insect, or between man and man, as, high and low, rich and poor, strong and weak, wise and unwise, dark and fair, Brahmin and Candala, and so forth; for “Metta and Karuna” are boundless and no sooner do we try to keep men apart on the false basis mentioned above,

than the feeling of separateness creeps in and these boundless qualities become limited which is contrary to the teaching of the Buddha.

- 3) Chúng ta cần phải thận trọng không để nhầm lẫn tâm bi với những biểu hiện bệnh hoạn của sự buồn rầu, với những cảm giác khổ thân, và với sự ủy mị. Mất một người thân, chúng ta khóc, nhưng cái khóc đó không phải là lòng bi mẫn. Nếu phân tích những cảm xúc này một cách cẩn thận, chúng ta sẽ thấy rằng chúng chỉ là những biểu hiện bề ngoài của những tư tưởng, hay ý nghĩ trừu mẫn, ích kỷ nằm bên trong của chúng ta. Tại sao chúng ta cảm thấy buồn rầu? Bởi vì người thân của chúng ta đã qua đời. Người đó là bạn bè, họ hàng của chúng ta nay không còn nữa. Chúng ta cảm thấy rằng mình đã mất đi một niềm hạnh phúc và mọi thứ khác mà người ấy đem lại, cho nên chúng ta buồn rầu. Dầu thích hay không thích, tự lợi vẫn là nguyên nhân chính của tất cả những tình cảm đó. Không thể gọi đây là “Karuna” được, tại sao chúng ta không buồn khóc khi những người chết đó không phải là người thân của chúng ta? Đơn giản là vì chúng ta không quen với họ, chúng ta chẳng mất mát gì cả và sự qua đời của họ cũng chẳng ảnh hưởng gì đến những vui thú và lợi ích mà chúng ta đã có: We must be careful not to confuse compassion with morbid manifestations of sadness, with feelings of mental pain and with sentimentality. At the loss of a dear one, man weeps, but that is not compassion. If we analyze such feelings carefully we will conclude that they are outward manifestations of our inner thoughts of self affection. Why do we feel sad? Because our loved one has passed away. He who was our kin is now no more. We feel that we have lost the happiness and all else that we derived from him and so we are sad. Do we not see that all these feelings revolve round the ‘I’ and ‘Mine’? Whether we like it or not, self interest was responsible for it all. Can we call this ‘karuna’, pity or compassion? Why do we not feel equally sad when others who are not our kin pass away before our eyes? Because we were not familiar with them, they were not ours, we have not lost anything and are not denied the pleasures and comforts we already enjoy.

**(VII) Lòng bi mẫn và sự hiểu biết—Compassion and understanding:**

- 1) Theo Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh trong tác phẩm “Giận,” hiểu biết và từ bi là hai nguồn năng lượng rất mạnh. Hiểu biết và từ bi ngược lại với ngu si và thụ động. Nếu cho rằng từ bi là thụ động, yếu đuối hay hèn nhát tức là không hiểu gì hết về ý nghĩa đích thực của hiểu biết và từ bi. Nếu cho rằng những người có tâm từ bi không bao giờ chống đối và phản ứng với bất công là lầm. Họ là những chiến sĩ, những anh hùng, anh thư đã từng thắng trận. Khi bạn hành động với tâm từ bi, với thái độ bất bạo động trên căn bản của quan điểm bất nhị thì bạn phải có rất nhiều hùng lực. Bạn không hành động vì sân hận, bạn không trừng phạt hay chê trách. Từ luôn lớn mạnh trong bạn và bạn có thể thành công trong việc tranh đấu chống bất công—According to Most Venerable Thich Nhat Hanh in “Anger,” understanding and compassion are very powerful sources of energy. They are the opposite of stupidity and passivity. If you think that compassion is passive, weak, or cowardly, then you don’t know what real understanding or compassion is. If you think that compassionate people do not resist and challenge injustice, you are wrong. They are warriors, heroes, and heroines who have gained many victories. When you act with compassion, with non-violence, when you act on the basis of non-duality, you have to be very strong. You no longer act out of anger, you do not punish or blame.

Compassion grows constantly inside of you, and you can succeed in your fight against injustice.

- 2) Từ bi không có nghĩa là chịu đau khổ không cần thiết hay mất sự khôn ngoan bình thường. Thí dụ như bạn hướng dẫn một đoàn người đi thiền hành, di chuyển thật chậm và thật đẹp. Thiền hành tạo ra rất nhiều năng lượng; thiền hành đem lại sự yên tĩnh, vững chãi và bình an cho mọi người. Nhưng nếu bất thành linh trời lại đổ cơn mưa thì bạn đâu có thể cứ tiếp tục đi chậm để cho mọi người phải bị ướt sũng được? Như vậy là không thông minh. Nếu bạn là một người hướng dẫn tốt bạn sẽ chuyển qua thiền chạy (lúp súp). Bạn vẫn duy trì được niềm vui của thiền hành. Bạn vẫn có thể cười và mỉm cười để tỏ ra mình không ngu ngơ trong tu tập. Bạn vẫn có thể giữ chánh niệm khi thực tập thiền chạy dưới cơn mưa. Chúng ta phải thực tập bằng đường lối thông minh. Thiền tập không phải là một hành động ngu ngơ. Thiền tập không phải là nhắm mắt bắt chước người kế bên. Thiền tập là khéo léo và sử dụng trí thông minh của chính mình—Being compassion doesn't mean suffering unnecessarily or losing your common sense. Suppose you are leading a group of people doing walking meditation, moving slowly and beautifully. The walking meditation generates a lot of energy; it embraces everyone with calm, solidity, and peace. But suddenly it begins to rain. Would you continue to walk slowly, letting yourself and everyone else get soaked? That's not intelligent. If you are a good leader of the walking meditation, you will break into a jogging meditation. You still maintain the joy of the walking meditation. You can laugh and smile, and thus you prove that the practice is not stupid. You can also be mindful while running and avoid getting soaked. We have to practice in an intelligent way. Meditation is not a stupid act. Meditation is not just blindly following whatever the person next to you does. To meditate you have to be skillful and make good use of your intelligence.
- 3) Người tu tập thiền quán nên luôn nhớ rằng con người không phải là kẻ thù của chúng ta. Kẻ thù của chúng ta không phải là người khác. Kẻ thù của chúng ta là bạo động, si mê, và bất công trong chính chúng ta và trong người khác. Khi chúng ta trang bị với lòng từ bi và sự hiểu biết, chúng ta không đấu tranh với người khác, nhưng chúng ta chống lại khuynh hướng chiếm đoạt, khống chế và bóc lột. Chúng ta không muốn tiêu diệt người khác, nhưng chúng ta không để cho họ khống chế và bóc lột chúng ta hay người khác. Chúng ta phải tự bảo chúng ta. Chúng ta có trí thông minh, và trí tuệ. Từ bi không có nghĩa là để cho người khác mặc tình bạo động với chính họ và với chúng ta. Từ bi có nghĩa là thông minh. Hành động bất bạo động xuất phát từ tình thương chỉ có thể là một hành động thông minh—Zen practitioners should always remember that human beings are not our enemy. Our enemy is not the other person. Our enemy is the violence, ignorance, and injustice in us and in the other person. When we are armed with compassion and understanding, we fight not against other people, but against the tendency to invade, to dominate, and to exploit. We don't want to kill others, but we will not let them dominate and exploit us or other people. We have to protect ourselves. We are not stupid. We are very intelligent, and we have insight. Being compassionate does not mean allowing other people to do violence to themselves or to us. Being compassionate means being intelligent. Non-violent action that springs from love can only be intelligent action.

- 4) Khi nói tới bi mẫn, vị tha và phúc lợi của người khác, chúng ta không nên lầm tưởng rằng nó có nghĩa là mình phải quên mình hoàn toàn. Lòng bi mẫn vị tha là kết quả của một tâm thức mạnh mẽ, mạnh đến độ con người đó tự thách đố lòng vị kỷ hay lòng chỉ yêu có mình từ đời này qua đời khác. Bi mẫn vị tha hay làm vì người khác là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta không đổ thừa đổ lỗi cho người—When we talk about compassion, altruism and about others' well-being, we should not misunderstand that this means totally rejecting our own self-interest. Compassion and altruism is a result of a very strong state of mind, so strong that that person is capable of challenging the self-cherishing that loves only the self generation after generation. Compassion and altruism or working for the sake of others is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we do not blame others.

***(B-3) Hành giả tu Thiên và Hỷ Vô Lượng Tâm  
Zen Practitioners and the Immeasurable Minds of Inner Joy***

Hỷ Vô Lượng Tâm là tâm vui mừng khi thấy người khác thoát khổ được vui. Ở đây hành giả với đầy tâm hỷ trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thủy 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. Hỷ tâm còn là cái tâm vui theo điều thiện. Vui theo cái vui của người (thấy người làm việc thiện, lòng mình hoan hỷ vui sướng theo). Đây là hạnh nguyện thứ năm trong Phổ Hiền Thập Hạnh Nguyện. Tùy hỷ công đức là phát tâm chứng nhất thiết trí mà siêng tu cội phước, chẳng tiếc thân mạng, làm tất cả những hạnh khó làm, đầy đủ các môn Ba La Mật, chứng nhập các trú địa của Bồ Tát, đến trọn quả vô thượng Bồ đề, vân vân bao nhiêu căn lành ấy, dù nhỏ dù lớn, chúng ta đều tùy hỷ. Hỷ là cái tâm có công năng loại trừ ác cảm. Do công phu tu tập thiền định và khảo sát những thăng trầm của kiếp sống, hành giả có thể trau dồi đức hạnh cao thượng này và hoan hỷ với tình trạng an lành, hạnh phúc và tiến bộ của người khác. Kỳ thật, khi chúng ta vui được với niềm vui của người khác, tâm chúng ta càng trở nên thanh tịnh, tinh khiết và cao cả hơn—Immeasurable Joy, a mind of great joy, or infinite joy. Boundless joy (gladness), on seeing others rescued from suffering. Here a cultivator, 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. Immeasurable inner joy also means to rejoice in all good, to rejoice in the welfare of others, or to do that which one enjoys, or to follow one's inclination. This is the fifth of the ten conducts and vows of Samantabhadra Bodhisattva. Rejoice at others' merits and virtues means from the time of our initial resolve for all wisdom, we should diligently cultivate accumulation of blessings without regard for their bodies and lives, cultivate all the difficult ascetic practices and perfect the gates of various paramitas, enter bodhisattva grounds of wisdom and accomplish the unsurpassed Bodhi of all Buddhas. We

should completely follow along with and rejoice in all of their good roots (big as well as small merits). Through meditation and study of the vicissitudes of life, practitioners can cultivate this sublime virtue of appreciating others' happiness, welfare and progress. As a matter of fact, when we can rejoice with the joy of others, our minds get purified, serene and noble.

***(B-4) Hành giả tu Thiền và Xả Vô Lượng Tâm***  
***Zen Practitioners and the Immeasurable Minds of Equanimity***

(I) ***Tổng quan về “Xả”—An overview of “Detachment”***: “Xả” là nội tâm bình đẳng và không có chấp trước, một trong những đức tính chính của Phật giáo, xả bỏ sẽ đưa đến trạng thái hững hờ trước những vui khổ hay độc lập với cả hai thứ này. Xả được định nghĩa là tâm bình đẳng, như không phân biệt trước người vật, kỷ bỉ; xả bỏ thế giới vạn hữu, không còn bị phiền não và dục vọng trói buộc. Xả là một trong thất giác phần hay thất bồ đề phần. Đức Phật dạy: “Muốn được vào trong cảnh giới giải thoát thậm thâm của các bậc Bồ Tát, Phật tử trước hết cần phải xả bỏ tất cả dục lạc của ngũ dục của phàm phu. Theo Kinh Duy Ma Cát, khi ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát đến thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cát, ông có hỏi về lòng “xả”. Văn Thù Sư Lợi hỏi Duy Ma Cát: “Sao gọi là lòng xả?” Duy Ma Cát đáp: “Những phước báo mà vị Bồ Tát đã làm, không có lòng hy vọng”—One of the chief Buddhist virtues, that of renunciation, leading to a state of indifference without pleasure or pain, or independence of both. It is defined as the mind in equilibrium, i.e. above the distinction of things or persons, of self or others; indifferent, having abandoned the world and all things, and having no affections or desires. Upekṣa is one of the seven Bodhyangas. The Buddha taught: “If one wishes to penetrate into the profound realm of liberation of the Maha-Bodhisattvas, Buddhists must first be able to let go of all of the five desires of ordinary people.” According to the Vimalakīrti Sūtra, when Mañjuśrī Bodhisattva called on to enquire after Upasaka Vimalakīrti’s health, Mañjuśrī asked Vimalakīrti about “Upekṣa”. Mañjuśrī asked Vimalakīrti: “What should be relinquish (upekṣa) of a Bodhisattva?” Vimalakīrti replied: “In his work of salvation, a Bodhisattva should expect nothing (i.e. no gratitude or reward) in return.”

(II) ***Với Hành Giả, Xả là từ chối ‘Chấp Ngã’—For Zen Practitioners, ‘Equanimity’ means not to attach to the ‘Self’***: 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 đại 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—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.

**(III) Với Hành Giả, ‘Xả’ Vượt lên trên mọi Cảm Xúc—For Zen Practitioners, ‘Equanimity’ rises above all emotions:** Tâm xả bỏ mọi thứ vật chất cũng như vượt lên mọi cảm xúc. Ở đây hành giả với đây 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. Tâm ‘Xả’ giúp cho hành giả tu thiền gác qua một bên cả hai cực đoan bám víu và thù hận. Nhờ tâm ‘Xả’ mà hành giả luôn đi trên trung đạo, không còn chạy theo những thứ ưa thích hay xua đuổi những thứ làm mình không vừa ý. Nhờ tâm ‘Xả’ mà hành giả luôn có tâm bình thản, quân bình, không giận dữ, buồn phiền hay lo âu—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 practitioner, 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. Mind of Equanimity helps Zen practitioners to put aside two extremes of attachment and resentment. Through the mind of equanimity, Zen practitioners always follow the Middle Path, neither attached to the pleasant nor repelled by the unpleasant. Also through the mind of equanimity, Zen practitioners’ mind can remain balanced without any temper, depression or anxiety.

**(IV) Năm cách phát triển Tâm Xả—Five ways of developing Equanimity:** Xả đóng vai trò rất quan trọng chẳng những cho việc tu tập, mà còn trong đời sống hằng ngày của chúng ta nữa. Thông thường, chúng ta bị những đối tượng vừa lòng và thích thú làm dính mắc hay bị dao động vì gặp phải những đối tượng không ưa thích. Đây là những trở ngại hầu như

mọi người đều gặp phải. Chúng ta bị yêu ghét chi phối nên không có sự quân bình. Vì vậy mà tham lam và sân hận dễ dàng lôi kéo chúng ta. Theo Thiền Sư U. Pandita trong quyển “Ngay Trong Kiếp Này”, có năm cách để phát triển tâm xả—Equanimity plays a tremendous role for both in practice and in everyday life. Generally we get either swept away by pleasant and enticing objects, or worked up into a great state of agitation when confronted by unpleasant, undesirable objects. These hindrances are common among ordinary people. When we lack the ability to stay balanced and unfaltering, we are easily swept into extremes of craving or aversion. According to Zen Master U. Pandita in “In This Very Life”, there are five ways to develop Equanimity:

- 1) Xả đối với tất cả chúng sanh: Balanced emotion toward all living beings—Điều thiết yếu đầu tiên làm cho tâm xả phát sinh là có thái độ xả ly đối với tất cả chúng sanh, bao gồm những người thân yêu và ngay cả loài vật. Để chuẩn bị cho tâm xả phát sanh, chúng ta phải cố gắng vun bồi thái độ không luyến ái, không chấp giữ và có tâm xả đối với cả người và vật mà mình yêu thương. Phạm nhân chúng ta có thể có một ít dính mắc vào những người thân thuộc, nhưng quá nhiều dính mắc sẽ có hại cho cả mình và người—The first and foremost is to have an equanimity attitude toward all living beings. These are your loved ones, including animals. We can have a lot of attachment and desire associated with people we love, and also with our pets. To prepare the ground for equanimity to arise, we should try to cultivate an attitude of nonattachment and equanimity toward the people and animals we love. As worldly people, it may be necessary to have a certain amount of attachment in relationships, but excessive attachments is destructive to us as well as to loved ones.
- 2) Có thái độ xả ly với vật vô tri vô giác: Balanced emotion toward inanimate things—Muốn phát triển tâm xả chúng ta cũng phải có thái độ xả ly với vật vô tri vô giác như tài sản, y phục, quần áo thời trang. Tất cả mọi thứ rồi cũng sẽ phải bị hủy hoại theo thời gian bởi mọi thứ trên thế gian này đều bị vô thường chi phối—To prepare the ground for equanimity to arise, we should also try to adopt an attitude of balance toward inanimate things, such as property, clothing. All of them will decay and perish because everything in this world must be subject to the law of impermanence.
- 3) Tránh xa người quá luyến ái: Avoiding people who are so attached to people and things—Những người này thường dính mắc vào sự chấp giữ, chấp giữ vào người, vào vật mà họ cho là thuộc về mình. Nhiều người cảm thấy khổ sở khi thấy người khác sử dụng tài sản hay vật dụng của mình—These people have a deep possessiveness, clinging to what they think belongs to them, both people and things. Some people find it is difficult to see another person enjoying or using their property.
- 4) Thân cận người không quá luyến ái và người có tâm xả: Choosing friends who do not have many attachments or possessions.
- 5) Hướng tâm vào việc phát triển tâm xả: Inclining the mind toward the state of equanimity—Khi tâm hướng vào việc phát triển xả ly thì nó không còn lang thang những việc phàm tình thế tục nữa—When the mind is focusing in the development of equanimity, it will not have time to wander off to thoughts of worldly business any more.





## *Chương Chín Mươi Lăm* *Chapter Ninety-Five*

### *Thiền Tập trong Phiền Nã* *Meditation in Afflictions*

(I) **Tổng Quan về Phiền Nã—An Overview of Affliction:** Phiền nã là con đường của cám 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. Tuy nhiên, theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền nã 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 nã không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền nã 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). Đồng ý lực căn giúp chúng ta sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày, nhưng chúng lại là tác nhân chính rước khổ đau phiền nã vào thân tâm của chúng ta. Chúng ta đừng cho rằng mắt là vật tốt, giúp mình nhìn thấy, bởi vì chính do sự giúp đỡ của mắt mà sanh ra đủ thứ phiền nã, như khi mắt nhìn thấy sắc đẹp thì mình sanh lòng tham sắc đẹp, tham tới mức dầu đạt hay không đạt được cái sắc ấy mình vẫn bị phiền nã chế ngự. Ngay cả tai, mũi, lưỡi, thân, và ý cũng đều như vậy. Chúng khiến mình phát sanh đủ thứ phiền nã—Affliction is the way of temptation or passion which produces bad karma (life's istress and delusion), causes one to wander in the samsara and hinder one from reaching enlightenment. However, 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. It is agreeable that the six faculties that help us maintain our daily activities, but they are also the main factors that bring sufferings and afflictions to our body and mind. Do not think that the eyes are that great, just because they help us see things. It is exactly because of their help that we give rise to all kinds of sufferings and afflictions. For instance, when we see an attractive person of the opposite sex, we become greedy for sex. If we do not get what we want, we will be afflicted; and if we get what we want, we will also be afflicted. The other faculties, ear, nose, tongue, body and mind are the same way. They make one give rise to many sufferings and afflictions.

(II) **Phạn ngữ “Klesa”—Sanskrit term “Klesa”:**

- 1) Từ “Klesa” nghĩa đen là sự đau đớn, bụi bặm bên ngoài, nổi khổ đau, hay một cái gì gây đau đớn, và được dịch là phiền nã. Vì không có gì gây đau đớn tâm linh bằng những ham muốn và đam mê xấu xa ích kỷ, nên “Agantuklesa còn được dịch là phiền nã: “Klesa” literally means “pain,” “external dust,” “affliction,” or “something tormenting”

and is translated as “affliction.” As there is nothing so tormenting spiritually as selfish, evil desires and passions, klesa has come to be understood chiefly in its derivative sense and external dust for *agantuklesa*.

- 2) “Klesa” theo Phạn ngữ có nghĩa là “Sử”, là tên khác của phiền não hay những lo âu thế gian, dẫn đến luân hồi sanh tử. Chúng là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vân vân, dẫn đến những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Klesa còn có nghĩa là “những yếu tố làm ô nhiễm tâm,” khiến cho chúng sanh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Klesa còn có nghĩa là ô nhiễm hay tai họa, chỉ tất cả những nhớ bấn làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhớ bấn này bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Nhớ bấn có nhiều thứ khác nhau—Klesa is a Sanskrit term for affliction, distress, worldly cares, vexations, and as consequent reincarnation. They are such troubles as desire, hate, stupor, pride, doubt, erroneous views, etc., leading to painful results in future rebirths, for they are karma-messengers executing its purpose. Klesa also means “negative mental factors,” that lead beings to engage in non-virtuous actions, which produce karmic results. Klesa also means all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions as well as kinks that bind people to the cycle of rebirths. People also call Klesa the thirst of Mara. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis.

**(III) Phạn ngữ “*Agantu-klesa*”—Sanskrit term “*Agantu-klesa*”:** Giải nghĩa từng chữ cho “Khách trần”—Explaining in details for “Guest-dust”:

- 1) Khách: The foreign atom (guest)—Phiền não không phải vốn có của tâm tánh, nhưng do mê lầm mà nổi dậy, nên gọi là khách—The foreign atom, or intruding element, which enters the mind and causes distress and delusion.
- 2) Trần—Dust: Phiền não có công năng làm nhớ bấn tâm tánh nên gọi là trần—The mind is naturally pure or innocent till the evil element enters.

**(IV) Phiền não có nghĩa là những trạo cử hay hồi quá—Afflictions means restlessness and worry:**

Phiền não còn là những trạo cử hay hồi quá, một bất lợi khác gây khó khăn cho tiến bộ tâm linh. Khi tâm trở nên bất an, giống như bầy ong đang xông xao trong tổ lổ lổ, không thể nào tập trung được. Sự bức rức này của tâm làm cản trở sự an tịnh và làm tắc nghẽn con đường hưởng thụ. Tâm lo âu chỉ là sự tai hại. Khi một người lo âu về chuyện này hay chuyện nọ, lo âu về những chuyện đã làm hay chưa làm, lo âu về những điều bất hạnh hay may mắn, tâm người ấy không thể nào an lạc được. Tất cả mọi trạng thái bức bối, lo lắng, cũng như bồn chồn hay dao động này của tâm đều ngăn cản sự định tĩnh của tâm—Afflictions are also restlessness and worry, another disadvantage that makes progress difficult. When the mind becomes restless like flustered bees in a shaken hive, it can not concentrate. This mental agitation prevents calmness and blocks the upward path. mental worry is just as harmful. When a man worries over one thing and another, over things done or left undone, and over fortune and misfortune, he can never

have peace of mind. All this bother and worry, this fidgeting and unsteadiness of mind prevents concentration

(V) *Phiền não tham sân si là khí giới của Bồ Tát—All afflictions, wrath, and folly are weapons of Bodhisattvas*: Tham, sân, si và tất cả phiền não là khí giới của Bồ Tát, vì dùng môn phiền não để độ chúng sanh. 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. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chư Bồ Tát dùng “Bố thí” để diệt trừ tất cả xan lẫn; dùng “Trì giới” để vứt bỏ tất cả sự hủy phạm; dùng Bình đẳng để dứt trừ tất cả phân biệt; dùng Trí huệ để tiêu diệt tất cả vô minh phiền não; dùng Chánh mạng để xa rời tất cả tà mạng; Thiện xảo phương tiện để thị hiện tất cả xứ; dùng Tham, sân, si và tất cả phiền não làm pháp môn phiền não để độ chúng sanh; dùng Sanh tử để chẳng dứt hạnh Bồ Tát và luôn giáo hóa chúng sanh; dùng Nói pháp như thật để phá tất cả chấp trước; dùng Nhứt thiết trí để chẳng bỏ hạnh môn của Bồ Tát—All afflictions, wrath, and folly are weapons of enlightening beings because they liberate sentient beings through afflictions. Enlightening Beings who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance—According to the Adornment Sutra, Chapter 38, Bodhisattvas utilize “Giving” to destroy all stinginess; “Self-control” to get rid of all crime; Impartiality to remove all discrimination; Wisdom to dissolve all ignorance and afflictions; Right livelihood to lead away from all wrong livelihood; Skill in means to manifest in all places; All afflictions, wrath, and folly to liberate sentient beings through afflictions; Birth-and-death to continue enlightening practices and teach sentient beings; Teaching the truth to be able to break up all clinging; All knowledge to not give up the avenues of practice of enlightening beings.

(VI) *Phiền Não Chướng*: Klesavarana (skt)—Affliction obstacles—Những dục vọng và ảo ảnh tiếp sức cho tái sanh và làm chướng ngại Niết bàn. Phiền não chướng còn có nghĩa là những trở ngại của phiền não. Phiền não được chia làm hai nhóm, phiền não chính và phụ. Phiền não chính gồm những thúc đẩy xấu vốn nằm trong nền tảng của mọi tư tưởng và ước muốn gây đau khổ. Những rào cản của dục vọng và uế trước làm trở ngại sự thành đạt Niết bàn—The barrier of temptation, passion or defilement, which obstructs the attainment of the nirvana. Klesa is also means hindrance of the afflictions. Klesa is generally divided into two groups, primary and secondary. The primary comprises of such evil impulses that lie at the foundation of every tormenting thought and desire. The passions and delusion which aid rebirth and hinder entrance into nirvana.

(VII) *Phiền Não Nghiệp Khổ*: Hoặc Nghiệp Khổ—Do phiền não tham sân si mà tạo ra nghiệp thiện ác. Vì đã có các nghiệp thiện ác mà phải cảm nhận các quả khổ vui của ba cõi, rồi thân phải chịu cái khổ quả đó tiếp tục tạo ra nghiệp phiền não. Các phiền não như tham, sân, si thì gọi là hoặc; những việc làm thiện ác y vào cái hoặc này gọi là nghiệp; lấy nghiệp này làm nhân sinh tử niết bàn gọi là khổ—The suffering arising out of the working of the passions, which produce good or evil karma, which in turns results in a happy or suffering lot in one of the three realms, and again from the lot of suffering (or

mortality) arises the karma of the passions. The pains arising from a life of illusion, such as greed, hatred, ignorance.

**(VIII) Ba loại phiền não khác—Another three kinds of afflictions:**

- 1) *Phiền não tác động—Defilements of transgression:* Phiền não tác động xảy ra khi người ta không chịu giữ giới mà còn lại hành động sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ và uống những chất cay độc—Defilements of transgression occur when people cannot keep the basic precepts, and perform actions of killing, stealing, sexual misconduct, lying and intoxication.
- 2) *Phiền não tư tưởng—Defilements of obsession:* Phiền não tư tưởng tế nhị hơn. Một người không làm hay nói điều bất thiện ra ngoài, nhưng trong tâm vẫn bị ám ảnh với những mong muốn giết và hủy hoại, muốn làm tổn hại chúng sanh khác, muốn lấy, muốn lừa dối người khác. Nếu bạn bị loại phiền não này ám ảnh, và nổi đau đớn do phiền não gây ra. Một người không kiểm soát được phiền não tư tưởng chắc chắn người ấy sẽ làm tổn hại chúng sanh bằng cách này hay cách khác—Defilements of obsession is a little bit more subtle. One may not outwardly commit any immoral action, but one's mind is obsessed with desires to kill and destroy, hurt and harm other beings physically or otherwise. Obsessive wishes may fill the mind: to steal, manipulate people, deceive others, etc. If you have experienced this kind of obsession, you know it is a very painful state. If a person fails to control his obsessive afflictions, he or she is likely to hurt other beings in one way or another.
- 3) *Phiền não ngủ ngầm—Dormant or latent afflictions:* Phiền não ngủ ngầm thường không xuất hiện ra ngoài. Nó nằm ẩn bên trong, chờ thời cơ nhảy ra tấn công hành giả. Phiền não ngủ ngầm chẳng khác nào một người đang nằm ngủ say. Khi thức giấc tâm người ấy bắt đầu lay động. Đó là phiền não tư tưởng khởi sinh. Khi người ấy ngồi dậy và bắt đầu làm việc là lúc đang từ phiền não tư tưởng chuyển sang phiền não tác động—Dormant or latent afflictions are ordinarily not apparent. They lie hidden, waiting for the right conditions to assault the helpless mind. Dormant afflictions may be likened to a person deeply asleep. As such a person awakes, when his or her mind begins to churn, it is as if the obsessive afflictions have arisen. When the person stands up from bed and becomes involved in the day's activities, this is like moving from the obsessive afflictions to the afflictions of transgression.

**(IX) Lục Tặc:** sáu tên giặc cướp. Sáu căn được ví với sáu tên mối lái cho giặc cướp, cướp đoạt hết công năng pháp tài hay thiện pháp. Sáu tên giặc kia mà đến thì lục căn sung sướng vui mừng. Cách đề phòng duy nhất là đừng a tòng với chúng—The six cauras or robbers, such as the six senses, the six sense organs are the match-makers, or medial agents of the six robbers. The six robbers are also likened to the six pleasures of the six sense organs. The only way to prevent them is by not acting with them:

- 1) Mắt đừng nhìn sắc đẹp: The eye avoiding beauty.
- 2) Tai đừng nghe tiếng du dương: The ear avoiding melodious sound.
- 3) Mũi đừng ngửi mùi thơm: The nose avoiding fragrant scent.
- 4) Lưỡi đừng nếm vị ngon: The tongue avoiding tasty flavour.
- 5) Thân đừng xúc chạm êm ái: The body avoiding seductions.

6) Ý nên kèm giữ tư tưởng: The mind should always control thoughts.

**(X) Hàng Phục Phiền Não—Subduing afflictions:**

**(A) Có bốn cách cho người Phật tử hàng phục phiền não—There are four basic ways for a Buddhist to subdue afflictions:**

- 1) Hàng phục phiền não bằng tâm: Hàng phục phiền não bằng tâm bằng cách đi sâu vào thiền quán hay niệm Phật—Subduing afflictions with the mind by going deep into meditation or Buddha recitation.
- 2) Hàng phục phiền não bằng quán chiếu nguyên lý của vạn hữu—Subduing afflictions with noumenon: 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—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.
- 3) Hàng phục phiền não bằng cách quán sát hiện tượng—Subduing afflictions with phenomena: 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 gầy 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—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) Hàng phục phiền não bằng cách sám hối nghiệp chướng qua tụng kinh niệm chú: Subduing afflictions with repentance and recitation sutras, mantras, or reciting the noble name of Amitabha Buddha.

**(B) 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). Khi liễu ngộ được nghĩa lý của “phiền não tức bồ đề” tức là chúng ta đã hàng phục được phiền não rồi vậy. Đức Phật vì thấy chúng sanh phải chịu đựng vô vàn khổ đau phiền não nên Ngài phát tâm xuất gia tu hành, tìm cách độ thoát chúng sanh thoát khổ. Phiền não xuất hiện qua sự vô minh của chúng ta, khi thì qua sắc tướng, khi thì tiềm tàng trong tâm trí, vân vân. Trong đời sống hằng ngày, chúng ta không có cách chi để không bị khổ đau phiền não chi phối. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết tu thì lúc nào cũng xem phiền não tức bồ đề. Nếu chúng ta biết vận dụng thì phiền não chính là Bồ Đề; ví bằng nếu không biết vận dụng thì Bồ Đề biến thành phiền não. Theo Cổ Hòa Thượng Tuyên Hóa trong Pháp Thoại, Quyển 7, Bồ Đề ví như nước và phiền não

được ví như băng vậy; mà trên thực tế thì nước chính là băng và băng chính là nước. Nước và băng vốn cùng một thể chứ chẳng phải là hai thứ khác nhau. Khi giá lạnh thì nước đông đặc lại thành băng, và lúc nóng thì băng tan thành nước. Vậy, nói cách khác, khi có phiền não tức là nước đóng thành băng, và khi không có phiền não thì băng tan thành nước. Nghĩa là có phiền não thì có băng phiền não vô minh; và không có phiền não thì có nước Bồ Đề trí tuệ—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. Once we thoroughly understand the real meaning of "Afflictions are bodhi", we've already subdued our own afflictions. The Buddha witnessed that all sentient beings undergo great sufferings, so He resolved to leave the home-life, to cultivate and find the way to help sentient beings escape these sufferings. Afflictions manifest themselves through our ignorance. Sometimes they show in our appearance; sometimes they are hidden in our minds, etc. In our daily life, we cannot do without sufferings and afflictions. However, if we know how to cultivate, we always consider "afflictions is Bodhi". If we know how to use it, affliction is Bodhi; on the contrary, if we do not know how to use it, then Bodhi becomes affliction. According to Late Most Venerable Hsuan-Hua in Talks on Dharma, volume 7, Bodhi is analogous to water, and affliction to ice. Ice and water are of the same substance; there is no difference. In freezing weather, water will freeze into ice, and in hot weather, ice will melt into water. When there are afflictions, water freezes into ice; and when the afflictions are gone, ice melts into water. It is to say, having afflictions is having the affliction-ice of ignorance; having no afflictions is having the Bodhi-water of wisdom.

***Chương Chín Mươi Sáu***  
***Chapter Ninety-Six***

***Hành Giả Tu Thiền và Mười Điều Tâm Niệm***  
***Zen Practitioners and Ten Non-Seeking Practices***

***(I) Mười Điều Tâm Niệm đối với Phật tử, đặc biệt là hành giả tu Thiền—Ten Non-Seeking Practices for any Buddhists, especially Zen practitioners:***

- 1) Nghĩ đến thân thể thì đừng cầu không bệnh khổ, vì không bệnh khổ thì dục vọng dễ sinh: 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:.
- 2) Ở đời thì đừng cầu không hoạn nạn, vì không hoạn nạn thì kiêu xa nổi dậy. Nếu như chúng ta cứ sống mãi trong cảnh thanh nhàn, như ý, không bị đời dẫn vật, lại chẳng bị vướng ít nhiều sự khổ não, ưu phiền, tất tâm sẽ sanh ra các niệm khinh mạn, kiêu sa; từ đó mà kết thành vô số tội lỗi. Phật tử chơn thuần phải nhân nơi hoạn nạn mà thức tỉnh cơn trường mộng và chiêm nghiệm được lời Phật dạy là đúng. Do đó mà phát tâm tinh chuyên tu hành cầu giải thoát: We should not wish that our lives be free of all misfortune, adversity, or accident because without them, we will be easily prone to pride and arrogance. This will lead us to be disdainful and overbearing towards everyone else. If people's lives are perfect, everything is just as they always dreamed, without encountering heartaches, worries, afflictions, or any pains and sufferings, then this can easily give way to conceit, arrogance, etc.; thus, becoming the breeding ground for countless transgressions and offenses. Sincere Buddhists should always use misfortunes as the opportunity to awaken from being mesmerized by success, fame, fortune, wealth, etc. and realize the Buddha's teachings are true and accurate, and then use this realization to develop a cultivated mind seeking enlightenment.
- 3) Cứu xét tâm tánh thì đừng cầu không khúc mắc, vì không khúc mắc thì sở học không thấu đáo: We should not wish that our mind cultivation be free of all obstacles because without obstacles, we would not have opportunities to excell our mind. This will lead to the transgression of thinking that we have awakened, when in fact we have not.
- 4) Xây dựng đạo hạnh thì đừng cầu không bị ma chướng, vì không bị ma chướng thì chí nguyện không kiên cường: We should not wish that our cultivation be free of demonic obstacles, because our vows would not be then firm and enduring. This leads to the transgression of thinking that we have attained, when in fact we have not.
- 5) Việc làm thì đừng mong dễ thành, vì việc dễ thành thì lòng hay khinh thường kiêu ngạo: We should not wish that our plans and activities meet with easy success, for we will then be inclined to thoughts of contempt and disrespect. This leads to the transgression of pride and conceit, thinking ourselves to be filled with virtues and talent.

- 6) Giao tiếp thì đừng cầu lợi mình, vì lợi mình thì mất đi đạo nghĩa: We should not wish for gain in our social relations. This will lead us to violate moral principles and see only mistakes of others.
- 7) Với người thì đừng mong tất cả đều thuận theo ý mình, vì được thuận theo ý mình thì lòng tất kiêu căng: We should not wish that everyone, at all times, be on good terms and in harmony with us. This leads to pride and conceit and seeing only our own side of every issue.
- 8) Thi ân thì đừng cầu đền đáp, vì cầu đền đáp là thi ân có mưu đồ: We should not wish to be repaid for our good deeds, lest we develop a calculating mind. This leads to greed for fame and fortune.
- 9) Thấy lợi thì đừng nhúng vào, vì nhúng vào thì si mê phải động: We should not wish to share in opportunities for profit, lest the mind of illusion arise. This leads us to lose our good name and reputation for the sake of unwholesome gain.
- 10) Oan ức không cần biện bạch, vì còn biện bạch là nhân ngã chưa xả: When subject to injustice and wrong, we should not necessarily seek the ability to refute and rebut, as doing so indicates that the mind of self-and-others has not been severed. This will certainly lead to more resentment and hatred.

**(II) Lời khuyên của Đức Phật đối với Phật tử, nhất là hành giả tu Thiền về Mười Điều Tâm Niệm kể trên—The Buddha's advise on these above mentioned Ten Non-Seeking Practices for all of the Buddhists, especially, Zen practitioners:**

- 1) Lấy bệnh khổ làm thuốc thân—Turn suffering and disease into good medicine (consider diseases and sufferings as miraculous medicine).
- 2) Lấy hoạn nạn làm giải thoát—Turn misfortune and calamity into liberation (take misfortune and adversity as means of liberation).
- 3) Lấy khúc mắc làm thú vị—Turn obstacles or high stakes into freedom and ease (take obstacles as enjoyable ways to cultivate ourselves).
- 4) Lấy ma quỷ làm bạn đạo—Turn demons or haunting spirits into Dharma friends (take demonic obstacles as our good spiritual advisors).
- 5) Lấy khó khăn làm thích thú—Turn trying events into peace and joy (consider difficulties as our joy of gaining experiences or life enjoyments).
- 6) Lấy kẻ tệ bạc làm người giúp đỡ—Turn bad friends into helpful associates (treat ungrateful people as our helpful aids).
- 7) Lấy người chống đối làm nơi giao du—Turn opponents into “fields of flowers” (consider opponents as our good relationships).
- 8) Coi thi ân như đôi dép bỏ—Treat ingratitude as worn-out shoes to be discarded (consider merits or services to others as ragged slippers).
- 9) Lấy sự xả lợi làm vinh hoa—Turn frugality into power and wealth (take frugality as our honour).
- 10) Lấy oan ức làm cửa ngõ đạo hạnh—Turn injustice and wrong into conditions for progress along the Way (consider injustice or false accusations as our virtuous gate to enlightenment).



## *Chương Chín Mươi Bảy* *Chapter Ninety-Seven*

### *Hành Giả Tu Thiền và Sự Tu Tập Thân Nghiệp* *Zen Practitioners and the Cultivation of the Karma of the Body*

**(I) *Quan niệm về Thân theo Phật giáo—The concept of “Kaya” according to Buddhism:***

Theo đạo Phật, thân người là năm uẩn. Cơ thể vật lý phát sanh từ một bào thai do tinh cha huyết mẹ tạo nên. Cái tinh và khí ấy được tạo nên do tinh chất của thực phẩm vốn do vạn duyên trên thế gian này hợp lại mà thành. Con người như vậy, quan hệ mật thiết với vạn duyên bởi thế giới vật chất và tinh thần này, con người ấy quan hệ mật thiết với xã hội và thiên nhiên, con người ấy không thể nào tự tồn tại một mình được. Sự vận hành của ngũ uẩn của con người là sự vận hành của thập nhị nhân duyên. Trong đó, sắc uẩn được hiểu là cơ thể vật lý của con người, thọ uẩn gồm cảm thọ khổ, lạc, không khổ không lạc, khởi lên từ sự tiếp xúc của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Tưởng uẩn gồm có tưởng về sắc, về thanh, hương, vị, và về pháp hay về thế giới hiện tượng. Hành uẩn là tất cả những hành động về thân, khẩu và ý. Hành uẩn cũng được hiểu là các hành động có tác ý do sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp gây ra. Thức uẩn bao gồm nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, và ý thức. Theo Kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật đã dạy rất rõ về ngũ uẩn: “Này các Tỳ Kheo, sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô thường, khổ và vô ngã.” Chúng ta hãy thử quan sát thân tâm để xem trong hai thứ đó chúng ta có thể tìm thấy được cái “Ta” nó nằm ở đâu, và chúng ta thấy cái “Ta” nó chẳng ở thân mà cũng chẳng ở tâm. Như vậy cái “Ta” chỉ là tên gọi của một tổng hợp những yếu tố vật chất và tinh thần. Hãy xét về sắc uẩn, sắc tương ứng với cái mà chúng ta gọi là vật chất hay yếu tố vật chất. Nó chẳng những là xác thân mà chúng ta đang có, mà còn là tất cả những vật chất chung quanh chúng ta như nhà cửa, đất đai, rừng núi, biển cả, vân vân. Tuy nhiên, yếu tố vật chất tự nó không đủ tạo nên sự nhận biết. Sự tiếp xúc đơn giản giữa mắt và đối tượng nhìn thấy, hay giữa tai và tiếng động không thể đem lại kết quả nhận biết nếu không có thức. Chỉ khi nào ý thức, năm giác quan và năm đối tượng của nó cùng hiện diện mới tạo nên sự nhận biết. Nói cách khác, khi mắt, đối tượng của mắt, và ý thức cùng hoạt động thì sự nhận biết về đối tượng của mắt mới được tạo nên. Vì vậy, ý thức là yếu tố tối cần thiết trong việc tạo nên sự nhận biết. Thức tức là thức thứ sáu hay tâm. Giác quan này phối hợp với năm giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân để tạo nên sự nhận biết. Việc phối hợp giữa những yếu tố vật chất và tinh thần tạo nên sự thành hình ý thức nội tâm, và tính chất của năm uẩn này đều ở trong trạng thái thay đổi không ngừng. Như vậy, theo lời Đức Phật dạy, sự thật của con người là vô ngã. Cái thân và cái tâm mà con người lầm tưởng là cái ngã, không phải là tự ngã của con người, không phải là của con người và con người không phải là nó. Phật tử chân thuần phải nắm được điều này một cách vững chắc, mới mong có được một phương cách tu thân một cách thích đáng chẳng những cho thân, mà còn cho cả khẩu và ý nữa—According to Buddhism, man is “Pancakkhandha”. The physical body is produced from the essence of food which is a combination of multiple conditions in the world, digested by the father communicated to the mother and

established in the womb. Such a person is conditioned by this physical and mental world. he relates closely to others, to society, and to nature, but can never exist by himself. The five aggregates of man are the operation of the twelve elements. Among which, aggregate of form is understood as a person's physical body, aggregate of feeling includes feelings of suffering, of happiness, and of indifference. It is known as feelings arising from eye contact, ear contact, nose contact, tongue contact, body contact and mind contact. Aggregate of perception includes perception of body, of sound, of odor, of taste, of touch, and of mental objects or phenomena. Aggregate of activities is all mental, oral, and bodily activities. It is also understood as vocational acts occasioned by body, by sound, by odor, by taste, by touching or by ideas. Aggregate of consciousness includes eye, ear, nose, tongue, body, and mind consciousnesses. In the Turning the Dharma-Cakra Sutra, the Buddha taught very clearly about the Pancakkhandha as follows: "Bhiksus, the form, feeling, perception, activities, and consciousness are impermanent, suffering, and void of the self. Let us examine the body and mind to see whether in either of them we can locate the self, we will find in neither of of them. Then, the so-called "Self" is just a term for a collection of physical and mental factors. Let us first look at the aggregate matter of form. The aggregate of form corresponds to what we would call material or physical factors. It includes not only our own bodies, but also the material objects that surround us, i.e., houses, soil, forests, and oceans, and so on. However, physical elements by themselves are not enough to produce experience. The simple contact between the eyes and visible objects, or between the ear and sound cannot result in experience without consciousness. Only the co-presence of consciousness together with the sense of organ and the object of the sense organ produces experience. In other words, it is when the eyes, the visible object and consciousness come together that the experience of a visible object is produced. Consciousness is therefore an extremely important element in the production of experience. Consciousness or the sixth sense, or the mind. This sense organ together with the other five sense organs of eyes, ears, nose, tongue, and body to produce experience. The physical and mental factors of experience worked together to produce personal experience, and the nature of the five aggregates are in constant change. Therefore, according to the Buddha's teachings, the truth of a man is selfless. The body and mind that man misunderstands of his 'self' is not his self, it is not his , and he is not it." Devout Buddhists should grasp this idea firmly to establish an appropriate method of cultivation not only for the body, but also for the speech and mind.

**(II) Thân Chúng Sanh Thân Phật—Sentient beings' bodies-Buddha's body:** Theo Kinh Duy Ma Cật thì ông Duy Ma Cật đã dùng phương tiện hiện thân có bệnh để thuyết pháp hóa độ chúng sanh. Do ông (Duy Ma Cật) có bệnh nên các vị Quốc Vương, Đại thần, Cư sĩ, Bà la môn cả thấy cùng các vị Vương tử với bao nhiêu quan thuộc vô số ngàn người đều đến thăm bệnh. Ông như dịp thân bệnh mới rộng nói Pháp. "Này các nhân giả! Cái huyền thân này thật là vô thường, nó không có sức, không mạnh, không bền chắc, là vật mau hư hoại, thật không thể tin cậy. Nó là cái ổ chứa nhóm những thứ khổ não bệnh hoạn. Các nhân giả! Người có trí sáng suốt không bao giờ nương cậy nó. Nếu xét cho kỹ thì cái thân này như đồng bọt không thể cầm nắm; thân này như bóng nổi không thể còn lâu; thân này như ánh nắng dọi giữa đồng, do lòng khát ái sanh; thân này như cây chuối

không bền chắc; thân này như đồ huyền thuật, do nơi điên đảo mà ra; thân này như cảnh chiêm bao, do hư vọng mà thấy có; thân này như bóng của hình, do nghiệp duyên hiện; thân này như vang của tiếng, do nhân duyên thành; thân này như mây nổi, trong giây phút tiêu tan; thân này như điện chớp sanh diệt rất mau lẹ, niệm niệm không dừng; thân này không chủ, như là đất; thân này không có ta, như là lửa; thân này không trường thọ, như là gió; thân này không có nhân, như là nước; thân này không thật, bởi tứ đại giả hợp mà thành; thân này vốn không, nếu lìa ngã và ngã sở; thân này là vô tri, như cây cỏ, ngói, đá; thân này vô tác (không có làm ra), do gió nghiệp chuyển lay; thân này là bất tịnh, chứa đầy những thứ dơ bẩn; thân này là giả dối, dầu có tắm rửa ăn mặc tử tế rốt cuộc nó cũng tan rã; thân này là tai họa, vì đủ các thứ bệnh hoạn khổ não; thân này như giếng khô trên gò, vì nó bị sự già yếu ép ngặt; thân này không chắc chắn, vì thế nào nó cũng phải chết; thân này như rắn độc, như kẻ cướp giặc, như chốn không tụ, vì do ấm, giới, nhập hợp thành. Tuy nhiên, khi Bồ Tát Văn Thù hỏi cư sĩ Duy Ma Cật về thân, “phàm Bồ Tát an ủi Bồ Tát có bệnh như thế nào?”, thì Duy Ma Cật nói rằng, “Nói thân vô thường, nhưng không bao giờ nhầm chán thân này. Nói thân có khổ, nhưng không bao giờ nói về sự vui ở Niết Bàn. Nói thân vô ngã mà khuyên dạy dắt dìu chúng sanh. Nói thân không tịch, chứ không nói là rốt ráo tịch diệt. Nói ăn năn tội trước, chứ không nói vào nơi quá khứ. Lấy bệnh mình mà thương bệnh người. Phải biết cái khổ vô số kiếp trước, phải nghĩ đến sự lợi ích cho tất cả chúng sanh, nhớ đến việc làm phước, tưởng đến sự sống trong sạch, chớ nên sanh tâm buồn rầu, phải thường khởi lòng tinh tấn, nguyện sẽ làm vị y vương điều trị tất cả bệnh của chúng sanh. Bồ Tát phải an ủi Bồ Tát có bệnh như thế để cho được hoan hỷ.” Ngài Văn Thù Sư Lợi! Bồ Tát có bệnh đấy phải quán sát được các pháp như thế. Lại nữa, quán thân vô thường, khổ, không, vô ngã, đó là huệ. Dù thân có bệnh vẫn ở trong sanh tử làm lợi ích cho chúng sanh không nhầm mỗi, đó là phương tiện. Lại nữa, ngài Văn Thù Sư Lợi! Quán thân, thân không rời bệnh, bệnh chẳng rời thân, bệnh này, thân này, không phải mới, không phải cũ, đó là huệ. Dù thân có bệnh mà không nhầm chán trọn diệt độ, đó là phương tiện. Các nhân giả! Chớ tham tiếc cái thân này, phải nên ưa muốn thân Phật. Vì sao? Vì thân Phật là Pháp Thân, do vô lượng công đức trí tuệ sanh; do giới, định, tuệ, giải thoát, giải thoát tri kiến sanh; do từ bi hỷ xả sanh; do bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ, và phương tiện sanh; do lục thông, tam minh sanh; do 37 phẩm trợ đạo sanh; do chỉ quán sanh; do thập lực, tứ vô úy, thập bát bất cộng sanh; do đoạn trừ tất cả các pháp bất thiện, tu các pháp thiện sanh; do chân thật sanh; do không buông lung sanh; do vô lượng pháp thanh tịnh như thế sanh ra thân Như Lai. Nay các nhân giả, muốn được thân Phật, đoạn tất cả bệnh chúng sanh thì phải phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác—According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti used expedient means of appearing illness in his body to expound about sentient beings’ bodies and the Buddha’s body to save them. Because of his indisposition, kings, ministers, elders, upasakas, Brahmins, et., as well as princes and other officials numbering many thousands came to enquire after his health. So Vimalakirti appeared in his sick body to receive and expound the Dharma to them, saying: “Virtuous ones, the human body is impermanent; it is neither strong nor durable; it will decay and is, therefore, unreliable. It causes anxieties and sufferings, being subject to all kinds of ailments. Virtuous ones, all wise men do not rely on this body which is like a mass of foam, which is intangible. It is like a bubble and does not last for a long time.

It is like a flame and is the product of the thirst of love. It is like a banana tree, the centre of which is hollow. It is like an illusion being produced by inverted thoughts. It is like a dream being formed by false views. It is like a shadow and is caused by karma. This body is like an echo for it results from causes and conditions. It is like a floating cloud which disperses any moment. It is like lightning for it does not stay for the time of a thought. It is ownerless for it is like the earth. It is egoless for it is like fire (that kills itself). It is transient like the wind. It is not human for it is like water. It is unreal and depends on the four elements for its existence. It is empty, being neither ego nor its object. It is without knowledge like grass, trees and potsherds. It is not the prime mover, but is moved by the wind (of passions). It is impure and full of filth. It is false, and though washed, bathed, clothed and fed, it will decay and die in the end. It is a calamity being subject to all kinds of illnesses and sufferings. It is like a dry well for it is pursued by death. It is unsettled and will pass away. It is like a poisonous snake, a deadly enemy, a temporary assemblage (without underlying reality), being made of the five aggregates, the twelve entrances (the six organs and their objects) and the eighteen realms of sense (the six organs, their objects and their perceptions). However, when Manjusri Bodhisattva asked Vimalakirti about “what should a Bodhisattva say when comforting another Bodhisattva who falls ill?” Vimalakirti replied, “He should speak of the impermanence of the body but never of the abhorrence and relinquishment of the body. He should speak of the suffering body but never of the joy in nirvana. He should speak of egolessness in the body while teaching and guiding all living beings (in spite of the fact that they are fundamentally non-existent in the absolute state). He should speak of the voidness of the body but should never cling to the ultimate nirvana. He should speak of repentance of past sins but should avoid slipping into the past. Because of his own illness he should take pity on all those who are sick. Knowing that he has suffered during countless past aeons he should think of the welfare of all living beings. He should think of his past practice of good virtues to uphold (his determination for) right livelihood. Instead of worrying about troubles (klesa) he should give rise to zeal and devotion (in his practice of the Dharma). He should act like a king physician to cure others’ illnesses. Thus a Bodhisattva should comfort another sick Bodhisattva to make him happy.” A sick Bodhisattva should look into all things in this way. He should further meditate on his body which is impermanent, is subject to suffering and is non-existent and egoless; this is called wisdom. Although his body is sick he remains in (the realm of) birth and death for the benefit of all (living beings) without complaint; this is called expedient method (upaya). Manjusri! He should further meditate on the body which is inseparable from illness and on illness which is inherent in the body because sickness and the body are neither new nor old; this is called wisdom. The body, though ill, is not to be annihilated; this is the expedient method (for remaining in the world to work for salvation). “Virtuous ones, the (human) body being so repulsive, you should seek the Buddha body. Why? Because the Buddha body is called Dharmakaya, the product of boundless merits and wisdom; the outcome of discipline, meditation, wisdom, liberation and perfect knowledge of liberation; the result of kindness, compassion, joy and indifference (to emotions); the consequence of (the six perfections or paramitas) charity, discipline, patience, zeal, meditation and wisdom, and the sequel of expedient teaching (upaya); the six supernatural powers; the three insights;

the thirty-seven stages contributory to enlightenment; serenity and insight; the ten transcendental powers (dasabala); the four kinds of fearlessness; the eighteen unsurpassed characteristics of the Buddha; the wiping out of all evils and the performance of all good deeds; truthfulness, and freedom from looseness and unrestraint. So countless kinds of purity and cleanness produce the body of the Tathagata. Virtuous ones, if you want to realize the Buddha body in order to get rid of all the illnesses of a living being, you should set your minds on the quest of supreme enlightenment (anuttara-samyak-sambodhi).”

**(III) *Hành Giả Tu Thiền Nên Luôn Nhớ Mặc Dầu Thân Này Vô Thường Nhưng Thân Người Khó Được—Zen Practitioners Should Always Remember that Although This Body is Impermanent, but it is difficult to be reborn as a human being:***

- (A) *Thân Người Biến Đổi Vô Thường—The Human Body is Changeable:* 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—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.
- (B) *Thân Người Khó Được—It is Difficult to Be Reborn as a Human Being:* Trong các trần bảo, 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 gậy 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, chứ 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

di, của cái 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 đọa 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 nở để cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người.” Chính vì vậy mà Đức Phật khuyên chúng đệ tử nên tu tập trong từng phút từng giây của cuộc sống hiện tại. Theo Kinh Thân Hành Niệm trong Trung Bộ Kinh, Tu tập thân hành niệm là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm—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.” Thus, the Buddha advised His disciples to cultivate in every minute and every second of the current life. According to the Kayagatasati-Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, cultivation of mindfulness of the body means when walking, a person understands that he is walking; when standing, he understands that he is standing; when sitting, he understands that he is sitting; when lying, he understands that he is lying. He understands accordingly however his body is disposed. As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned. That is how a person develops mindfulness of the body.

(C) *Thân tự nó là một đối tượng rất tốt tu tập và trong Thiền Quán—The body itself is a very good object in Cultivation and in Meditation: Trên thân chính là chỗ gieo trồng và sanh*

sản thiện hay ác nghiệp cho kiếp lai sinh. Theo Phật giáo, để gieo trồng thiện nghiệp, người con Phật chân thuần phải tự đặt mình sống hòa hợp với thiên nhiên và những quy luật tự nhiên đã điều hành vũ trụ. Sự hòa hợp này phát sanh từ lòng nhân ái, bao dung, từ bi và trí tuệ, vì lòng những thứ này là nguồn gốc của tánh không vị kỷ và đại lượng, là nguyên do của sự thương yêu và lợi tha, là cội nguồn của từ bi hỷ xả, là lòng nhân đạo và thiện ý, là nguyên nhân của sự xả bỏ và định tĩnh. Mục đích đầu tiên của thiền tập là để nhận thức bản chất thật của thân mà không chấp vào nó. Đa phần chúng ta nhận thân là mình hay mình là thân. Tuy nhiên sau một giai đoạn thiền tập, chúng ta sẽ không còn chú ý nghĩ rằng mình là một thân, chúng ta sẽ không còn đồng hóa mình với thân. Lúc đó chúng ta chỉ nhìn thân như một tập hợp của ngũ uẩn, tan hợp vô thường, chứ không phải là nhứt thể bất định; lúc đó chúng ta sẽ không còn lầm lẫn cái giả với cái thật nữa. Tỉnh thức về thân trong những sinh hoạt hằng ngày, như đi, đứng, nằm, ngồi, nhìn ai, nhìn quang cảnh, cúi xuống, duỗi thân, mặc quần áo, tắm rửa, ăn uống, nhai, nói chuyện, vân vân. Mục đích là chú ý vào thái độ của mình chứ không chạy theo những biến chuyển—

The body regarded as a field which produces good and evil fruit in the future existence. According to Buddhism, in order to produce wholesome fruit, devout Buddhists should put themselves in harmony with Nature and the natural laws which govern the universe. This harmony arises through charity, generosity, love, and wisdom, for they are the causes of unselfishness, sympathy and altruism, compassion and equanimity, humanity and goodwill, renunciation and serenity. The first goal of meditation practices is to realize the true nature of the body and to be non-attached to it. Most people identify themselves with their bodies. However, after a period of time of meditation practices, we will no longer care to think of yourself as a body, we will no longer identify with the body. At that time, we will begin to see the body as it is. It is only a series of physical and mental process, not a unity; and we no longer mistake the superficial for the real. Mindfulness of your body in daily life activities, such as mindfulness of your body while walking, standing, lying, sitting, looking at someone, looking around the environments, bending, stretching, dressing, washing, eating, drinking, chewing, talking, etc. The purpose of mindfulness is to pay attention to your behavior, but not to run after any events.





**Chương Chín Mươi Tám**  
**Chapter Ninety-Eight**

**Hành Giả Tu Thiền và Sự Tu Tập Khẩu Nghiệp**  
**Zen Practitioners and the Cultivation of the Karma of the Mouth**

(I) *Tổng Quan và Ý Nghĩa của Khẩu Nghiệp—An Overview and the Meanings of the Karma of the Mouth:* Khẩu nghiệp là một trong tam nghiệp. Hai nghiệp còn lại là thân nghiệp và ý nghiệp. Theo lời Phật dạy thì cái quả báo của khẩu nghiệp còn nhiều hơn quả báo của thân nghiệp và ý nghiệp, vì ý đã khởi lên nhưng chưa bày ra ngoài, chứ còn lời vừa buông ra thì liền được nghe biết ngay. Dùng thân làm ác còn có khi bị ngăn cản, chỉ sợ cái miệng mở ra buông lời vọng ngữ. Ý vừa khởi ác, thân chưa hành động trợ ác, mà miệng đã thốt ngay ra lời hung ác rồi. Cái thân chưa giết hại người mà miệng đã thốt ra lời hăm dọa. Ý vừa muốn chửi rửa hay hủy báng, thân chưa lộ bày ra hành động cử chỉ hung hăng thì cái miệng đã thốt ra lời nguyên rửa, dọa nạt rồi. Miệng chính là cửa ngõ của tất cả oán họa, là tội báo nơi chốn a tỳ địa ngục, là lò thiêu to lớn đốt cháy hết bao nhiêu công đức. Chính vì thế mà cổ nhân thường khuyên đời rằng: “Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất,” hay bệnh cũng từ nơi cửa miệng mà họa cũng từ nơi cửa miệng. Nói lời ác, ắt sẽ bị ác báo; nói lời thiện, ắt sẽ được thiện báo. Nếu bạn nói tốt người, bạn sẽ được người nói tốt; nếu bạn phỉ báng mạ lỵ người, bạn sẽ bị người phỉ báng mạ lỵ, đó là lẽ tất nhiên, nhân nào quả nấy. Chúng ta phải luôn nhớ rằng “nhân quả báo ứng không sai,” mà từ đó can đảm nhận trách nhiệm sửa sai những việc mình làm bằng cách tu tập hầu từ từ tiêu trừ nghiệp tội, chớ đừng bao giờ trách trời oán người—Karma of the mouth is one of the three karmas. The other two are karma of the body and of the mind—One of the three karma. The others are karma of the body (thân nghiệp) and karma of thought (ý nghiệp). According to the Buddha’s teachings, the karmic consequences of speech karma are much greater than the karmic consequences of the mind and the body karma because when thoughts arise, they are not yet apparent to everyone; however, as soon as words are spoken, they will be heard immediately. Using the body to commit evil can sometimes be impeded. The thing that should be feared is false words that come out of a mouth. As soon as a wicked thought arises, the body has not supported the evil thought, but the speech had already blurted out vicious slanders. The body hasn’t time to kill, but the mind already made the threats, the mind just wanted to insult, belittle, or ridicule someone, the body has not carried out any drastic actions, but the speech is already rampant in its malicious verbal abuse, etc. The mouth is the gate and door to all hatred and revenge; it is the karmic retribution of of the Avichi Hell; it is also the great burning oven destroying all of one’s virtues and merits. Therefore, ancients always reminded people: “Diseases are from the mouth, and calamities are also from the mouth.” If wickedness is spoken, then one will suffer unwholesome karmic retributions; if goodness is spoken, then one will reap the wholesome karmic retributions. If you praise others, you shall be praised. If you insult others, you shall be insulted. It’s natural that what you sow is what you reap. We should always remember that the “theory of karmic

retributions” is flawless, and then courageously take responsibility by cultivating so karmic transgressions will be eliminated gradually, and never blame Heaven nor blaming others.

**(II) Hành Giả Tu Thiền và Khẩu Nghiệp—Zen Practitioners and the Karma of the Mouth:**

(A) *Hành Giả Tu Thiền Nên Luôn Nhớ Lời Cổ Đức Dạy về Khẩu Nghiệp—Zen Practitioners Should Always Remember the Ancients and Saintly beings’ Teachings about the karma of the mouth:*

- 1) Miệng niệm hồng danh chư Phật cũng như nhả ra châu ngọc, sẽ quả báo sanh về cõi Trời hay cõi Tịnh Độ của chư Phật: Mouth chanting Buddha Recitation or any Buddha is like excreting precious jewels and gemstones and will have the consequence of being born in Heaven or the Buddhas’ Purelands.
- 2) Miệng nói ra lời lành cũng như phun ra mùi hương thơm, ắt sẽ được quả báo mình cũng được người nói tốt lành như vậy: Mouth speaking good and wholesomely is like praying exquisite fragrances and one will attain all that was said to people.
- 3) Miệng nói ra lời giáo hóa đúng theo chánh pháp, cũng như phóng ra hào quang ánh sáng phá trừ được cái mê tối cho người và cho mình: Mouth encouraging, teaching, and aiding people is like emitting beautiful lights, destroying the false and ignorant speech and dark minds for others and for self.
- 4) Miệng nói ra lời thành thật cũng như cấp cho người lạnh lụa tốt cho họ được ấm áp thoải mái: Mouth speaking truths and honesty is like using valuable velvets to give warmth to those who are cold.
- 5) Miệng nói ra lời vô ích cũng như nhai nhai mặt cưa, phí sức chứ không ích lợi gì cho mình cho người. Nói cách khác, cái gì không hay không tốt cho người, tốt hơn là đừng nói: Mouth speaking without benefits for self or others is like chewing on sawdust; it is like so much better to be quiet and save energy. In other words, if you don’t have anything nice to say, it is best not to say anything at all.
- 6) Miệng nói ra lời dối trá, cũng như lấy giấy che miệng giếng, ắt sẽ làm hại người đi đường, bước lầm mà té xuống: Mouth lying to ridicule others is like using paper as a cover for a well, killing travelers who fall into the well because they were not aware, or setting traps to hurt and murder others.
- 7) Miệng nói ra các lời trêu chọc bất nhã, cũng như cầm gươm đao quơ múa loạn xạ nơi kẻ chợ, thế nào cũng có người bị quơ trúng: Mouth joking and poking fun is like using words and daggers to wave in the market place, someone is bound to get hurt or die as a result.
- 8) Miệng nói ra lời độc ác cũng như phun ra hơi thúi, ắt sẽ bị quả báo mình cũng sẽ bị xấu ác y như các điều mà mình đã thốt ra để làm tổn hại người vậy: Mouth speaking wickedness, immorality, and evil is like spitting foul odors and must endure evil consequences equal to what was said.
- 9) Miệng nói ra các lời dơ dáy bẩn thỉu cũng như phun ra dòi tửa, ắt sẽ bị quả báo chịu khổ nơi hai đường ác đạo là địa ngục và súc sanh: Mouth speaking vulgarly, crudely, and uncleanly is like spitting out worms and maggots and will face the consequences of hell and animal life.

(B) *Hành giả tu thiền nên luôn nhớ và phát triển tâm biết sợ và gìn giữ khẩu nghiệp của mình—Zen practitioners should always remember to develop the mind to be frightened and then try to guard our speech-karma:*

- 1) Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng miệng nói ra điều không đâu vô ích cho mình và cho người, như nhai mặc cưa, cây gỗ; chi bằng làm thinh để tỉnh dưỡng tinh thần; nghĩa là khi không có điều hay lẽ thật để nói, thì cách tốt nhất là đừng nên nói gì cả (khẩu đàm vô ích, như tước mộc tiết; bất như mặc dĩ dưỡng khí): Zen practitioners should always remember that mouth speaking without benefits for self or others is like chewing on sawdust; it is so much better to be quiet and save energy. It is to say if you don't have anything nice to say, it is best not to say anything at all.
- 2) Miệng nói lời dối trá, khinh người, như lấy giấy đập trên miệng giếng; hại kẻ đi đường không thấy té xuống chết. Điều này cũng giống như giăng bẫy giết người vậy (khẩu ngôn khi trá, như mông hảm tỉnh; hành tắc ngộ nhơn): Mouth lying to ridicule others is like using paper as a cover for a well, killing travellers who fall into the well because they were not aware. It is similar to setting traps to hurt and murder others.
- 3) Miệng nói lời trêu ghẹo, trướng giỡn, như múa đao kiếm nơi kẻ chợ, thế nào cũng có người bị thương hay chết (khẩu háo hí ngược, như trạo đao kiếm; hữu thời thương nhơn): Mouth joking and poking fun is like using swords and daggers to wave in the market place, someone is bound to get hurt or die as the result.
- 4) Miệng nói lời ác độc, vô luân, như phun hơi thúi; sẽ chịu quả báo xấu ngang bằng với lời mình đã nói cho người: Mouth speaking of wickedness, immorality, and evil is like spitting foul odors and must endure evil consequences equal to what was said.
- 5) Miệng nói lời dơ dáy, bẩn thỉu, như phun ra dòi tủa; sẽ bị quả báo nơi tam đồ ác đạo từ địa ngục, ngạ quỷ, đến súc sanh (khẩu đạo uế ngữ, như lưu thớ trùng; địa ngục súc sanh chi đạo): Mouth speaking vulgarly, foully, uncleanly is like spitting out worms and maggots and will face the consequences of the three evil paths from hells, hungry ghosts to animals.

(C) *Hành giả tu thiền nên luôn nhớ nếu chưa dứt hẳn nghiệp nơi khẩu thì nên phát triển thiện khẩu nghiệp của mình—Zen practitioners should always remember that if we cannot cease our karma of the mouth, we should try to develop the good ones:*

- 1) Cùng một lời nói mà khiến cho người trọn đời yêu mến mình; cũng cùng một lời nói mà khiến cho người ghét hận, oán thù mình trọn kiếp: A saying can lead people to love and respect you for the rest of your life; also a saying can lead people to hate, despite, and become an enemy for an entire life.
- 2) Cùng một lời nói mà khiến cho nên nhà nên cửa; cũng cùng một lời nói mà khiến cho tán gia bại sản: A saying can lead to a prosperous and successful life; also a saying can lead to the loss of all wealth and possessions.
- 3) Cùng một lời nói mà khiến cho nên giang sơn sự nghiệp; cũng cùng một lời nói mà khiến cho quốc phá gia vong: A saying can lead to a greatly enduring nation; also a saying can lead to the loss and devastation of a nation.
- 4) Miệng nói ra việc lành như phun ra mùi hương thơm; sẽ được cùng tốt y như điều mình khen nói cho người vậy (khẩu thuyết thiện sự, như phún thanh hương; xứng nhơn trường đồng): Mouth speaking good and wholesomely is like spraying exquisite fragrances and one will attain all that was said to people.

- 5) Miệng thốt ra lời giáo hóa, dạy dỗ cho người, như phóng ra ánh sáng đẹp đẽ, phá trừ hết ngu si, tăm tối của tà ma ngoại đạo (khẩu tuyên lưu giáo hóa, như phóng quang minh, phá nhưn mê ngữ): Mouth encouraging, teaching, and aiding people is like emitting beautiful lights, destroying the false and ignorant speech and dark minds of the devil and false cultivators.
- 6) Miệng thốt ra lời thành thật, như lấy vải lụa quý mà trải ra; bố thí cho người dùng qua cơn lạnh lẽo thiếu thốn (khẩu ngữ thành thật, như thơ bố bạch; thiết tế nhưn dụng): Mouth speaking of truths and honesty is like using valuable velvets to give warmth to those who are cold.
- 7) Các bậc Thánh Hiền xưa, lời nói ra như phun châu nhả ngọc, để tiếng thơm muôn đời. Hành giả tu thiền ngày nay, nếu như không nói ra được các lời tốt đẹp ấy, thà là làm thính, quyết không nói những lời ác độc và vô bổ: The spoken words of saints, sages, and enlightened beings of the past were like gems and jewels, leaving behind much love, esteem, and respect from countless people for thousands of years into the future. As for Zen practitioners nowadays, if we cannot speak words like jewels and gems, then it is best to remain quiet, be determined not to toss out words that are wicked and useless.

**Chương Chín Mươi Chín**  
**Chapter Ninety-Nine**

**Hành Giả Tu Thiền và Sự Tu Tập Ý Nghiệp**  
**Zen Practitioners and the Cultivation of the Karma of the Mind**

(I) **Tổng Quan về Ý Nghiệp—An Overview of the Mental Action:** Nghiệp tạo tác bởi ý (nghiệp khởi ra từ nơi ý căn hay hành động của tâm), một trong tam nghiệp thân khẩu ý. So với khẩu nghiệp thì ý nghiệp không mãnh liệt và thù nghịch bằng, vì ý nghĩ chỉ mới phát ra ở trong nội tâm mà thôi chứ chưa lộ bày, tức là chưa thực hiện hành động, cho nên khó lập thành nghiệp hơn là khẩu nghiệp. Ý thức không tùy thuộc vào bất cứ căn nào, nhưng lệ thuộc vào sự liên tục của tâm. 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. Ý thức còn là một trong năm uẩn—The function of mind or thought—One of the three kinds of karma (thought, word, and deed). Compared to the karma of the mouth, karma of the mind is difficult to establish, thought has just risen within the mind but has not take appearance, or become action; therefore, transgressions have not formed. Vijñanas does not depend on any of the five sense faculties, but on the immediately preceding continuum of mind. 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. Consciousness is also one of the five skandhas.

(II) **Hành Giả Tu Thiền Nên Luôn Nhớ Mặc Dầu Tâm Này Vô Thường Nhưng Tâm Này là Nhân Tố Chính Đã Xô Đẩy Chúng ta Lăn Trôi Trong Tam Đồ Lục Đạo, và cũng Chính Tâm Này sẽ đưa chúng ta trở về Niết Bàn—Zen Practitioners should always Remember that this Mind is Impermanent, but this Mind itself is the Main Factor that causes us to Drift in the Samsara, and it is this Mind that helps us return to the Nirvana:**

(A) **Tâm Vô Thường—Impermanence of the mind:** 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. Có người cho rằng luận thuyết “Thân Tâm Vô Thường” của đạo Phật phải chẳng 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. Phật tử chơn thuần 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—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. 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. A true Buddhist has to work hard for his 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.

(B) *Hành giả tu thiền nên luôn nhớ phải tu cả Thân lẫn Tâm—Zen Practitioners should always remember to cultivate both the body and the mind:* Thân và Tâm có sự liên hệ khá chặt chẽ và phức tạp. Khi tâm thật sự thanh sạch và các yếu tố giác ngộ đầy đủ sẽ đem lại hiệu quả thật lớn lao đối với hệ thống tuần hoàn trong thân. Từ đó lục phủ ngũ tạng được gội rửa và trở nên trong sạch. Tâm trở nên nhẹ nhàng linh hoạt, thân cũng khoan khoái, nhẹ nhàng và dễ chịu như lơ lửng trên không trung. Đối với hành giả tu thiền, trong tu tập, sự thu thúc là một phương pháp có hiệu quả trong việc điều hòa thân tâm và ngăn chặn phiền não. Thu thúc không có nghĩa là thân mình tê liệt hay câm điếc, mà là canh chừng, phòng ngự các giác quan đừng để tâm chạy khỏi các cửa đó mà trở nên thiếu chánh niệm. Trong sự liên hệ giữa thân và tâm thì chánh niệm của tâm đóng một vai trò chủ động trong việc thu thúc lục căn. Khi tâm chánh niệm trong từng sát na thì tâm không bị lôi cuốn vào tham lam, sân hận và si mê; và khổ đau phiền não sẽ không có cơ hội khởi lên. Trong khi tu tập hay tích cực thiền quán, chúng ta phải cố gắng giữ hạnh thu thúc, vì sự thúc liễm nơi thân đồng nghĩa với sự an lạc nơi tâm. Trong khi tu tập tập, thân chúng ta có mắt nhưng phải làm mù. Trong khi đi, mắt phải nhìn xuống đất, không tò mò hay nhìn đây nhìn kia khiến tâm bị phân tán. Chúng ta có tai nhưng phải làm như điếc. Khi nghe tiếng động, không nên để ý đến tiếng động, không nên để ý xem coi nó là tiếng động gì. Không phán đoán, đánh giá, phân tích hay phân biệt âm thanh. Phải bỏ qua và làm như không biết gì đến tiếng động. Dù học rộng biết nhiều hay đọc nhiều sách vở cũng như biết qua nhiều phương pháp tu tập, hay dù thông minh thế mấy, trong khi tu tập, chúng ta phải bỏ qua một bên hết những kiến thức này. Hãy làm như mình không biết gì và không nói gì về những điều mình biết. Hành giả tu thiền chân thuần phải luôn thấy rằng cả thân lẫn tâm này đều vô thường nên không có gì chúng ta phải luyến chấp vào chúng để tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Có một số người muốn có hình tướng tu hành bằng cách cạo tóc nhuộm áo để trở thành Tăng hay Ni, nhưng tâm không tìm cầu giác ngộ, mà chỉ cầu danh, cầu lợi, cầu tài, vân vân như thường tình thế tục. Tu hành theo kiểu này là hoàn toàn trái ngược với những lời giáo huấn của Đức Phật, và tốt hơn hết là nên tiếp tục sống đời cư sĩ tại gia. Ý thức và tất cả kinh nghiệm của chúng ta phụ thuộc vào thân xác; như vậy thân và tâm trong một ý nghĩa nào

đó không thể tách rời. Tuy nhiên, tâm thức của con người tự nó có một năng lực riêng và có thể khiến cho người ta thăng hoa thông qua tu tập thiền định, hay rèn luyện tâm thức. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng tâm có thể ảnh hưởng lớn đến sự thay đổi của thân. Nói tóm lại, tu là phải tu cả thân lẫn tâm—Both the body and the mind are intricately connected. When the mind is really pure and suffused with the factors of enlightenment, this has a tremendous effect on the circulatory system. Then the body becomes luminous, and perceptions are heightened. The mind becomes light and agile, as does the body, which sometimes feels as if it is floating in the air. To Zen cultivators, the practice of restraint is an effective way of moderating the body and mind and preventing the attack of afflictions. Restraint does not mean that our body becoming numb, deaf or dumb. It means guarding each sense door so that the mind does not run out through it into fancies and thoughts. In the relationship between the body and the mind, mindfulness of the mind plays a crucial role in restraining the arising of the six sense organs. When we are mindful in each moment, the mind is held back from falling into a state where greed, hatred and delusion may erupt; and sufferings and afflictions will have no opportunity to arise. During the process of cultivation or an intensive meditation retreat, we must try to restrain our body because the restraint in the body means the peace and joy in the mind. During the process of cultivation, our eyes must act like a blind person even though we may possess complete sight. When walking, we should walk about with lowered eyelids, incuriously, to keep the mind from scattering. Even though we have ears but we must act like a deaf person, not reflecting, commenting upon, nor judging the sounds we may hear. We should pretend not quite to understand sounds and should not listen for them. Even though we have a great deal of learning, may have read a tremendous amount of meditation methods, and even though we are extremely intelligent, during actual practice, we should put away all this knowledge. We should act like we know nothing and at the same time we should not talk anything about what we know. Devout Zen practitioners should always see that both body and mind are impermanent, so there is no reason for us to continue to attach to them and continue to float in the cycle of birth and death. There are people who have the appearance of true cultivators by becoming a monk or nun, but their minds are not determined to find enlightenment but instead they yearn for fame, notoriety, wealth, etc just like everyone in the secular life. Thus, cultivating in this way is entirely contradictory to the Buddha's teachings and one is better off remaining in the secular life and be a genuine lay Buddhist. Our mental consciousness and all experiences are contingent upon our body; therefore, the human mind and the human body are in some sense cannot be separated. However, the human mind itself has its own power which can help to better human beings through cultivation of meditation. Devout Buddhists should always remember that the human mind can greatly effect any physical changes. In short, we must cultivate both the body and the mind.





**Chương Một Trăm**  
**Chapter One Hundred**

**Hành Giả Tu Thiền và Thân Tam-Khẩu Tứ- Ý Tam**  
**Zen Practitioners and Three in Body-Four in Mouth-Three in Mind**

- (I) *Tổng quan về Thân Tam Khẩu Tứ Ý Tam—An overview of Three Commandments in the Body Four in the Mouth and Three in the Mind:* Đức Phật dạy: “Từ bấy lâu nay, tâm của con người bị tham, sân, si làm nhiễm ô. Những bợn nhơ tinh thần làm cho tâm của chúng sanh ô nhiễm.” Lối sống của người Phật tử, nhất là hành giả tu thiền là một tiến trình tích cực thanh lọc thân, khẩu, ý. Đó là tự trau dồi và tự thanh lọc để đi đến kết quả tự chứng. Điều nhấn mạnh ở đây là kết quả do sự thực nghiệm chứ không phải do tranh luận triết học. Do đó, hành giả phải thực tập thiền hằng ngày. Chúng ta phải hành xử như gà mái ấp trứng; vì cho tới bây giờ chúng ta chỉ luôn chạy vòng vòng như một con chuột bạch trong cái lồng quay vậy thôi. Đức Phật cũng dạy: “Chúng sanh do mười điều mà thành thiện, cũng do mười điều mà thành ác. Mười điều ấy là gì? Thân có ba, miệng có bốn, và ý có ba. Thân có ba là: Giết hại, trộm cắp, dâm dục. Lưỡi có bốn là: Nói lưỡi hai chiều, nói lời độc ác, nói lời dối trá, nói ba hoa. Ý có ba là: Tật đố, sân hận, ngu si. Mười điều ấy không phù hợp với con đường của bậc Thánh, gọi là hành vi ác. Nếu mười điều ác này được chấm dứt thì gọi là mười điều thiện.” Chúng ta lầm cứ tưởng chính cái thân, khẩu, ý này đã trói buộc chúng ta vào luân hồi sanh tử. Kỳ thật, cái đích thực trói buộc chúng ta vào luân hồi sanh tử là tham, sân và si. Tuy nhiên, điều đáng nói ở đây là chính thân, khẩu và ý cam tâm làm nô lệ cho tham sân si. Thân khẩu ý chính là ba cửa phương tiện tạo tác ác nghiệp. Nơi thân có ba, nơi khẩu có bốn, và nơi ý có ba. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ ba bất thiện nghiệp nơi thân cần phải tránh là sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Bốn bất thiện nghiệp nơi khẩu cần phải tránh là nói dối, nói lưỡi hai chiều, nói lời hung ác, và nói lời thiêu dệt. Và ba bất thiện nghiệp nơi ý là tham, sân và si. Nếu tránh được mười ác nghiệp này chúng ta sẽ không phải gặt những hậu quả xấu cho kiếp này hay nhiều kiếp sau nữa. Phật tử chân thuần phải luôn nên nhớ lời Phật dạy: “Chớ khinh điều ác nhỏ, cho rằng ‘chẳng đưa lại quả báo cho ta.’ Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ ngu phu sở dĩ đầy tội ác bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (Dhammapada 121). 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 (Dhammapada 127). Khi nghiệp ác chưa thành thực, kẻ ác cho là vui, đến khi nghiệp ác thành thực kẻ ác mới hay là ác (Dhammapada 119). Nếu đã lỡ làm ác chớ nên thường làm hoài, chớ vui làm việc ác; hễ chứa ác như đinh đóng gỗ (Dhammapada 117). Chớ nên khinh điều lành nhỏ, cho rằng ‘chẳng đưa lại quả báo cho ta.’ Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (Dhammapada 122). Khi nghiệp lành chưa thành thực, người lành cho là khổ, đến khi nghiệp lành thành thực, người lành mới biết là lành (Dhammapada 120). Hãy gấp rút làm lành, chớ chỉ tâm tội ác. Hễ biếng nhác việc lành giờ phút nào thì tâm ưa chuyện ác giờ phút ấy (Dhammapada 116). Nếu đã làm việc lành hãy nên thường làm mãi, nên

vui làm việc lành; hễ chứa lành nhứt định thọ lạc (Dhammapada 118)—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, especially that of Zen practitioners, 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 Zen practitioners need to practice meditation on a daily basis. We need to behave like the hen on her eggs; for we have been most of the time behaving like a little white mouse in the revolving cage. The Buddha also said: “Living beings may perform ten good practices or ten evil practices. What are the ten? Three are three of the Body, four are of the Mouth and the last three are of the Mind. The three of the Body are killing, stealing and lust. The four of the mouth are double-tongued speech (duplicitous speech), harsh speech, lies, and irresponsible speech. The three of the Mind are jealousy, hatred, and stupidity. Thus, these ten are not in accordance (consistent) with the Holy Way and are called ten evil practices. To put an end to these evils is to perform the ten good practices.” We mistakenly think that what binds us in Samsara are our bodies, speeches, and minds. As a matter of fact, they are not. What really binds us in Samsara are desire, hatred and ignorance. However, what is worth to say here is that our body, mouth, and mind are willing to serve “desire, hatred and ignorance” as slaves. Our body, mouth and mind are the three doors or means of action. They are three unwholesome actions of the body, four of the speech, and three of the mind. Devout Buddhists should always remember that the three unwholesome actions of body that are to be avoided are killing, stealing and sexual misconduct. The four unwholesome actions of speech that are to be avoided are lying, slander, harsh speech and malicious gossip. The three unwholesome actions of the mind that are to be avoided are greed, anger, and delusion. By avoiding these ten unwholesome actions, we will avoid reaping bad results in this life or the next lives. Devout Buddhists should always remember the Buddha’s teachings: “Do not disregard small good, saying, ‘it will not matter to me.’ Do not disregard small evil, saying, ‘it will not matter to me.’ 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 (Dhammapda 121). 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 (Dhammapada 127).” 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 (Dhammapada 119). If a person commits evil, let him not do it again and again; he should not rejoice therein, sorrow is the outcome of evil (Dhammapada 117). Even by the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the wise man, gathers his merit little by little (Dhammapda 122). 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 (Dhammapda 120). 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 (Dhammapada 116). If a person does a meritorious deed, he should do it habitually, he should find pleasures therein, happiness is the outcome of merit (Dhammapada 118).

**(II) *Hành Giả Tu Thiền và Thân Tam Khẩu Tứ Ý Tam—Zen Practitioners and Three Commandments in the Body Four in the Mouth and Three in the Mind:***

- (A) *Hành Giả Tu Thiền Không nên Tạo tác Ba Nghiệp Nơi Thân Sau Đây—Zen Practitioners Should Not Create The Following Three Karmas of the Body:* Đối với phàm phu, nơi thân, chúng ta chẳng những không phóng sanh cứu mạng, mà ngược lại còn tiếp tục sát sanh hại mạng nữa, chẳng hạn như đi câu hay săn bắn, vùn vùn. Chúng ta chẳng những không bố thí cúng dường, mà ngược lại còn lại tiếp tục ích kỷ, keo kiệt, trộm cắp nữa. Nói chi đến tiền bạc, đồ vật trong chùa như gạo, dầu ăn, tương, dấm, muối, vùn vùn mình đều phải trân quý, không được lãng phí bừa bãi. Thậm chí đến cây viết hay trang giấy mình cũng phải được xử dụng một cách cẩn trọng, vì chúng là tiền của của đàn na tín thí có đạo tâm. Hành giả tu thiền, nếu chưa dứt hẳn được nghiệp, lúc nào cũng phải cẩn thận, nếu chẳng biết tiết phước thì làm tiêu hao đi rất nhiều phước đức mà mình đã vun bồi. Chúng ta chẳng những không đoan trang, chánh hạnh, mà ngược lại còn tiếp tục tà dâm tà hạnh nữa. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu chưa dứt hẳn được chư nghiệp thì ít nhất phải đoạn trừ ba nghiệp nơi thân, là không được sát sanh, không được trộm cắp, không được tà dâm. Đừng quá trau tria cái túi da hôi hám này bằng cách kiếm tìm đồ ăn để nuôi nó, và cố gắng làm cho nó trở nên hấp dẫn—For ordinary people, we do not free trapped animals; but, in contrast, we continue to kill and murder innocent creatures, such as fishing, hunting, etc. We do not give, donate, or make offerings; but, in contrast, we continue to be selfish, stingy, and stealing from others. In the monastery, we must be thrifty with all materials such as rice, oil, soysauce, vinegar, salt, and so on. We should cherish them and not let them spoil and go to waste. Even a sheet of paper or a pen should be carefully utilized, because they are all bought from the money offered by sincere followers. Zen practitioners, if we cannot cease our karma, we should always be careful in this and if we do not cherish our blessings, all our merit and virtue will leak out. We do not behave properly and honorably; but, in contrast, we continue to commit sexual misconduct or sexual promiscuity. Zen practitioners should always remember that we cannot cease our karma, with our body, we should not kill, steal, commit sexual misconduct. We should not always be caring too much about our stinking skinbag by finding good things to feed it in every thought, and trying to make it more attractive in every thought.
- (B) *Hành Giả Tu Thiền Không nên Tạo tác Bốn Nghiệp Nơi Khẩu Sau Đây—Zen Practitioners Should Not Create The Following Four Karmas of the Mouth:* Thói thường, phàm phu chúng ta chẳng những không nói lời ngay thẳng chơn thật, mà ngược lại luôn nói lời dối láo. Người tu Phật cần phải chân thật, nhất cử nhất động, nhất ngôn nhất hành. Chứ không như thường tình thế tục, lúc thật lúc giả (có lúc nói thật mà cũng có lúc nói dối). Người tu Phật lúc nào cũng phải nói thật, làm chuyện thật, không được nói dối. Mỗi mỗi ý niệm đều phải cố gắng bỏ đi điều lầm lỗi; phải cố gắng loại bỏ tập khí và sám hối tội lỗi mình đã gây tạo từ vô lượng kiếp. Chúng ta không nói lời hòa giải êm ái, mà ngược lại luôn nói lưỡi hai chiều hay nói lời xấu ác làm tổn hại đến người khác. Hơn nữa, nhất cử nhất động, nhất ngôn nhất hành, mình không nên làm tổn hại đến người khác. Khi nói thì phải nói lời đức độ; không được nói lời thù ghét, dối trá, ác ôn, hoặc nói lưỡi hai chiều. Chúng ta chẳng những không nói lời ôn hòa hiền dịu, mà ngược lại luôn nói lời

hung ác như chửi rủa hay sỉ vả. Chúng ta không nói lời chánh lý đúng đắn, mà ngược lại luôn nói lời vô tích sự. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu chưa dứt hẳn được chư nghiệp thì ít nhất phải đoạn trừ bốn nghiệp nơi miệng là không nói dối, không nói lời đâm thọc, không chửi rủa, không nói lời vô tích sự—Usually, we, ordinary people, do not speak the truth; but, in contrast, we continue to lie and speak falsely. Buddhist cultivators should bring forth to a true mind. In every move we make and every word we say, we should aim to be true. Do not be like worldly people, sometime to be true and other time to be false (sometimes telling the truth and sometimes telling lies). Buddhist cultivators must always speak truthfully, do true deeds, and not tell lies. In every thought, we must get rid of our own faults. We must try our best to eliminate the bad habits we had formed since limitless eons in the past and repent of the offenses created in limitless eons. We do not speak soothingly and comfortably; but, in contrast, we continue to speak wickedly and use a double-tongue to cause other harm and disadvantages. Moreover, in every move and every word, we must not harm anyone else. We should guard the virtue of our mouth, not speaking frivolous words, untruthful words, harsh words, or words which cause disharmony. We do not speak kind and wholesome words; but, in contrast, we continue to speak wicked and unwholesome words, i.e., insulting or cursing others. We do not speak words that are in accordance with the dharma; but, in contrast, we continue to speak ambiguous talks. Zen practitioners should always remember that we cannot cease our karma, with our mouth, we should not lie, should not exaggerate, should not use wicked and unwholesome words, and should not have ambiguous talk

(C) *Hành Giả Tu Thiền Không nên Tạo tác Ba Nghiệp Nơi Ý Sau Đây—Zen Practitioners Should Not Create The Following Three Karmas of the Mind: Thói thường, phàm phu chúng ta chẳng những không chịu thiếu dục tri túc, mà ngược lại còn khởi tâm tham lam và ganh ghét. Chúng ta chẳng những không chịu nhu hòa nhẫn nhục; mà lại còn luôn sanh khởi các niềm sân hận xấu ác. Chúng ta chẳng những không tin luật luân hồi nhân quả; mà ngược lại còn bám víu vào sự ngu tối si mê, không chịu thân cận các bậc thiện hữu tri thức để học hỏi đạo pháp và tu hành. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu chưa dứt hẳn được chư nghiệp thì ít nhất phải đoạn trừ ba nghiệp nơi ý là không ganh ghét, không xấu ác, và không bất tín—Usually, we, ordinary people, do not know how to desire less and when is enough; but we continue to be greedy and covetous. We do not have peace and tolerance toward others; but, in contrast, we continue to be malicious and to have hatred. We do not believe in the Law of Causes and Effects, but in contrast we continue to attach to our ignorance, and refuse to be near good knowledgeable advisors in order to learn and cultivate the proper dharma. Zen practitioners should always remember that we cannot cease our karma, with our mouth, we should not be covetous, not to be malicious, and not to be unbelief.*

(III) *Hành Giả tu Thiền nên suy gẫm cẩn thận lời dạy của Đức Phật về ‘Thân-Khẩu-Ý’ trong Trung Bộ Kinh—Zen Practitioners should think over carefully the Buddha’s Teachings on ‘Body-Mouth-Mind’ in the Majjhima Nikaya: Theo Tiểu Kinh Phương Quảng, Trung Bộ Kinh, số 44, để trả lời cư sĩ Visakha về sự tu hành của hành giả tu thiền và ‘Thân-Khẩu-Ý’, Tỳ Kheo Ni Dhammadinna đã giải thích: “Hiền giả, có ba loại hành: thân hành, khẩu hành và tâm hành. Thế nào là thân hành? Thế nào là khẩu hành? Thế*

nào là tâm hành? Thở vô, thở ra là thân hành; tầm tứ là khẩu hành; tưởng và thọ là tâm hành. Vì sao thở vô, thở ra là thân hành? Vì sao tầm tứ là khẩu hành? Vì sao tưởng thọ là khẩu hành? Vì thở vô, thở ra thuộc về thân, những pháp này lệ thuộc với thân, nên thở vô thở ra thuộc về thân hành. Trước hết phải tầm và tứ rồi sau đó mới phát thành lời, nên nói tầm tứ thuộc về khẩu hành. Tưởng và thọ là các tâm sở, các pháp này lệ thuộc với tâm, nên tưởng và thọ thuộc về tâm hành.”—In order to provide answers to layperson Visakha on the cultivation of Zen practitioners of ‘Body-Mouth-Mind’, Bhikhuni Dhammadinna explained in the Culavedalla Sutta (the Shorter Set of Questions-and-Answers), in Majjhima Nikaya, book 44: “There are three fabrications, friend Visakha: bodily-fabrications, verbal fabrications, and mental fabrications. But what are bodily-fabrications? What are verbal fabrications? What are mental fabrications? In-and-out breaths are bodily fabrications. Directed thought and evaluation are verbal fabrications. Perceptions and feelings are mental fabrications. But why are in-and-out breaths bodily fabrications? Why are directed thought and evaluation verbal fabrications? Why are perceptions and feelings mental fabrications? In-and-out breaths are bodily; these are things tied up with the body. That's why in-and-out breaths are bodily fabrications. Having first directed one's thoughts and made an evaluation, one then breaks out into speech. That's why directed thought and evaluation are verbal fabrications. Perceptions and feelings are mental; these are things tied up with the mind. That's why perceptions and feelings are mental fabrications.”



**Chương Một Trăm Lẻ Một**  
**Chapter One Hundred-One**

**Thiền và Lục Nhập**  
**Zen and the Six Entrances**

(I) **Tổng Quan về Lục Nhập—An Overview of Six Entrances:** Sadayatana (skt)—Six faculties—Six sense organs—Sáu chỗ xâm nhập hay căn nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. Một trong những mắc xích trong thập nhị nhơn duyên. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Ba, Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về Lục Nhập như sau: “Ông A Nan! Vì sao bản tính của Lục Nhập là Như Lai tạng?”—The six entrances or locations, both the organ and the sensation (eye, ear, nose, tongue, body, mind; sight, hearing, smell, taste, touch, and perception). One of the links in the chain of causation. According to the Surangama Sutra, book Three, the Buddha reminded Ananda about the six entrances as follows: “Ananda! Why do I say the six entrances have their origin in the wonderful nature of true suchness, the treasury of the Thus Come One?”

(II) **Đức Phật Dạy về Lục Nhập—The Buddha's Teachings on Six Entrances in the Surangama Sutra:**

1) **Nhãn Nhập—Eye-Entrance:** Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Ba, đây là một trong lục nhập. Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về Lục Nhập như sau: “Ông A Nan! Vì sao bản tính của Lục Nhập là Như Lai tạng?” Ông A Nan! Tôi đã từng nói, con mắt bị mệt mỏi trông thấy các hoa đốm lăng xăng. Mắt lành thấy rõ hư không không có hoa. Hoa đốm nháy nhót ở hư không là do mắt bệnh. Hoa đốm và bệnh, đều trong phạm vi của hư không và mắt lành. Vậy có thể nói, con mắt và trần cảnh của chúng sanh đều ở trong phạm vi của Bồ Đề. Nhân hai vọng trần tối và sáng, phát ra cái thấy nơi bề trong, để thu nạp các trần tượng đó, gọi là tính thấy. Rồi hai cái trần sáng tối kia, tính thấy đó không có thể. Đúng thế ông A Nan, tính thấy đó không từ nơi sáng hay nơi tối đến, không ở mắt ra, cũng chẳng ở hư không sinh. Vì sao? Nếu từ sáng tới, khi tối liền theo sáng diệt, đáng lẽ không thấy tối. Nếu từ tối tới, khi sáng liền theo tối diệt, đáng lẽ không thấy sáng. Nếu từ con mắt sinh ra, hẳn không có sáng tối, như thế cái thấy vốn không có tự tính. Nếu do hư không mà ra, nhìn phía trước thấy các vật, quay trở lại đáng lẽ thấy con mắt. Vả lại nếu hư không tự thấy, còn có liên lạc gì với cái nhập của ông? Vậy nên biết rằng nhãn nhập hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên—According to the Surangama Sutra, book Three, this is one of the six entrances. The Buddha reminded Ananda about the six entrances as follows: “Ananda! Why do I say the six entrances have their origin in the wonderful nature of true suchness, the treasury of the Thus Come One?” Ananda! Although the eye’s staring causes fatigue, the eye and the fatigue originate in Bodhi. Staring gives rise to the characteristic of fatigue. Because a sense of seeing is stimulated in the midst of the two false, defiling objects of light and dark, defiling appearances are taken in; this is called the nature of seeing. Apart from the two defiling objects of light and dark, this seeing is ultimately without substance. Thus,

Ananda, you should know that seeing does not come from light or dark, nor does it come forth from the sense organ, nor is it produced from emptiness. Why? If it came from light, then it would be extinguished when it is dark, and you would not see darkness. If it came from darkness, then it would be extinguished when it is light, and you would not see light. Suppose it came from the sense organ, which is obviously devoid of light and dark, a nature of seeing such as this would have no self-nature. Suppose it came forth from emptiness. When it looks in front of you, it sees the shapes of the defiling dust; turning around, it would see your sense-organ. Moreover, if it were emptiness itself which sees, what connection would that have with your entrance? Therefore, you should know that the eye entrance is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature.

- 2) *Nhĩ Nhập—Ear entrance*: Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Ba, đây là một trong lục nhập. Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về Lục Nhập như sau: “Ông A Nan! Vì sao bản tính của Lục Nhập là Như Lai tạng?” Ông A Nan! Ví dụ có người lấy hai ngón tay bịt chặt lỗ tai, nghe tiếng trong đầu ù-ì. Tai và tiếng đó đều ở trong phạm vi của Bồ Đề. Nhân hai vọng trần động và yên tĩnh phát ra cái nghe nơi bề trong, để thu nạp các trần tượng ấy, gọi là tính nghe. Rồi hai cái trần động tĩnh kia, tính nghe đó không thể có. Đúng thế ông A Nan, tính nghe đó không từ nơi động tĩnh đến, không phải từ tai ra, chẳng ở hư không sinh. Vì sao? Nếu từ tĩnh lại, khi động liền theo tĩnh diệt, đáng lẽ không biết động. Nếu từ động tới, khi tĩnh liền theo động diệt, đáng lẽ không biết tĩnh. Nếu từ lỗ tai sinh ra, hẳn không có động, tĩnh, như thế cái nghe vốn không có tự tính. Nếu do hư không mà ra, thì hư không đã thành tính nghe, tức không phải là hư không. Vả lại, nếu hư không nghe được, còn có liên lạc gì với cái nhập của ông? Vậy nên biết rằng nhĩ nhập hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên—According to the Surangama Sutra, book Three, this is one of the six entrances. The Buddha reminded Ananda about the six entrances as follows: “Ananda! Why do I say the six entrances have their origin in the wonderful nature of true suchness, the treasury of the Thus Come One?” Ananda! Consider, for example, a person who suddenly stops up his ears with two fingers. Because the sense-organ of hearing has become fatigued, a sound is heard in his head. However, both the ears and the fatigue originate in Bodhi. Because a sense of hearing is stimulated in the midst of the two false, defiling objects of movement and stillness, defiling appearances are taken; this is called the nature of hearing. Apart from the two defiling objects of movement and stillness, this hearing is ultimately without substance. Thus, Ananda, you know that hearing does not come from movement and stillness; nor does it come from the sense-organ, nor is it produced from emptiness. Why? If it came from stillness, it would be extinguished when there is movement, and you would not hear movement. If it came from movement, then it would be extinguished when there is stillness, and you would not be aware of this stillness. Suppose it came from the sense-organ, which is obviously devoid of movement and stillness: a nature of hearing such as this would have no self-nature. Suppose it came from emptiness; emptiness would then become hearing and would no longer be emptiness. Moreover, would it have with your entrance? Therefore, you should know that the ear-entrance is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence, nor is spontaneous in nature.



- 3) *Tỷ Nhập—Nose entrance*: Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Ba, đây là một trong lục nhập. Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về Lục Nhập như sau: “Ông A Nan! Vì sao bản tính của Lục Nhập là Như Lai tạng?” Ông A Nan! Ví như có người bịt chặt hai lỗ mũi. Bịt lâu mũi nhọc và cảm thấy lạnh. Nhân cảm xúc phân biệt thông, nghẹt, trống, đặc, cho đến các mùi thơm thúi. Mũi và cái nhọc ấy đều ở trong phạm vi của Bồ Đề. Nhân hai vọng trần thông và tắc phát ra cái ngửi nơi bề trong, để thu nạp các trần tượng, gọi là tính ngửi. Rời hai cái trần thông, tắc kia, tính ngửi đó không thể có. Tính ngửi đó không từ nơi thông, hay tắc lại, không phải từ mũi ra, cũng chẳng ở hư không sinh. Vì sao? Nếu từ thông lại, khi tắc tính ngửi phải diệt mất, đáng lẽ không biết tắc. Nếu nhân cái tắc mà có, khi thông không thể ngửi được, sao lại biết mùi thơm thúi? Nếu từ lỗ mũi sinh ra, hẳn không có thông tắc, như thế cái ngửi vốn không có tự tính. Nếu do hư không mà ra, đáng lẽ cái ngửi ấy quay lại ngửi được mũi ông. Cái hư không có tính ngửi thì còn có liên lạc gì với cái nhập của ông? Vậy ông nên biết rằng tỷ nhập hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên—According to the Surangama Sutra, book Three, this is one of the six entrances. The Buddha reminded Ananda about the six entrances as follows: “Ananda! Why do I say the six entrances have their origin in the wonderful nature of true suchness, the treasury of the Thus Come One?” Ananda! Consider, for example, a person who inhales deeply through his nose. After he has inhaled for a long time it becomes fatigued, and then there is a sensation of cold in the nose. Because of that sensation, there are the distinctions of penetration and obstruction, of emptiness and actuality, and so forth, including all fragrant and stinking vapors. However, both the nose and the fatigue originate in Bodhi. Because a sense of smelling is stimulated in the midst of the two false, defiling objects of penetration and obstruction, defiling appearances are taken in; this is called the nature of smelling. Apart from the two defiling objects of penetration and obstruction, this smelling is ultimately without substance. You should know that smelling does not come from penetration and obstruction, nor does it come forth from the sense-organ, nor is it produced from emptiness. Why? If it came from penetration, the smelling would be extinguished when there is obstruction, and then how could it experience obstruction? If it existed because of obstruction, then where there is penetration there would be no smelling; in that case, how would the awareness of fragrance, stench, and other such sensations come into being? Suppose it came from the sense organ, which is obviously devoid of penetration and obstruction. A nature of smelling such as this would have no self-nature. Suppose it came from emptiness; smelling itself would turn around and smell your own nose. Moreover, if it were emptiness itself which smelled, what connection would it have with your entrance? Therefore, you should know that the nose-entrance is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature.
- 4) *Thiệt Nhập—Tongue entrance*: Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Ba, đây là một trong lục nhập. Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về Lục Nhập như sau: “Ông A Nan! Vì sao bản tính của Lục Nhập là Như Lai tạng?” Ông A Nan! Ví như có người lấy lưỡi liếm mép, liếm mãi thành môi mệ. Người ốm thấy đắng, người khỏe thấy ngọt. Do vị ngọt và vị đắng, mới rõ có thiệt căn. Lúc bình thường chỉ thấy vị nhạt. Lưỡi và cái môi mệ ấy

đều ở trong phạm vi của Bồ Đề. Nhân hai cái vọng trần ngọt và nhạt phát ra cái nếm nơi bề trong, để thu nạp các trần tượng ấy, gọi là tính nếm. Rồi hai cái trần ngọt và nhạt kia, tính nếm đó không thể có. Đúng thế, ông A Nan, tính nếm đó không từ nơi ngọt đắng lại, không từ lưỡi ra, cũng chẳng sinh từ hư không. Vì sao? Nếu từ ngọt đắng lại, khi nhạt tính nếm phải diệt, đáng là không biết nhạt. Nếu do hư không mà ra, thì hư không có tính nếm, chứ không phải miệng ông. Hư không mà biết nếm, thì còn có liên lạc gì với cái nhập của ông? Vậy nên biết thiệt nhập hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên—According to the Surangama Sutra, book Three, this is one of the six entrances. The Buddha reminded Ananda about the six entrances as follows: “Ananda! Why do I say the six entrances have their origin in the wonderful nature of true suchness, the treasury of the Thus Come One?” Ananda! Consider, for example, a person who licks his lips with his tongue. His excessive licking causes fatigue. If the person is sick, there will be a bitter flavor; a person who is not sick will have a subtle sweet sensation. Sweetness and bitterness demonstrate the tongue’s sense of taste. When the organ is inactive, a sense of tastelessness prevails. However, both the tongue and the fatigue originate in Bodhi. Because of the two defiling objects of sweetness and bitterness, as well as tastelessness, stimulate a recognition of taste which in turn draws in these defiling sensations, it becomes what is known as a sense of taste. Apart from the two defiling objects of sweetness and bitterness and apart from tastelessness, the sense of taste is originally without a substance. Thus, Ananda, you should know that the perception of sweetness, bitterness, and tastelessness does not come from sweetness or bitterness, nor does it exist because of tastelessness, nor does it arise from the sense organ, nor is it produced from emptiness. Why? If it arose from tastelessness, it would vanish when the flavor of sweetness was tasted, so how could it perceive the two flavors, sweet and bitter? If it came from sweetness and bitterness, it would cease to exist when tastelessness was experienced, so how could it recognize tastelessness? Nếu từ nhạt ra, khi ngọt tính nếm phải mất, sao lại biết ngọt đắng? Nếu từ lưỡi sinh ra, hẳn không có ngọt, nhạt và đắng, như thế tính nếm vốn không có tự tính: Suppose it came from the tongue which is obviously devoid of defiling objects—sweetness and bitterness and of tastelessness. An essence of tasting such as this would have no self-nature. Suppose it came from emptiness; the sense of taste would be experienced by emptiness instead of by the mouth. Suppose, moreover, that it was emptiness itself which tasted, what connection would that have with your entrance? Therefore, you should know that the tongue entrance is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence, nor is it spontaneous in nature.

- 5) *Thân Nhập—Body entrance*: Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Ba, đây là một trong lục nhập. Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về Lục Nhập như sau: “Ông A Nan! Vì sao bản tính của Lục Nhập là Như Lai tạng?” Ông A nan! Ví như có người lấy một bàn tay lạnh úp vào bàn tay nóng. Nếu lạnh nhiều thì nóng theo thành lạnh. Nếu nóng nhiều thì lạnh trở lại thành nóng. Biết nóng lạnh khi chạm tay, thì cái biết đó vẫn có từ khi chưa chạm tay. Thân và cái cảm giác đó, đều ở trong phạm vi của Bồ Đề. Nhân hai vọng trần ly và hợp phát ra cái cảm giác nơi bề trong, để thu nạp các trần tượng ấy, gọi là tính biết khi sờ mó. Rồi hai cái trần ly hợp, thích và không thích kia, tính biết đó không thể có. Đúng thế,

ông A Nan, tính biết đó không từ ly, hợp mà lại, chẳng phải từ thích, không thích mà có, không từ thân ra, cũng chẳng ở hư không sinh. Vì sao? Nếu từ hợp mà có, khi ly tính biết phải diệt, đáng lẽ không biết khi ly hay chưa tiếp xúc. Đối với thích và không thích, cũng như vậy: Nếu từ thân mà ra, hẳn không có ly hợp, thích và không thích. Như thế tính biết nhờ sờ mó, vốn không có tự tính. Nếu do hư không mà ra, thì hư không có tính biết, còn có liên lạc gì với cái nhập của ông? Vậy nên biết rằng thân nhập hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên—According to the Surangama Sutra, book Three, this is one of the six entrances. The Buddha reminded Ananda about the six entrances as follows: “Ananda! Why do I say the six entrances have their origin in the wonderful nature of true suchness, the treasury of the Thus Come One?” Ananda! Consider, for example, a person who touches his warm hand with his cold hand. If the cold is in excess of warmth, the warm hand will become cold; if the warmth is in excess of the cold, his cold hand will become warm. So the sensation of warmth and cold is felt through the contact and separation of the two hands. Fatiguing contact results in the interpenetration of warmth and cold. However, both the body and the fatigue originate in Bodhi. Because a physical sensation is stimulated in the midst of the two defiling objects of separation and union, defiling appearances are taken in; this is called the awareness of sensation. Apart from the two sets of defiling objects of separation and union, and pleasantness and unpleasantness, the awareness of sensation is originally without a substance. Thus, Ananda, you should know that this sensation does not come from separation and union, nor does it exist because of pleasantness and unpleasantness, nor does it arise from the sense organ, nor is it produced from emptiness. Why? If it arose when there was union, it would disappear when there was separation, so how could it sense the separation? The two characteristics of pleasantness and unpleasantness are the same way: Suppose it came from the sense organ, which is obviously devoid of the four characteristics of union, separation, pleasantness, and unpleasantness; an awareness of physical sensation such as this would have no self-nature. Suppose it came from emptiness; the awareness of sensations would be experienced by emptiness itself, what connection would that have with your entrance? Therefore, you should know that the body-entrance is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence, nor is spontaneous in nature.

- 6) *Ý Nhập—Mind entrance*: Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Ba, đây là một trong lục nhập. Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về Lục Nhập như sau: “Ông A Nan! Vì sao bản tính của Lục Nhập là Như Lai Tạng?” Ông A Nan! Ví như có người mệt mỗi ngủ thiếp đi, ngủ đã thức dậy, thấy trần cảnh thì nhớ, khi không nhớ gọi là quên. Các thứ điên đảo, sinh, trụ, di, diệt, tập quen thu nạp vào bề trong, không lẫn lộn nhau, gọi là ý tri căn. Ý và cái mỗi mệt đó, đều ở trong phạm vi của Bồ Đề. Nhân hai cái vọng trần sinh và diệt, tập khởi cái biết bên trong, để thu nạp các nội trần. Các cái thấy, nghe đi ngược vào trong mà không đến nơi, gọi là tính hay biết. Rồi hai cái trần thức ngủ, sinh diệt kia, tính hay biết đó không thể có. Đúng thế ông A Nan, tính hay biết đó không từ thức ngủ tới, không từ sinh diệt mà có, không ở ý căn ra, cũng chẳng ở hư không sinh. Vì sao? Nếu từ thức mà có, khi ngủ liền diệt theo, lấy cái gì gọi là ngủ. Như chắc khi sinh là có, khi diệt tức là không, còn chi mà biết là diệt. Như nhân cái diệt mà có, khi sinh tức không có diệt

nữa, lấy gì mà biết là sinh. Nếu từ ý căn mà ra, thì hai tướng thức ngủ theo nhau mà khai, mà hợp trong thân. Rồi hai cái thể đó, tính biết kia giống như hoa đốm giữa hư không, không có tự tính. Nếu do hư không mà sinh, thì hư không có tính biết, còn có liên lạc gì với cái nhập của ông? Vậy nên biết rằng ý nhập hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên—According to the Surangama Sutra, book Three, this is one of the six entrances. The Buddha reminded Ananda about the six entrances as follows: “Ananda! Why do I say the six entrances have their origin in the wonderful nature of true suchness, the treasury of the Thus Come One?” Ananda! Consider, for example, a person who becomes so fatigued that he goes to sleep. Having slept soundly, he awakens and tries to recollect what he experienced while asleep. He recalls some things and forgets others. Thus, his upsidedownness goes through production, dwelling, change, and extinction, which are taken in and returned to a center habitually, each following the next without ever being over taken. This is known as the mind organ or intellect. The mind and fatigue are both Bodhi. The two defiling objects of production and extinction stimulate a sense of knowing which in turn grasps these inner sense data, reversing the flow of seeing and hearing. Before the flow reaches the ground it is known as the faculty of intellect. Apart from the two sets of dwelling objects of waking and sleeping and of production and extinction, the faculty of intellect is originally without substance. Thus, Ananda, you should know that the faculty of intellect does not come from waking, sleeping, production, or extinction, nor does it arise from the sense organ, nor is it produced from emptiness. Why? If it came from waking, it would disappear at the time of sleeping, so how could it experience sleep? If it came from production, it would cease to exist at the time of extinction, so how could it undergo extinction? If it came from extinction it would disappear at the time of production, so how could it know about production? Suppose it came from the sense-organ; waking and sleeping cause only a physical opening and closing respectively. Apart from these two movements, the faculty of intellect is as unsubstantial as flowers in space, because it is fundamentally without a self-nature. Suppose it came from emptiness; the sense of intellect would be experienced by emptiness instead of by the mind. Then what connection would that have with your entrance? Therefore, you should know that the mind entrance is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence, nor is spontaneous in nature.

***Chương Một Trăm Lẻ Hai***  
***Chapter One Hundred***

***Thiền và Ngũ Uẩn***  
***Zen and the Five Aggregates***

***(A) Thiền và Ngũ Uẩn***  
***Zen and the Five Aggregates***

***(I) Tổng quan về Ngũ Uẩn—An overview of the Five Skandhas:***

1) *Ngũ Uẩn theo Thuật Ngũ Bắc Phạm—The Five Skandhas according to the Sanskrit Term “Skandha”*: Phạm ngữ “Skandha” có nghĩa là “nhóm, cụm hay đồng.” Theo đạo Phật, “Skandha” có nghĩa là thân cây hay thân người. Nó cũng có nghĩa là năm nhóm, năm hiện tượng hay năm yếu tố kết thành sự tồn tại của chúng sanh. Theo triết học Phật giáo, mỗi hiện hữu cá nhân gồm năm thành tố hay uẩn, đó là sắc, thọ, tưởng, hành, thức, và vì chúng luôn thay đổi nên những ai cố gắng luyến chấp vào chúng sẽ phải chịu khổ đau phiền não. Tuy những yếu tố này thường được coi như là “sự luyến ái của các uẩn” vì, dù chúng là vô thường và luôn thay đổi, phàm phu luôn luôn phát triển những ham muốn về chúng. Theo Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh, ngũ uẩn bao gồm sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Nói chung, ngũ uẩn có nghĩa là con người và thế giới sự vật hiện tượng. Che lấp hay che khuất, ý nói các pháp sắc tâm che lấp chân lý. Uẩn còn có nghĩa là tích tập hay chứa nhóm (ý nói các sắc pháp tâm lớn nhỏ trước sau tích tập mà tạo ra tính và sắc). Uẩn chỉ là những hiện tượng hữu vi chứ không phải vô vi. Muốn thoát ly khổ ách, Phật tử nên luôn hành thâm bát nhã và chiếu kiến ngũ uẩn giai không. Đức Phật đã nhắc nhở Xá Lợi Phất: “Này Xá Lợi Phất, Sắc chẳng khác Không, Không chẳng khác Sắc. Sắc là Không, Không là Sắc. Thọ, Tưởng, Hành, Thức lại cũng như vậy.”—“Skandha” in Sanskrit means “group, aggregate, or heap.” In Buddhism, Skandha means the trunk of a tree, or a body. Skandha also means the five aggregates or five aggregates of conditioned phenomena (constituents), or the five causally conditioned elements of existence forming a being or entity. According to Buddhist philosophy, each individual existence is composed of the five elements and because they are constantly changing, so those who attempt to cling to the “self” are subject to suffering. Though these factors are often referred to as the “aggregates of attachment” because they are impermanent and changing, ordinary people always develop desires for them. According to The Prajnaparamita Heart Sutra, the five aggregates are composed of form, feelings, perceptions, mental formations, and consciousness. Generally speaking, the five aggregates mean men and the world of phenomena. Things that cover or conceal, implying that physical and mental forms obstruct realization of the truth. An accumulation or heap, implying the five physical and mental constituents, which combine to form the intelligence or nature, and rupa. The skandhas refer only to the phenomenal, not to the

non-phenomenal. In order to overcome all sufferings and troubles, Buddhists should engage in the practice of profound Prajnaparamita and perceive that the five aggregates are empty of self-existence. The Buddha reminded Sariputra: “O Sariputra, Form is not different from Emptiness, and Emptiness is not different from Form. Form is Emptiness and Emptiness is Form. The same can be said of feelings, perceptions, actions and consciousnesses.”

- 2) *Phàm phu nhìn Ngũ Uẩn—ordinary people’s point of view on the Five Aggregates*: Phàm phu không nhìn ngũ uẩn như là những hiện tượng mà chúng ta lại nhìn chúng như một thực thể do bởi tâm mê mờ lừa dối chúng ta, do ham ham muốn bầm sinh của chúng ta cho những thứ trên là của ta để thỏa mãn cái “Ngã” quan trọng của chúng ta—We do not see the five aggregates as phenomena but as an entity because of our deluded minds, and our innate desire to treat these as a self in order to pander to our self-importance.
- 3) *Ngũ Uẩn theo Kinh Phúng Tụng—The Five Skandhas according to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha*: Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm nhóm cấu thành một con người (ngũ uẩn). Ngũ uẩn là năm thứ làm thành con người. Ngũ uẩn là căn đế của mọi si mê làm cho chúng sanh xa rời Phật tánh hằng hữu của mình. Ngũ uẩn được coi như là những ma quân chống lại với Phật tính nơi mỗi con người. Sắc cùng bốn yếu tố tinh thần cùng nhau kết hợp thành đời sống. Bản chất thực sự của năm uẩn này được giải thích trong giáo lý của nhà Phật như sau: “Sắc tương đồng với một đồng bọt biển, thọ như bọt nước, tưởng mô tả như ảo ảnh, hành như cây chuối và thức như một ảo tưởng—According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five aggregates (Five Skandhas). The aggregates which make up a human being. The five skandhas are the roots of all ignorance. They keep sentient beings from realizing their always-existing Buddha-Nature. The five aggregates are considered as maras or demons fighting against the Buddha-nature of men. In accordance with the Dharma, life is comprised of five aggregates (form, feeling, perception, mental formation, consciousness). Matter plus the four mental factors classified below as feeling, perception, mental formation and consciousness combined together form life. The real nature of these five aggregates is explained in the Teaching of the Buddha as follows: “Matter is equated to a heap of foam, feeling is like a bubble, perception is described as a mirage, mental formations are like a banana tree and consciousness is just an illusion:
- 4) *Ngũ Uẩn theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm—The Five Skandhas according to the Surangama Sutra*: Theo kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Nhì, Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về Ngũ Ấm như sau: “Ông A Nan! Ông còn chưa biết hết thấy các tướng huyễn hóa nơi phù trần đều do nơi vọng niệm phân biệt mà sinh ra, lại cũng do nơi đó mà mất. Huyễn vọng là cái tướng bên ngoài. Tính sâu xa vẫn là diệu giác minh. Như vậy cho đến ngũ ấm, lục nhập, từ thập nhị xứ đến thập bát giới, khi nhân duyên hòa hợp, hư vọng như có sinh. Khi nhân duyên chia rẽ, hư vọng gọi là diệt. Không biết rằng dù sinh diệt, đi lại, đều trong vòng Như Lai tạng trùm khắp mười phương, không lay động, không thêm bớt, sinh diệt. Trong tính chân thường ấy, cầu những sự đi, lại, mê, ngộ, sinh, tử, đều không thể được. Ông A Nan! Vì sao ngũ ấm là Như Lai tạng diệu chân như tính?”—According to the Surangama Sutra, book Two, the Buddha reminded Ananda about the five skandhas as follows: “Ananda! You have not yet understood that all the defiling objects that appear, all the illusory, ephemeral characteristics, spring up in the very spot where they also

come to an end. They are what is called ‘illusory falseness.’ But their nature is in truth the bright substance of wonderful enlightenment. Thus it is throughout, up to the five skandhas and the six entrances, to the twelve places and the eighteen realms; the union and mixture of various causes and conditions account for their illusory and false existence, and the separation and dispersion of the causes and conditions result in their illusory and false extinction. Who would have thought that production, extinction, coming, and going are fundamentally the everlasting, wonderful light of the treasury of the Thus Come One, the unmoving, all-pervading perfection, the wonderful nature of true suchness! If within the true and permanent nature one seeks coming and going, confusion and enlightenment, or birth and death, there is nothing that can be obtained. Ananda! Why do I say that the five skandhas are basically the wonderful nature of true suchness, the treasury of the Thus Come One?”

- 5) *Tri Kiến Phật về Ngũ Uẩn—The Buddha-wisdom on the five aggregates*: Đức Phật dạy trong Kinh Sati Patthana: “Nếu chịu nhẫn nại và có ý chí, bạn sẽ thấy được bộ mặt thật của sự vật. Nếu bạn chịu quay vào nội tâm và quán chiếu bề sâu của tâm khảm, chú tâm nhận xét một cách khách quan, không liên tưởng đến bản ngã, và chịu trau dồi như vậy trong một thời gian, bạn sẽ thấy ngũ uẩn không phải là một thực thể mà là một loạt các tiến trình vật chất và tinh thần. Rồi bạn sẽ không còn lầm lẫn cái bề ngoài với cái thực. Bạn sẽ thấy ngũ uẩn phát sinh và biến đi một cách liên tục và nhanh chóng. Chúng luôn luôn biến đổi từng phút từng giây, không bao giờ tĩnh mà luôn động, không bao giờ là thực thể mà luôn biến hiện. Và Đức Phật dạy tiếp trong Kinh Lăng Già: “Như Lai không khác cũng không phải không khác với các uẩn.”—The Buddha taught in the Sati Patthana Sutra: “If you have patience and the will to see things as they truly are. If you would turn inwards to the recesses of your own minds and note with just bare attention (sati), not objectively without projecting an ego into the process, then cultivate this practice for a sufficient length of time, then you will see these five aggregates not as an entity but as a series of physical and mental processes. Then you will not mistake the superficial for the real. You will then see that these aggregates arise and disappear in rapid succession, never being the same for two consecutive moments, never static but always in a state of flux, never being but always becoming.” And the Buddha continued to teach in the Lankavatara Sutra: “The Tathagata is neither different nor not-different from the Skandhas.” (Skandhebhyo-nanyo-nanayas-tathagata).

**(II) Chi tiết về Ngũ Uẩn—Details of the Five Aggregates:**

1) *Sắc uẩn—The Form Skandha*:

- a) *Tổng Quan về Sắc uẩn—An Overview of The Form Skandha*: Rupa (p)—Material or physical factors—Tính vật thể gồm bốn yếu tố, rắn, lỏng, nhiệt và di động; các giác quan và đối tượng của chúng. Hình tướng của vật chất. Có nhiều loại sắc (vật chất, hình thể, hay hình dáng vật thể. Nội sắc (những căn của giác quan như nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân). Ngoại sắc (những trần cảnh bên ngoài như màu sắc, âm thanh, mùi thơm, hương vị, sự xúc chạm). Khả kiến hữu đối sắc (các sắc trần, trắng, xanh, vàng, đỏ, v.v.). Bất khả kiến hữu đối sắc (thanh, hương, vị, xúc). Bất khả kiến vô đối sắc (những vật thể trừu tượng). Sắc là hình thể, nhưng thường dùng theo nghĩa thể chất, có một vị trí trong không gian, và ngăn ngại với những hình thể khác. Vậy, sắc có thể tích, do đó có hạn cuộc, bị tùy thuộc.

Sắc phát hiện khi hội đủ những nhân duyên nào đó, và tùy những nhân duyên ấy mà trụ một thời gian, rồi tiêu diệt mất. Sắc vốn vô thường, lệ thuộc, hư giả, tương đối, nghịch đảo và sai biệt. Có hình tướng thì gọi là sắc. Sắc cũng có nghĩa là đủ thứ sắc đẹp, hay loại nhan sắc khiến cho chúng ta mờ mịt. Thói thường mà nói, mắt thấy sắc thường bị sắc trần mê hoặc, tai nghe âm thanh thì bị thanh trần mê hoặc, mũi ngửi mùi thì bị hương trần mê hoặc, lưỡi nếm vị thì bị vị trần mê hoặc, thân xúc chạm thì bị xúc trần mê hoặc. Trong Đạo Đức Kinh có dạy: “Ngũ sắc linh nhân mục manh; ngũ âm linh nhân nhĩ lung; ngũ vị linh nhân khẩu sảng”, có nghĩa là năm sắc khiến mắt người ta mù, năm âm khiến tai người ta điếc, và năm vị khiến lưỡi người ta đờ. Những thứ này đều do bởi sắc uẩn mê hoặc. Chính vì vậy mà trong Bát Nhã Tâm Kinh, Đức Phật dạy: “Nếu chúng ta khiến được cho sắc uẩn là không thì bên trong không có tâm, bên ngoài không có hình tướng, xa gần không có vật thể.” Nếu chúng ta làm được như lời Phật dạy thì chúng ta không còn gì nữa để mà chấp trước, tức là giải thoát rồi vậy—Aggregate of matter (four elements of our own body and other material objects such as solidity, fluidity, heat and motion comprise matter). The aggregate of form includes the five physical sense organs and the corresponding physical objects of the sense organs (the eyes and visible objects, the ears and sound, the nose and smell, the tongue and taste, the skin and tangible objects). There are several different categories of rupa. Inner rupa as the organs of sense (eye, ear, nose, tongue, body). Outer rupa as the objects of sense (colour, sound, smell, taste, touch). Visible objects (white, blue, yellow, red, etc.). Invisible objects (sound, smell, taste, touch). Invisible immaterial or abstract objects. Form is used more in the sense of “substance,” or “something occupying space which will resist replacement by another form.” So it has extension, it is limited and conditioned. It comes into existence when conditions are matured, as Buddhists would say, and staying as long as they continue, pass away. Form is impermanent, dependent, illusory, relative, antithetical, and distinctive. Things with shape and features are forms. Forms include all colors which can dim our eyes. Ordinarily speaking, we are confused with forms when we see them, hear sounds and be confused by them, smell scents and be confused by them, taste flavors and be confused by them, or feel sensations and be confused by them. In the Classic of the Way and Its Virtue, it is said: “The five colors blind the eyes; the five musical notes deafen the ears; and the five flavors dull the palate.” Therefore, in the Heart Sutra, the Buddha taught: “If we can empty out the Aggregate of Form, then we can realize a state of there being ‘no mind inside, no body outside, and no things beyond.’” If we can follow what the Buddha taught, we are no longer attached to Forms, we are totally liberated.

- b) *Sắc Uẩn theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm—The Form Skandha according to the Surangama Sutra*: Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Đức Phật dạy: “Ông A Nan! Có người mắt lành nhìn lên hư không, lúc đầu không thấy chi. Sau đó mắt mỏi, thấy các hoa đốm nháy rồi rít lăng xăng ở giữa hư không. Sắc ấm cũng vậy. Ông A Nan! Các hoa đốm đó chẳng phải từ hư không mà đến, cũng chẳng phải từ con mắt mà ra.”: According to the Suragama Sutra, the Buddha taught: “Ananda! Consider this example: when a person who has pure clear eyes look at clear, bright emptiness, he sees nothing but clear emptiness, and he is quite certain that nothing exists within it. If for no apparent reason, the peson does not move his eyes, the staring will cause fatigue, and then of his own accord, he will see strange flowers in space and other unreal appearances that are wild and disordered.



You should know that it is the same with the skandha of form. Ananda! The strange flowers come neither from emptiness nor from the eyes.”

- i) Thực vậy, ông A Nan, nếu nó từ hư không đến, thì sau nó phải trở lại vào hư không. Nhưng nếu có vật đi ra đi vào, thì không phải là hư không. Nếu hư không không phải là hư không, lại không thể để mặc cho hoa đốm sinh diệt. Cũng như thân thể của ông A Nan không dung nạp được thêm một A nan nữa: The reason for this, Ananda, is that if the flowers were to come from emptiness, they would return to emptiness. If there is a coming out and going in, the space would not be empty. If emptiness were not empty, then it could not contain the appearance of the arising and extinction of the flowers, just as Ananda’s body cannot contain another Ananda.
- ii) Còn như hoa đốm từ con mắt ra, nếu quả thế, tất nhiên phải trở vào con mắt. Hoa đốm đã từ con mắt ra thì chắc chắn phải có tính thấy. Mà nếu có tính thấy, thì khi đi ra làm hoa đốm giữa hư không, khi quay trở lại phải thấy được con mắt. Còn nếu không có tính thấy, thì khi đi ra đã làm bóng lòa giữa hư không, đến khi trở về sẽ làm bóng lòa ở con mắt. Nếu vậy, khi thấy hoa đốm lẽ ra con mắt không mờ. Sao lại chỉ khi thấy hư không rồi suốt mới gọi là mắt lành?—If the flowers were to come from the eyes, they would return to the eyes. If the nature of the flowers were to come from the eyes, it would be endowed with the faculty of seeing. If it could see, then when it left the eyes it would become flowers in space, and when it returned it should see the eyes. If it did not see, then when it left the eyes it would obscure emptiness, and when it returned, it would obscure the eyes. Moreover, when you see the flowers, your eyes should not be obscured. So why it is that the eyes are said to be ‘pure and bright’ when they see clear emptiness?
- iii) Vậy ông nên biết rằng sắc ấm hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên: Therefore, you should know that the skandha of form is empty and false, because it neither depends on causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature.
- c) *Sắc Uẩn trong “Con Đường Cổ Xưa”—Aggregate matter (form) in “The Buddha’s Ancient Path”*: Rupakkhandha (p)—Sắc uẩn thuộc về thân, còn bốn uẩn kia thuộc về tâm. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” sắc uẩn chứa đựng và bao gồm Tứ Đại: đất, nước, lửa, gió. Tuy nhiên, tứ đại không đơn thuần là đất, nước, lửa, và gió như chúng ta thường nghĩ. Trong tư tưởng Phật giáo, nhất là trong Vi Diệu Pháp, tứ đại có ý nghĩa rộng hơn—The skandha of form relates to the physical body, while the remaining four concern the mind. The skandha of rupa (or that which has form). According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” matter contains and comprises the Four Great Primaries which are traditionally known as, solidity, fluidity, heat or temperature, and motion or vibration. However, they are not simply earth, water, fire and wind, though conventionally they may be so called. In Buddhist thought, especially in the Abhidhamma, the Higher Doctrine, they are more than that.
- d) *Tính chất của Sắc—Characteristics of Form*:
  - i) Sắc Bất Dị Không, Không Bất Dị Sắc; Sắc Tức Thị Không, Không Tức Thị Sắc; Thọ Tưởng, Hành, Thức Diệt Phục Như Thị: Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc; thọ, tưởng, hành, thức lại cũng như vậy—Form does not differ from emptiness (the void), emptiness does not differ from form; form itself is emptiness, emptiness itself is form; the same is true for feelings, conceptions, impulses and consciousness.

- ii) Sắc Tức Thị Không, Không Tức Thị Sắc: Rupam eva sunyata, sunyataiva rupam (p & skt)—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”—Matter is just the immaterial, the immaterial is just matter (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.”
- iii) Bản chất của vật chất là che đậy và làm cho chúng sanh mê muội (Sắc Cái)—The concealing, or misleading, character of the visible or material.
- iv) Cái giả che đậy cái thật (Sắc Cái): The seeming concealing reality.
- v) Tất cả các cảnh giới đều có hình sắc (các pháp xanh, vàng, đỏ, trắng đều là cảnh giới đối với nhãn căn)—Visible objects, the realm of vision or form.
- vi) Sắc Tướng (Rupalakshana—skt) hay tướng mạo sắc thân bên ngoài, có thể nhìn thấy được hay các đặc trưng của cơ thể—Material appearance—External manifestation—The visible or corporeal features.
- vii) Sắc Vị hay hương vị của sự hấp dẫn dục tình—The flavour of sexual attraction, or love of women.
- e) *Mười Ma Chướng của Người Tu Thiền Gây Ra Bởi Sắc Uẩn*—*Ten Demonic Obstructions of Zen Practitioners caused by the Form Skandha*: Theo Kinh Lăng Nghiêm quyển Chín, có mười sắc ám ma—According to the Surangama Sutra, book Nine, there are ten states within the form skandha:
- i) *Thân ra khỏi ngại*—*Body can transcend obstructions*: Đức Phật bảo ông A Nan khi đang trong ấy tinh nghiên diệu minh, bốn đại chẳng xen dện, trong giây lát thân có thể ra khỏi chướng ngại—The Buddha told Ananda that at the point, as the person intently investigates that wondrous brightness, the four elements will no longer function together, and soon the body will be able to transcend obstructions.
- \* Ấy gọi là minh tinh lưu dật cảnh hiện tiền, nhờ công dụng tạm thời mà được như vậy: This state is called “the pure brightness merging into the environment.” It is a temporary state in the course of cultivation and does not indicate sagehood.
- \* Không phải là chứng Thánh, đừng khởi tâm cho là Thánh, gọi là cảnh giới tốt. Nếu cho là Thánh, thì liền bị quần tà: If he does not think he has become a sage, then this will be a good state. But if he considers himself a sage, then he will be vulnerable to the demon’s influence.
- ii) *Trong Thân Nhật Trùng*—*The light pervades internally and he can extract intestinal worms*: Ông A Nan! Lại do tâm ấy, tinh nghiên diệu minh, trong thân rỗng suốt. Người đó bỗng nhiên lấy ra các loài giun sán ở trong thân. Thân tướng còn nguyên, không bị tổn thương. Đó gọi là tinh minh lưu lộ hình thể. Ấy chỉ là tinh hạnh, tạm thời được như vậy. Không phải là chứng Thánh, đừng khởi tâm cho là Thánh, gọi là cảnh giới tốt. Nếu cho là Thánh liền bị quần tà—Ananda! As the person uses his mind to intently investigate that wondrous light, the light will pervade his body. Suddenly he will be able to extract

intestinal worms from his own body, yet his body will remain intact and unharmed. This state is called “the pure light surging through one’s physical body.” It is a temporary state in the course of intense practice, and does not indicate sagehood. If he does not think he has become a sage, then this will be a good state. But if he considers himself a sage, then he will be vulnerable to the demon’s influence.

- iii) *Tinh Phách Đắp Đổi Hợp—Essence and Souls alternately separate and unite*: Lại do tâm ấy, trong ngoài tinh nghiên. Khi ấy hồn phách, ý chí, tinh thần, thủy đều xen vào, đắp đổi làm chủ làm khách, trừ thân chấp thọ. Bỗng trong hư không nghe tiếng thuyết pháp, hoặc nghe mười phương đồng tỏ nghĩa bí mật. Ấy gọi là tinh phách đắp đổi hợp lý, thành tựu thiện chủng. Tạm thời được như vậy, không phải là chứng Thánh, đừng khởi tâm cho là Thánh, gọi là cảnh giới tốt. Nếu cho là Thánh, liền bị quần tà—As the person uses his mind to intently investigate inside and outside, his physical and spiritual souls, intellect, will, essence, and spirit will be able to interact with one another without affecting his body. They will take turns as hosts and guests. Then he may suddenly hear the Dharma being spoken in space, or perhaps he will hear esoteric truths being pronounced simultaneously throughout the ten directions. This state is called “the essence and souls alternately separating and uniting, and the planting of good seeds.” It is a temporary state and does not indicate sagehood. If he does not think he has become a sage, then this will be a good state. But if he considers himself a sage, then he will be vulnerable to the demons’ influence.
- iv) *Phật Hiện Ra—Buddhas appear*: Lại do tâm ấy, đứng lặng trong suốt, sáng từ bề trong phát ra. Mười phương khắp hóa thành sắc vàng Diêm phù đàn. Tất cả các giống loại hóa ra thành Như Lai. Khi ấy bỗng thấy Đức Tỳ Lô Giá Na ngồi trên đài Thiên Quang, nghìn đức Phật nhiều chung quanh. Trăm ức quốc độ cùng các hoa sen đồng thời xuất hiện. Ấy gọi là tâm hồn linh ngộ nhiễm thành. Tâm quang sáng chói, chiếu các thế giới. Tạm thời được như vậy, chứ không phải là chứng Thánh, đừng khởi tâm cho là Thánh, thì gọi là cảnh giới tốt. Nếu cho là Thánh, liền bị quần tà—When a person’s mind becomes clear, unveiled, bright, and penetrating, an internal light will shine forth and turn everything in the ten directions into the color of Jambu-river gold. All the various species of beings will be transformed into Tathagatas. Suddenly he will see Vairocana Buddha seated upon a platform of celestial light, surrounded by a thousand Buddhas, who simultaneously appear upon lotus blossoms in a hundred million lands. This state is called “the mind and soul being instilled with spiritual awareness.” When he has investigated to the point of clarity, the light of his mind shine upon all worlds. This is a temporary state and does not indicate sagehood. If he does not think he has become a sage, then this will be a good state. But if he considers himself a sage, then he will be vulnerable to the demons’ influence.
- v) *Hư Không Hóa Thành Sắc Báu—Space takes on the color of precious things*: Lại do tâm ấy tinh nghiên, diệu minh, xem xét không dừng, đè nén, hàng phục, vằng ép quá phần. Lúc đó bỗng nhiên mười phương hư không hóa thành bảy sắc báu, hoặc trăm sắc đồng thời đầy khắp, chẳng chướng ngại nhau. Các màu xanh, vàng, đỏ, trắng đều hiển hiện. Đó là công lực đè ép quá phần, tạm được như vậy, chứ không phải là chứng Thánh, đừng khởi tâm cho là Thánh, thì gọi là cảnh giới tốt. Nếu cho là Thánh, liền bị quần tà—As the person uses his mind to intently investigate that wondrous light, he will contemplate

without pause, restraining and subduing his mind so that it does not go to extremes. Suddenly the space in the ten directions may take on the colors of the seven precious things or the colors of a hundred precious things, which simultaneously pervade everywhere without hindering one another. The blues, yellows, reds, and whites will each be clearly apparent. This state is called “excessively subduing the mind.” It is a temporary state and does not indicate sagehood. If he does not think he has become a sage, then this will be a good state. But if he considers himself a sage, then he will be vulnerable to the demons’ influence.

- vi) *Trong Tối Thấy Vật—Ability to see thing in the dark:* Lại do tâm đó, nghiên cứu triệt để, tinh quang chẳng loạn. Bỗng lúc nửa đêm, ở trong nhà tối, thấy các đồ vật, chẳng khác ban ngày. Mà vật trong nhà tối cũng chẳng mất. Đó là tế tâm mật trừng, xem thấy rõng suốt. Tạm được như vậy, chớ không phải là chứng Thánh, đừng khởi tâm cho là Thánh, gọi là cảnh giới tốt. Nếu cho là Thánh, liền bị quần tà—As the person uses his mind to investigate with clear discernment until the pure light no longer disperses, he will suddenly be able to see various things appear in a dark room at night, just as if it were daytime, while the objects that were already in the room do not disappear. This state is called “refining the mind and purifying the vision until one is able to see in the dark.” It is a temporary state and does not indicate sagehood. If he does not think he has become a sage, then this will be a good state. But if he considers himself a sage, then he will be vulnerable to the demons’ influence.
- vii) *Thân Giống Như Cây Cỏ—Body becomes like grass or wood:* Lại do tâm đó, tiến vào, mẫn phần vào nơi rỗng không. Chân tay bỗng nhiên giống như cây cỏ, lửa đốt dao cắt không hề biết. Lửa sáng thiêu cũng không nóng, dao cắt thịt như đốn cây. Đó là tiêu bỏ trần cảnh và xô dẹp tứ đại, một mặt thuần túy. Tạm thời được như vậy, chớ không phải là chứng Thánh, đừng khởi tâm cho là Thánh, thì gọi là cảnh giới tốt. Nếu cho là Thánh, liền bị quần tà—When his mind completely merges with emptiness, his four limbs will suddenly become like grass or wood, devoid of sensation even when burned by fire or cut with a knife. The burning of fire will not make his limbs hot, and even when his flesh is cut, it will be like wood being whittled. This state is called “the merging of external states and blending of the four elements into a uniform substance.” It is a temporary state and does not indicate sagehood. If he does not think he has become a sage, then this will be a good state. But if he considers himself a sage, then he will be vulnerable to the demons’ influence.
- viii) *Nhìn thấy mọi nơi đều thành nước Phật—Seeing everywhere turn into Buddha-lands:* Lại do tâm đó, thành tựu thanh tịnh, lấm công tịnh tâm. Bỗng nhiên thấy núi sông, đất bằng mười phương đều thành nước Phật, đầy đủ bảy món báu, sáng chói khắp cả. Lại thấy hằng sa Phật đầy đầy hư không, lâu các tốt đẹp. Nhìn xuống thấy địa ngục, xem trên thiên cung không chướng ngại. Đó là tại mong thấy cõi Phật, tư tưởng lâu ngày hóa thành, chớ không phải là chứng Thánh, đừng khởi tâm cho là Thánh, gọi là cảnh giới tốt. Nếu cho là Thánh, liền bị quần tà—When his mind accomplishes such purity that his skill in purifying the mind has reached its ultimate, he will suddenly see the earth, the mountains, and the rivers in the ten directions turn into Buddhalands replete with the seven precious things, their light shining everywhere. He will also see Buddhas, Tathagatas, as many as the sands of the Ganges, filling all of space. He will also see

pavilions and palaces that are resplendent and beautiful. He will see the hells below and the celestial palaces above, all without obstruction. This state is called “the gradual transformation of concentrated thoughts of fondness and loathing.” It does not indicate sagehood. If he does not think he has become a sage, then this will be a good state. But if he considers himself a sage, then he will be vulnerable to the demons’ influence.

- ix) *Thấy Nghe Được Xa—Seeing and Hearing Distant Things*: Lại do tâm ấy, nghiên cứu sâu xa. Bỗng ban đêm từ xa nhìn thấy làng xóm, tỉnh, chợ, đường xá, thân tộc, quyến thuộc, hoặc nghe tiếng nói. Đó là bức tâm, đè nén tâm quá, tâm bay xa, nên thấy chỗ xa, chứ không phải là chứng Thánh, đừng khởi tâm cho là Thánh, gọi là cảnh giới tốt. Nếu cho là Thánh, liền bị quần tà—As the person uses his mind to investigate what is profound and far away, he will suddenly be able to see distant places in the middle of the night. He will see city markets and community wells, streets, and alleys, and relatives and friends, and he may hear their conversations. This state is called “having been suppressed to the utmost, the mind flies out and sees much that had been blocked from view.” It does not indicate sagehood. If he does not think he has become a sage, then this will be a good state. But if he considers himself a sage, then he will be vulnerable to the demons’ influence.
- x) *Thấy thiện tri thức—Seeing good advisors*: Lại do tâm ấy, nghiên cứu tinh cực, thấy thiện tri thức, hình thể dời đổi, trong chốc lát bỗng nhiên thay đổi nhiều cách. Đó là tà tâm bị yêu mị, hoặc mắc thiên ma vào trong tâm phúc, bỗng dựng thuyết pháp, thông đạt nghĩa mầu. Đây không phải là chứng Thánh, đừng khởi tâm cho là Thánh, ma sự dứt hết. Nếu cho là Thánh, liền bị quần tà—As the person uses his mind to investigate to the utmost point, he may see a Good and Wise Advisor whose body undergoes changes. Within a brief interval, various transformations will occur which cannot be explained. This state is called “having an improper mind which is possessed by a li-ghost, a mei-ghost, or a celestial demon, and without a reason speaking Dharma that fathoms wondrous truths.” It does not indicate sagehood. If he does not think he has become a sage, then the demonic formations will subside. But if he considers himself a sage, then he will be vulnerable to the demons’ influence.

2) *Thọ uẩn—Feeling or sensation: Vedana (skt&p)—To receive—to bear.*

- a) *Tổng Quan về Thọ uẩn—An Overview of Feeling or sensation*: Thọ là pháp tâm sở nhận lãnh dung nạp cái cảnh mà mình tiếp xúc. Thọ cũng là cái tâm nếm qua những vui, khổ hay đứng đứng (vừa ý, không vừa ý, không vừa ý mà cũng không không vừa ý). Thọ là lãnh thọ, phát sanh cảm giác. Khi cảnh giới đến, chẳng cần suy nghĩ, liền tiếp thọ, phát ra cảm giác. Như ăn món gì thấy ngon, là thọ. Mặc áo đẹp thấy thích, là thọ. Ở nhà tốt, cảm thấy thích, là thọ. Đi xe tốt, có cảm giác êm ái, là thọ. Khi thân xúc chạm bất cứ thứ gì với cảm giác ra sao, cũng là thọ. Khi chúng ta gặp những đối tượng hấp dẫn, chúng ta liền phát khởi những cảm giác vui sướng và luyến ái. Khi gặp phải những đối tượng không hấp dẫn, thì chúng ta sinh ra cảm giác khó chịu; nếu đối tượng không đẹp không xấu thì chúng ta cảm thấy đứng đứng. Tất cả mọi tạo tác của chúng ta từ thân, khẩu và ý cũng đều được kinh qua nhờ cảm giác, Phật giáo gọi đó là “thọ” và Phật khẳng định trong Thập Nhị nhân duyên rằng “thọ” tạo nghiệp luân hồi sanh tử—Feeling is knowledge obtained by the senses, feeling sensation. It is defined as mental reaction to

the object, but in general it means receptivity, or sensation. Feeling is also a mind which experiences either pleasure, unpleasure or indifference (pleasant, unpleasant, neither pleasant nor unpleasant). The Aggregate of Feelings refers to the feelings that we experience. For instance, a certain state arises, we accept it without thinking about it, and we feel comfortable or uncomfortable. When we eat some delicious food and its flavor makes us feel quite pleasant, this is what we mean by feelings. If we wear a fine suit and it makes us feel quite attractive, this is also what we mean by feelings. If we live in a nice house that we feel like it, this is a feeling. If we drive a nice car that we love to have, this also a feeling. All experiences that our body accepts and enjoys are considered to be the Aggregate of Feelings. When we meet attractive objects, we develop pleasurable feelings and attachment which create karma for us to be reborn in samsara. In the contrary, when we meet undesirable objects, we develop painful or unpleasurable feelings which also create karma for us to be reborn in samsara. When we meet objects that are neither attractive nor unattractive, we develop indifferent feelings which develop ignorant self-grasping, also create karma for us to be reborn in samsara. All actions performed by our body, speech and mind are felt and experienced, Buddhism calls this “Feeling” and the Buddha confirmed in the Twelve Nidanas that “Feeling” creates karma, either positive or negative, which causes rebirths in samsara.

- b) *Thọ Uẩn theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm—The Feeling Skandha according to the Surangama Sutra:* Ông A Nan! Ví như có người tay chân yên ổn, thân thể điều hòa, không có cảm giác gì đặc biệt. Bỗng lấy hai bàn tay xoa vào nhau, hư vọng cảm thấy rít, trơn, nóng, lạnh. Thụ ấm cũng như vậy. A Nan! Những cảm xúc trên, không phải từ hư không đến, cũng không phải từ đôi bàn tay ra: Ananda! Consider the example of a person whose hands and feet are relaxed and at ease and whose entire body is in balance and harmony. He is unaware of his life-processes, because there is nothing agreeable or disagreeable in his nature. However, for some unknown reason, the person rubs his two hands together in emptiness, and sensations of roughness, smoothness, cold, and warmth seem to arise from nowhere between his palms. You should know that it is the same with the skandha of feeling. Ananda! All this illusory contact does not come from emptiness, nor does it come from the hand.
- i) Thật vậy, ông A Nan! Nếu từ hư không đến, thì đã đến làm cảm xúc bàn tay, sao không đến làm cảm xúc nơi thân thể. Chẳng lẽ hư không lại biết lựa chỗ mà đến làm cảm xúc?—The reason for this, Ananda, is that if it came from emptiness, then since it could make contact with the palms, why wouldn't it make contact with the body? It should not be that emptiness chooses what it comes in contact with.
- ii) Nếu từ bàn tay mà ra, thì đáng lẽ không cần phải đợi đến hai tay hợp lại mới ra, mà lúc nào cảm xúc cũng ra. Lại nếu từ bàn tay mà ra, thì khi hợp lại, bàn tay biết có cảm xúc, đến khi rời nhau, cái cảm xúc tắt chạy vào. Xương tủy trong hai cánh tay phải biết cảm xúc đi vào đến chỗ nào. Lại phải có tâm hay biết lúc nào ra, lúc nào vào, rồi lại phải có một vật gọi là cảm xúc đi đi lại lại trong thân thể. Sao lại đợi hai tay hợp lại phát ra tri giác mới gọi là cảm xúc?—If it came from the palms, it could be readily felt without waiting for the two palms to be joined. What is more, if it were to come from the palms, then the palms would know when they were joined. When they separated, the contact would return into the arms, the wrists, the bones, and the marrow, and you also should be

aware of the course of its entry. It should also be perceived by the mind because it would behave like something coming in and going out of the body. In that case, what need would there be to put the two palms together to experience what is called ‘contact?’

- iii) Vậy nên biết: thụ ấm hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên: Therefore, you should know that the skandha of feeling is empty and false, because it neither depends on causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature.
- c) *Thọ uẩn trong “Con Đường Cổ Xưa”—Aggregate of feeling (sensation) in “The Buddha’s Ancient Path”*: Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” mọi cảm thọ của chúng ta đều nằm trong nhóm “Thọ” này. Thọ có ba loại: Lạc thọ, khổ thọ, và phi lạc phi khổ thọ. Thọ phát sanh tùy thuộc nơi xúc. Thấy một sắc, nghe một âm thanh, ngửi một mùi, nếm một vị, xúc chạm một vật gì đó, nhận thức một ý niệm hay một tư tưởng, con người cảm nhận một trong ba loại thọ vừa nói trên. Chẳng hạn, khi mắt, hình sắc, và nhãn thức gặp nhau, chính sự tương hợp của ba yếu tố này được gọi là xúc. Xúc nghĩa là sự kết hợp của căn, trần, và thức. Khi ba yếu tố này cùng có mặt thì không có sức mạnh hay lực nào có thể ngăn được Thọ phát sinh—According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” all our feelings are included in the group of “Aggregate of feeling”. Feelings are threefold: pleasant, unpleasant, and neutral. They arise dependent on contact. Seeing a form, hearing a sound, smelling an odor, tasting a flavor, touching some tangible thing, cognizing a mental object, either an idea or a thought, man experiences feeling. When, for instance, eye, form and eye-consciousness (cakkhu-vinnana) come together, it is their coincidence that is called contact. Contact means the combination of the organ of sense, the object of sense, and sense-consciousness. When these are all present together there is no power or force that can prevent the arising of feeling.
- d) *Mười Ma Chướng của Người Tu Thiền Gây Ra Bởi Thọ Uẩn—Ten Demonic Obstructions of Zen Practitioners caused by the Feeling Skandha*: Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển thứ Chín, Đức Phật nhắc ông A Nan về mười thụ ấm ma—According to the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about the ten states of Feeling Skandha.
- i) *Ép mình sanh ra buồn—Suppression of the self leads to sadness*: Ông A Nan! Người thiện nam đó, đương ở lúc thụ ấm chưa bị phá, được rất sáng chói, tâm ấy phát minh. Bị đè ép quá phần, bỗng phát buồn vô cùng. Đến nỗi coi ruồi muỗi như con nhỏ, thương xót đến chảy nước mắt. Đó là dụng công đè nén quá đáng. Hễ biết thì không lỗi gì. Không phải là chứng Thánh. Hễ chẳng mê thì tự tiêu. Nếu cho là Thánh thì có ma Bi vào trong tâm phủ. Thấy người thì buồn, than khóc thảm thiết. Mất chính thụ và sẽ bị chìm đắm—Ananda! In this situation the good person experiences a brilliant light. As a result of the excessive internal pressure in his mind, he is suddenly overwhelmed with such boundless sadness that he looks upon even mosquitoes and gadflies as newborn children. He is filled with pity and unconsciously burst into tears. This is called “overexertion in suppressing the mind in the course of cultivation.” If he understands, then there is no error. This experience does not indicate sagehood. If he realizes that and remains unconfused, then after a time it will disappear. But if he consider himself a sage, then a demon of sadness will enter his mind. Then, as soon as he sees someone, he will feel sad and cry uncontrollably. Lacking proper samadhi, he will certainly fall.

- ii) *Nâng mình lên ngang với Phật—Praising oneself is being equal to the Buddhas*: Ông A Nan! Lại trong cảnh định, các thiện nam tử thấy sắc ấm tiêu, thụ ấm minh bạch, thăng tướng hiện tiền. Cảm kích quá phần, bỗng sanh tâm mạnh mẽ vô hạn, chí tầy các Đức Phật. Cho là một niệm có thể vượt khỏi được ba a tăng kỳ kiếp. Đó là vì công phu hăng hái cố tiến cố gắng quá. Tỉnh ngộ thì không lỗi. Chẳng phải là chứng Thánh. Hễ chẳng mê thì cảnh ấy tự tiêu hết. Nếu cho là Thánh thì có ma Cuồng vào trong tâm phủ. Thấy người là khoe khoang kiêu ngạo, ngã mạn không ai bằng. Tâm ấy trên chẳng thấy Phật, dưới chẳng thấy người. Mất chính định, sẽ bị chìm đắm—Further, Ananda, in this state of samadhi, the good person sees the disintegration of the form skandha and understands the feeling skandha. At that time he has a sublime vision and is overwhelmed with gratitude. In this situation, he suddenly evinces tremendous courage. His mind is bold and keen. He resolves to equal all Buddhas and says he can transcend three asamkheyas of eons in a single thought. This is called “being too anxious to excel in cultivation.” If he understands, then there is no error. This experience does not indicate sagehood. If he realizes that and remains unconfused, then after a time it will disappear. But if he considers himself a sage, , then a demon of insanity will enter his mind. As soon as he sees someone, he will boast about himself. He will become extraordinarily haughty, to the point that he recognizes no Buddhas above him and no people below him. Lacking proper samadhi, he will certainly fall.
- iii) *Trong định hay nhớ—Samadhi out of balance brings much reverie*: Lại trong định, các thiện nam tử thấy sắc ấm tiêu, thụ ấm minh bạch, trước không thấy cảnh giới mới chứng, lui lại thì mất địa vị cũ, sức trí kém mòn, giữa chừng bị trụ, không thấy gì cả. Trong tâm bỗng nhiên sanh rất khô khan, suốt ngày nhớ mãi không tan, lấy làm siêng năng. Đó là tu tâm không tuệ, tự mất phương tiện. Biết thì không lỗi. Không phải là chứng Thánh. Nếu cho là Thánh thì có ma Nhớ vào trong tâm phủ. Sáng chiều tập trung tâm ở một chỗ. Mất chính định, sẽ bị chìm đắm—Further, in this state of samadhi the good person sees the disintegration of the form skandha and understands the feeling skandha. With no new realization immediately ahead of him, and having lost his former status as well, his power of wisdom weakens, and he enters an impasse in which he sees nothing to anticipate. Suddenly a feeling of tremendous monotony and thirst arises in his mind. At all times he is fixated in memories that do not disperse. He mistakes this for a sign of diligence and vigor. This called “cultivating the mind but losing oneself due to lack of wisdom.” If he understands, then there is no error. This experience does not indicate sagehood. But if he considers himself a sage, then a demon of memory will enter his mind. Day and night it will hold his mind suspended in one place. Lacking proper samadhi, he will certainly fall.
- iv) *Tuệ đa cuồng—Wisdom out of balance brings much arrogance*: Lại trong định, các thiện nam tử thấy sắc ấm tiêu, thụ ấm minh bạch, tuệ lực nhiều hơn định, mất dũng mạnh, do tính hiếu thắng ưa hơn người ta, để trong tâm, cho là mình giỏi ngang với Phật Tỳ Lô Giá Na. Được chút ỉ đã cho là đủ. Đó là dụng tâm, bỏ mất hằng xét nét, đắm nơi tri kiến. Biết thì không lỗi. Không phải chứng Thánh. Nếu cho là Thánh thì có ma Hèn, tự lấy làm đủ, vào trong tâm phủ. Thấy người tự nói: “Ta được đệ nhất nghĩa đế vô thượng.” Mất chính định, sẽ bị chìm đắm—Further, in this state of samadhi, the good person sees the disintegration of the form skandha and understands the feeling skandha. His wisdom becomes stronger than his samadhi, and he mistakenly becomes impetuous. Cherishing



the supremacy of his nature, he imagines that he is Vairocana Buddha and rests content with his minor achievement. This is called “applying the mind, but straying away from constant examination and becoming preoccupied with ideas and opinions.” If he understands, then there is no error. This experience does not indicate sagehood. But if he considers himself a sage, then a lowly demon that is easily satisfied will enter his mind. As soon as he sees someone, he will announce “I have realized the unsurpassed absolute truth.” Lacking proper samadhi, he will certainly fall.

- v) *Thấy gian hiểm hay lo—Passing through danger leads to anxiety:* Lại trong định, các thiện nam tử thấy sắc ấm tiêu, thụ ấm minh bạch. Sự chứng mới chưa được, tâm cũ đã mất. Xem hai chỗ đó, tự sinh gian hiểm. Bỗng nhiên tâm sinh lo vô cùng, như ngồi giường sắt, như uống thuốc độc, lòng chẳng muốn sống. Thường cầu người để hại mạng mình, mau được giải thoát. Đó là tu hành sai mất phương tiện. Biết thì không lỗi. Không phải chứng Thánh. Nếu cho là Thánh thì có ma hay Lo Rầu vào trong tâm phủ. Tay cầm đao kiếm, tự cắt thịt mình, muốn bỏ thọ mạng. Hoặc thường lo buồn chạy vào rừng rú, chẳng chịu thấy người. Mất chính định, sẽ bị chìm đắm—Further, in this state of samadhi the good person sees the disintegration of the form skandha and understands the feeling skandha. He has not yet obtain any results, and his prior state of mind has already disappeared. Surveying the two extremes, he feels that he is in great danger. Suddenly he becomes greatly distraught (crazy), as if he were seated on the Iron Bed, or as if he has taken poison. He has no wish to go on living, and he is always asking people to take his life so he can be released sooner. This is called “cultivating, but not understanding expedients.” If he understands, then there is no error. This experience does not indicate sagehood. But if he considers himself a sage, then a demon of chronic depression will enter his mind. He may take up knives and swords and cut his own flesh, happily giving up his life. Or else, driven by constant anxiety, he may flee into the wilderness and be unwilling to see people. Lacking proper samadhi, he will certainly fall.
- vi) *Thấy an lành hay mừng—Experiencing ease leads to joy:* Lại trong định, các thiện nam tử thấy sắc ấm tiêu, thụ ấm minh bạch. Ở trong cảnh thanh tịnh, tâm yên lành rồi. Bỗng nhiên tự sinh mừng vô hạn. Trong tâm vui mừng không thể ngăn được. Đó là an lành, không có tuệ để tự cấm. Tỉnh ngộ thì không lỗi. Không phải chứng Thánh. Nếu cho là Thánh thì có ma ưa Vui Mừng vào trong tâm phủ. Thấy người thì cười, múa hát ngoài đường. Tự cho là đã được giải thoát vô ngại. Mất chính định, sẽ bị chìm đắm—Further, in this state of samadhi, the good person sees the disintegration of the form skandha and understands the feeling skandha. As he dwells in this purity, his mind is tranquil and at ease. Suddenly a feeling of boundless joy wells up in him. There is such bliss in his mind that he cannot contain it. This is called “experiencing lightness and ease, but lacking the wisdom to control it.” If he understands, then there is no error. This experience does not indicate sagehood. But if he considers himself a sage, then a demon that likes happiness will enter his mind. As soon as he sees someone, he will laugh. He will sing and dance in the streets. He will say that he has already attained unobstructed liberation. Lacking proper samadhi, he will certainly fall.
- vii) *Thấy hơn khinh người—Viewing oneself as as supreme and arrogant:* Lại trong định, các thiện nam tử thấy sắc ấm tiêu, thụ ấm minh bạch. Tự cho mình đầy đủ. Bỗng đứng đại ngã mạn khởi lên, nào ngạo mạn người ngang mình, ngạo mạn người hơn mình, hoặc

ngạo mạn tăng lên, hoặc ngạo mạn thấp hèn, đồng thời phát ra. Trong tâm dâm khinh mười phương Như Lai, huống là các bậc thấp như Thanh Văn hay Duyên Giác. Đó là khí bông bột thấy mình hơn, không có tuệ để cứu. Tỉnh ngộ thì không lỗi. Không phải chứng Thánh. Nếu cho là Thánh thì có ma Đại Ngã Mạn vào trong tâm phủ. Chẳng lẽ thấp miếu, phá hư kinh, tượng Phật. Bảo các cư sĩ: “Tượng là kim đồng, hoặc là gỗ; kinh là lá cây, hoặc là vải. Nhục thân chân thường, sao chẳng tự cung kính, trở lại những chất gỗ, thật là điên đảo.” Những người quá tin theo bèn phá bỏ kinh và tượng Phật, hay đem chôn. Nghi ngộ chúng sanh, vào ngục vô gián. Mất chính định, sẽ bị chìm đắm—Further, in this state of samadhi, the good person sees the disintegration of the form skandha and understands the feeling skandha. He says he is already satisfied. Suddenly a feeling of unreasonable, intense self-satisfaction may arise in him. It may include pride, outrageous pride, haughty pride, overweening pride, and pride based on inferiority, all of which occur at once. In his mind, he even looks down on the Tathagatas of the ten directions, how much the more so the lesser positions of Hearers and Those Enlightened by Conditions. This called "viewing oneself as supreme, but lacking the wisdom to save oneself." If he understands, then there is no error. This experience does not indicate sagehood. But if he considers himself a sage, then a demon of intense arrogance will enter his mind. He will not bow to the stupas or in temples. He will destroy sutras and images. He will say to the danpatis, “These are gold, bronze, clay, or wood. The sutras are just leaves or cloth. The flesh body is what is real and eternal, but you don't revere it; instead you venerate clay and wood. That is totally absurd.” Those who have deep faith in him will follow him to destroy the images or bury them. He will mislead living beings so that they fall into the Relentless Heels. Lacking proper samadhi, he will certainly fall.

viii) *Tuệ an tự cho là đủ—With wisdom comes lightness and ease, which leads to complacency:*

Lại trong định, các thiện nam tử thấy sắc ấm tiêu, thụ ấm minh bạch. Trong cảnh tinh minh, viên ngộ tinh lý, được rất tùy thuận. Tâm bỗng sinh khoan khoái vô cùng. Nói thành Thánh, được rất tự tại. Đó là nhân tuệ được khinh thanh. Tỉnh ngộ thì không lỗi. Không phải chứng Thánh. Nếu cho là Thánh thì có một phần ma ưa Khinh Thanh vào trong tâm phủ, tự cho là đầy đủ, chẳng cầu tiến nữa. Những hạng ấy phần nhiều là Tỷ Kheo không có học hỏi, khiến chúng sanh nghi ngờ, bị đọa ngục vô gián. Mất chính định, sẽ bị chìm đắm—Further, in this state of samadhi, the good person sees the disintegration of the form skandha and understands the feeling skandha. In his refine understanding, he awakens completely to subtle principles. Everything is in accord with his wishes. He may suddenly experience limitless lightness and ease in his mind. He may say that he has become a sage and attained great self-mastery. This is called “attaining lightness and clarity due to wisdom.” If he understands, then there is no error. This experience does not indicate sagehood. But if he considers himself a sage, then a demon that likes lightness and clarity will enter his mind. Claiming that he is already satisfied, he will not strive to make further progress. For the most part, such cultivators will become like Uncleaned Bhikshu. He will mislead living beings so that they will fall into the Avichi Hell. Lacking proper samadhi, he will certainly fall.

ix) *Chấp không và hủy báng giới luật—Becoming attached to emptiness and slandering precepts:*

Lại trong định, các thiện nam tử thấy sắc ấm tiêu, thụ ấm minh bạch. Trong cảnh minh ngộ, được cái tính rỗng không sáng suốt. Bỗng đứng quay về cảnh vĩnh diệt,

bác không có nhân quả, một mạch vào không, không tâm hiện tiền, cho đến sanh cái hiểu biết hằng đoạn diệt. Tỉnh ngộ thì không lỗi. Không phải chứng Thánh. Nếu cho là Thánh thì có ma Không vào trong tâm phủ. Chê người trì giới, nói là tiểu thừa. Bồ Tát giác ngộ không, cần gì phải trì phạm. Người ấy thường ở nhà tín tâm đàn việt, uống rượu ăn thịt, hay làm những sự dâm uế. Vì sức ma thu nhiếp các người kia, không sinh nghi báng. Ma quỷ nhập tâm đã lâu, hoặc ăn những đồ nhơ nhớp, cũng như là rượu thịt. Một mặt đều không, phá luật nghi Phật. Làm cho người bị lầm mắc tội. Mất chính định, sẽ bị chìm đắm—Further, in this state of samadhi, the good person sees the disintegration of the form skandha and understands the feeling skandha. In that clear awakening, he experiences an illusory clarity. Within that, suddenly he may veer towards the view of eternal extinction, deny cause and effect, and take everything as empty. The thought of emptiness so predominates that he comes to believe that there is eternal extinction after death. This is called “the mental state of samadhi dissolving so that one loses sight of what is right.” If he understands, then there is no error. This experience does not indicate sagehood. But if he considers himself a sage, then a demon of emptiness will enter his mind. He will slander the holding of precepts, calling it a “Small Vehicle Dharma.” He will say, “Since Bodhisattvas have awakened to emptiness, what is there to hold or violate?” This person, in the presence of his faithful danapatis, will often drink wine, eat meat, and engage in lust. The power of the demon will keep his followers from doubting or denouncing him. After the ghost has possessed him for a long time, he may consume excrement and urine, or meat and wine, claiming that all such things are empty. He will break the Buddha’s moral precepts and mislead people into committing offenses. Lacking proper samadhi, he will certainly fall.

- x) *Chấp có và buông dâm—Becoming attached to existence and indulging in lust:* Lại trong định, các thiện nam tử thấy sắc ấm tiêu, thụ ấm minh bạch. Tham đắm nơi cảnh hư minh. Cảnh đó thâm nhập trong tâm cốt. Tâm đó bỗng dưng thấy yêu vô cùng. Yêu đến cùng cực phát cuồng, bèn làm những việc tham dục. Đó là định cảnh an thuận nhập tâm, không tuệ để giữ, lầm vào các dục. Tỉnh ngộ thì không lỗi. Không phải chứng Thánh. Nếu cho là Thánh thì có ma Dâm Dục vào trong tâm phủ. Chuyên nói tham dục là đạo Bồ Đề, giáo hóa các người bạch y bình đẳng làm dâm, cho hành dâm là giữ pháp tử. Vì sức quỷ thần nên trong đời mạng pháp thu nhiếp kẻ phàm ngu, cho đến hàng nghìn hàng vạn. Ma sinh tâm nhằm chán, bỏ thân thể người ấy. Họ hết uy đức, bị mắc nạn với nước với dân. Nghi ngộ chúng sanh vào ngục vô gián. Mất chánh định, sẽ bị chìm đắm—Further, in this state of samadhi, the good person sees the disintegration of the form skandha and understands the feeling skandha. He savors the state of illusory clarity, and it deeply enters his mind and bones. Boundless love may suddenly well forth from his mind. When that love becomes extreme, he goes insane with greed and lust. This is called “when an agreeable state of samadhi enters one’s mind, lacking the wisdom to control oneself and mistakenly engaging in lustful behavior.” If he understands, then there is no error. This experience does not indicate sagehood. But if he considers himself a sage, then a demon of desire will enter his mind. He will become an outspoken advocate of lust, calling it the Way to Bodhi. He will teach his lay followers to indiscriminately engage in acts of lust, calling those who commit acts of lust his Dharma heirs. The power of spirits and ghosts in the Ending Age will enable him to attract a following of ordinary,

many people numbering one hundred, two hundred, five or six hundred, or as many as one thousand or ten thousand. When the demon becomes bored, it will leave the person's body. Once the person's charisma is gone, he will run afoul of the law. He will mislead living beings, so that they fall into the Relentless Heels. Lacking proper samadhi, he will certainly fall.

- e) *“Thọ” như những đối tượng của thiền tập—“Feelings” as objects of meditation practices:*
- \* Quán chiếu những loại cảm thọ như lạc thọ, khổ thọ và trung tính thọ: To contemplate various kinds of feelings such as pleasant, unpleasant and neutral feelings.
  - \* Thấu hiểu những thọ nảy đến đi thế nào: To understand thoroughly how these feelings arise, develop after their arising, and pass away.
  - \* Quán chiếu thọ chỉ nảy sanh khi nào có sự tiếp xúc giữa những giác quan mà thô (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý): To contemplate that “feelings” only arise when there is contact between the senses.
  - \* Quán chiếu những điều trên để thấy rõ rằng dù thọ vui, thọ khổ hay thọ trung tính, hậu quả của chúng đều là “khổ”: To contemplate all of the above to have a better understanding of “feelings.” No matter what kinds of feelings, pleasant, unpleasant or indifference, they all lead to sufferings.
- e-1) *Thân Thọ—Sensation of physical objects:* Thân Thọ là những thứ lãnh nạp nơi thân hay tam thọ (khổ, lạc, phi khổ phi lạc)—Sensation of physical objects, or three states of sensation (vedana)—Karma of pleasure and pain of the physical body (Khổ: Painful—Suffering. Lạc: Pleasurable—Happy—Joyful. Xả: Freedom from both suffering and joyfull).
- i) *Khổ Thọ—Painful feeling:* Suffering—Painful.
  - ii) *Lạc Thọ—Pleasant feeling:* Happy—Pleasurable—Joyful.
  - iii) *Phi Khổ Phi Lạc Thọ—Neither painful-nor-pleasant feeling:* Trung tính—Vô khổ vô lạc—The state of experiencing neither pain nor pleasure.
- e-2) *Tâm Thọ—Sensation of mental objects:* Tâm Thọ là những thứ lãnh nạp nơi tâm như ưu và hỷ—Karma of the mental or the mind, i.e. anxiety, joy, etc.
- e-2-1) *Những cảm giác sung sướng, khó chịu hay dửng dưng—The pleasant, unpleasant and indifferent feelings:* Tính tri giác gồm tất cả các loại cảm giác sung sướng, khó chịu hay dửng dưng—Aggregate of feeling or sensation of three kinds pleasant, unpleasant and indifferent. When an object is experienced, that experience takes on one of these emotional tones, either of pleasure, of displeasure or of indifference.
- e-2-2) *Có năm thọ uẩn—The five vedanas or sensations:*
- i) *Thuộc về tinh thần—Limited to mental emotion:*
    - \* Ưu Thọ: Sầu bi—Sorrow.
    - \* Hỷ Thọ: Vui mừng do có sự phân biệt—Joy.
  - ii) *Thuộc về cảm giác—Limited to the senses:*
    - \* Khổ Thọ: Đau khổ—Pain.
    - \* Lạc Thọ: Sung sướng không có sự phân biệt—Pleasure.
  - iii) *Thuộc về cả tinh thần lẫn cảm giác—Limited to both mental emotion and the senses:*
    - \* Xả Thọ: Trung tính, không khổ không lạc—Indifference.

*e-3) Lạc Thọ Thân—Six groups of feeling: Vedana-kaya (p)—Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có sáu thọ thân—According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are six groups of feeling:*

- i) Nhãn xúc sở sanh thọ: Cakkhu-samphassaja-vedana (p)—Feeling based on eye-contact.
- ii) Nhĩ xúc sở sanh thọ: Feeling based on ear-contact.
- iii) Tỷ xúc sở sanh thọ: Feeling based on nose-contact.
- iv) Thiệt xúc sở sanh thọ: Feeling based on tongue-contact.
- v) Thân xúc sở sanh thọ: feeling based on body-contact.
- vi) Ý xúc sở sanh thọ: Feeling based on mind-contact.

*f) Hành Giả tu Thiền nên suy gẫm cẩn thận lời dạy của Đức Phật về ‘Ba Loại Cảm Thọ’ trong Trung Bộ Kinh—Zen Practitioners should think over carefully the Buddha’s Teachings on the ‘Three Kinds of Feeling’ in the Majjhima Nikaya: Theo Tiểu Kinh Phương Quảng, Trung Bộ Kinh, số 44, để trả lời cư sĩ Visakha về sự tu hành của hành giả tu thiền và ‘Ba Loại Cảm Thọ’, Tỳ Kheo Ni Dhammadinna đã giải thích: “Có ba loại cảm thọ: lạc thọ, khổ thọ và bất lạc bất khổ thọ. Thế nào lạc thọ? Thế nào là khổ thọ? Thế nào là bất lạc bất khổ thọ? Hiền giả Visakha, cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm một cách khoái lạc khoái cảm là lạc thọ. Cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm một cách đau khổ không khoái cảm là khổ thọ. Cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm không khoái cảm cũng không đau khổ là bất lạc bất khổ thọ. Đối với lạc thọ, cái gì trú là lạc, cái gì biến hoại là khổ; đối với khổ thọ, cái gì trú là khổ, cái gì biến hoại là lạc. Đối với bất lạc bất khổ thọ, có trí là lạc, vô trí là khổ. Trong lạc thọ, tham tùy miên tồn tại; trong khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; trong bất lạc bất khổ thọ, vô minh tùy miên tồn tại. Tuy nhiên, không phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên tồn tại; không phải trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; không phải trong tất cả bất lạc bất khổ thọ, vô minh tùy miên tồn tại. Muốn được như vậy, trong lạc thọ, tham tùy miên phải được từ bỏ; trong khổ thọ, sân tùy miên phải được từ bỏ; và trong bất lạc bất khổ thọ, vô minh tùy miên phải được từ bỏ. Khi hành giả ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và an trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Do vậy tham đã được từ bỏ, không còn tham tùy miên ở đây. Hành giả suy nghĩ ‘chắc chắn ta sẽ chứng và an trú trong trú xứ mà các vị Thánh đang an trú.’ Vì muốn phát nguyện hưởng đến các cảnh giới vô thượng, do ước nguyện ấy, khởi lên ưu tư. Do vậy, sân được từ bỏ, không còn sân tùy miên tồn tại ở đây. Khi hành giả xả lạc và xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước đây, thì sẽ chứng và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Do vậy vô minh đã được từ bỏ, không còn vô minh tùy miên tồn tại nơi đây.” Hành giả tu thiền nên nhớ, tham dục nằm ngay trong lạc thọ và lạc thọ nằm ngay phía bên kia của khổ thọ. Sân hận nằm ngay trong khổ thọ và khổ thọ lại cũng nằm ngay phía bên kia của lạc thọ. Cái gì nằm phía bên kia của bất lạc bất khổ thọ? Vô minh nằm phía bên trong của bất lạc bất khổ thọ. Tuy nhiên, sự sáng suốt và giải thoát nằm ngay phía bên kia bờ của vô minh—In order to provide answers to layperson Visakha on the cultivation of Zen practitioners of ‘Body-Mouth-Mind’, Bhikhuni Dhammadinna explained in the Culavedalla Sutta (the Shorter Set of Questions-and-Answers), in Majjhima Nikaya, book 44: “There are three kinds of feeling: pleasant feeling, painful feeling, and neither-pleasant-nor-painful feeling. What is pleasant feeling? What is painful feeling? What is neither-pleasant-nor-painful feeling? Visakha, whatever is experienced physically or mentally as pleasant and gratifying is*

pleasant feeling. Whatever is experienced physically or mentally as painful and hurting is painful feeling. Whatever is experienced physically or mentally as neither gratifying nor hurting is neither-pleasant-nor-painful feeling. Pleasant feeling is pleasant in remaining, and painful in changing. Painful feeling is painful in remaining and pleasant in changing. Neither-pleasant-nor-painful feeling is pleasant in occurring together with knowledge, and painful in occurring without knowledge. The latent tendency to passion lies latent in pleasant feeling. The latent tendency to irritation lies latent in painful feeling. The latent tendency to ignorance lies latent in neither-pleasant-nor-painful feeling. However, the latent tendency to passion does not necessary lie latent in all pleasant feeling; the latent tendency to irritation does not necessary lie latent in all painful feeling; and the latent tendency to ignorance does not necessary lie latent in all neither-pleasant-nor-painful feeling. To be able to achieve these, the latent tendency to irritation is to be abandoned in pleasant feeling, the latent tendency to irritation is to be abandoned in painful feeling, and the latent tendency to ignorance is to be abandoned in neither-pleasant-nor-painful feeling. When Zen practitioners quite withdraw from sensuality, and withdraw from unskillful qualities, they enter and remain in the first jhana: rapture and pleasure born from withdrawal, accompanied by directed thought and evaluation. With that they abandons passion. No latent tendency to passion lies latent there. At that time, Zen practitioners will enter and remain in the sphere that those who are noble now enter and remain in. And as they thus nurses this yearning for the unexcelled liberations, there arises within them sorrow based on that yearning. With that he abandons irritation. No latent tendency to irritation lies latent there. There is the case where Zen practitioners, with the abandoning of pleasure and pain, as with the earlier disappearance of elation and distress, they enter and remain in the fourth jhana: purity of equanimity and mindfulness, neither pleasure nor pain. With that they abandons ignorance. No latent tendency to ignorance lies latent there.” Zen practitioners should remember, passion lies on the side of pleasant feeling, and pleasant feeling lies on the other side of painful feeling. Irritation lies on the side of painful feeling and painful feeling also lies on the other side of pleasant feeling. What lies on the other side of neither-pleasant-nor-painful feeling? Ignorance lies on the side of neither-pleasant-nor-painful feeling. However, clear knowing and emancipation lie on the other side of ignorance.

3) *Tưởng Uẩn—Thought, cognition or perception*: Samjna (skt)—Sanna (p).

a) *Tổng Quan về Tưởng Uẩn—An Overview of Thought, cognition or perception*: Ý thức chia các tri giác ra làm sáu loại (sắc, thanh, hương, vị, xúc, và những ấn tượng tinh thần). Tưởng uẩn tức là tư tưởng, ý niệm. Vì năm căn tiếp xúc, lãnh thọ cảnh giới của năm trần nên phát sanh ra đủ thứ vọng tưởng, đủ thứ ý niệm. Chúng thoát sanh thoát diệt, khởi lên suy nghĩ đến sắc và thọ—Thinking—Aggregate of perception—Activity of recognition or identification or attaching of a name to an object of experience. Perceptions include form, sound, smell, taste, bodily impression or touch, and mental objects. The Aggregate of Thoughts refers to our thinking processes. When our five sense organs perceive the five sense objects, a variety of idle thoughts arise. many ideas suddenly come to mind and are suddenly gone: ideas of forms, ideas of feelings.

- b) *Tưởng Uẩn theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm—The Skandha of Thinking according to the Surangama Sutra:*
- i) Ông A Nan! Ví như có người nghe nói quả mơ chua, nước miếng đã chảy trong miệng. Nghĩ đến trời lên dốc cao, thấy trong lòng bàn chân đau mỗi. Tưởng ấm cũng như vậy. Ông A Nan! Nếu cái tiếng chua đó, không tự quả mơ sinh, không phải tự miệng ông vào: Ananda! Consider the example of a person whose mouth waters at the mention of sour plums, or the soles of whose feet tingle when he thinks about walking along a precipice. You should know that it is the same with the skandha of thinking. Ananda! You should know that the watering of the mouth caused by the mention of the plums does not come from the plums, nor does it come from the mouth.
  - ii) Thật vậy ông A Nan, nếu chua từ quả mơ sinh ra, thì quả mơ cứ tự nói là chua, sao lại phải đợi người ta nói: The reason for this, Ananda, is that if it were produced from the plums, the plums should speak for themselves, why wait for someone to mention them?
  - iii) Nếu do miệng vào, thì miệng phải tự mình nghe tiếng, sao lại cần có lỗ tai?—If it came from the mouth, the mouth itself should hear, and what need would there be to wait for the ear?
  - iv) Nếu riêng tai nghe, sao nước miếng không chảy ra ở tai?—If the ear alone heard, then why doesn't the water come out of the ear?
  - v) Tưởng tượng mình leo dốc, cũng tương tự như thế. Vậy nên biết: tưởng ấm hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên—Thinking about walking along a precipice is explained in the same way. Therefore, you should know that the skandha of thinking is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence, nor is spontaneous in nature.
- c) *Tưởng Uẩn trong “Con Đường Cổ Xưa”—Aggregate of perception (thinking) in “The Buddha’s Ancient Path”:* The aggregate of perception, one of the five skandhas—Tưởng uẩn, một trong năm uẩn. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” nhiệm vụ của tưởng là nhận biết đối tượng, cả vật chất lẫn tinh thần. Cũng như Thọ, Tưởng có sáu loại: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Tưởng trong đạo Phật không được dùng theo nghĩa mà các triết gia Tây phương đã dùng như Bacon, Descartes, vân vân, mà chỉ đơn thuần như một sự nhận thức về giác quan. Có một sự tương đồng nào đó giữa Thức Tri (Vijanama), hay nhiệm vụ của Thức, và Tưởng Tri (Samjanama), hay nhiệm vụ của Tưởng. Trong khi Thức hay biết một đối tượng, lập tức Tâm Sở Tưởng bắt lấy dấu hiệu đặc biệt nào đó của đối tượng, nhờ vậy phân biệt được nó với các đối tượng khác, dấu hiệu đặc biệt này là công cụ giúp nhận ra đối tượng vào các lần khác. Thật vậy, mỗi lần chúng ta trở nên biết rõ hơn về đối tượng. Như vậy, chính Tưởng làm nảy sinh ký ức—According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” the function of perception is recognition of objects both physical and mental. Perception, like feeling, also is sixfold: perception of forms, sounds, smells, tastes, bodily contacts, and mental objects. Perception in Buddhism is not used in the sense that some Western philosophers like Bacon, or Descartes, etc. used the term, but as a mere sense perception. There is a certain affinity between awareness (a function of consciousness) and recognition (a function of perception). While consciousness becomes aware of an object, simultaneously the mental factor of perception takes the distinctive mark of the object and thus distinguishes it from other objects. This distinctive mark is instrumental in

cognizing the object a second and a third time, and in fact, every time we become aware of the object. Thus, it is perception that brings about memory.

- d) *Mười Ma Chướng của Người Tu Thiền Gây Ra Bởi Tưởng Uẩn—Ten Demonic Obstructions of Zen Practitioners caused by the Thinking Skandha*: The ten states of thinking skandha—Theo Kinh Lăng Nghiêm, Đức Phật dạy ông A Nan về mười tưởng ám ma—According to The Surangama Sutra, the Buddha taught Ananda about the ten states of thinking skandha.
- i) *Tham cầu thiện xảo—Greed for cleverness and skill*: Ông A Nan! Người thiện nam đó, thụ ấm hư diệu, chẳng mắc tà lự, viên định phát minh trong tam ma địa. Tâm ưa mến viên minh, phấn khởi tinh thần cứu xét, tham cầu sự khéo giỏi. Khi đó Thiên ma nhân dịp tiện lợi, nhập xác người, giảng kinh pháp. Người đó không biết là bị ma nhập, nói được Niết Bàn vô thượng. Đến chỗ người thiện nam cầu thiện xảo, trải tọa cụ nói pháp. Trong giây phút hiện hình, hoặc ông Tỳ Kheo cho người kia thấy, hoặc làm Đế Thích, đàn bà, hoặc Tỳ Kheo Ni, hoặc nằm trong nhà tối, thân có ánh sáng. Người tu cầu thiện xảo trên, ngu mê, lầm cho là Bồ Tát, tin lời nó giáo hóa, phiêu đảng tâm mình, phá luật nghi Phật, âm thầm làm sự dâm dục. Ưa nói những việc tai tường quái gở, hoặc nói Như Lai chỗ đó ra đời, hoặc nói kiếp tận lửa cháy, hoặc nói đao binh, làm cho người ta sợ hãi, khiến cho gia tài vô cố bị tổn hại. Đó là quỷ quái lâu năm thành ma, não loạn người ấy. Đến khi ma nhàm chán, bỏ xác người, đệ tử với thầy đều bị nạn vua phép nước. Ông phải biết như thế mới mong thoát khỏi luân hồi. Nếu mê hoặc mà không biết là đọa ngục vô gián—Ananda, in the unhindered clarity and wonder that ensues after the feeling skandha is gone, this good person is untroubled by any deviant mental state and experiences perfect, bright concentration. Within samadhi, his mind craves its perfect brightness, so he sharpens his concentrated thought as he greedily seeks for cleverness and skill. At that time a demon from the heaven seizes the opportunity it has been waiting for. Its spirit possesses another person and uses him as a mouthpiece to expound the Sutra and the Dharma. This person, unaware that he is possessed by a demon, claims he has reached unsurpassed Nirvana. When he comes to see that good person who seeks cleverness and skill, he arranges a seat and speaks the Dharma. In an instant, he may appear to be a Bhikshu, enabling that person to see him as such, or he may appear as Shakra, as a woman, or as a Bhikshuni; or his body may emit light as he sleeps in a dark room. The good person is beguiled and fooled into thinking that the other is a Bodhisattva. He believes the other's teachings and his mind is swayed. He breaks the Buddha's moral precepts and covertly indulges his greedy desires. The other person is fond of speaking about calamities, auspicious events, and unusual changes. He may say that a Tathagata has appeared in the world at a certain place. He may speak of catastrophic fire or wars, thus frightening people into squandering their family wealth without reason. This is a strange ghost that in its old age has become a demon. It disturbs and confuses the good person. But when it tires of doing so, it will leave the other person's body. Then both the disciples and the teacher will get in trouble with the law. You should be aware of this in advance and not get caught up in the cycle of transmigration. If you are confused and do not understand, you will fall into the Relentless Hells.



- ii) *Tham cầu du lịch—Greed for adventure*: Ông A Nan! Lại người thiện nam, thụ ấm hư diệu, chẳng mắc tà lự, viên định phát minh trong tam ma địa. Tâm ưa mến phiêu dãng, phấn khởi tinh thần cứu xét, tham cầu kinh nghiệm. Khi đó Thiên ma nhân dịp tiện, nhập xác người giảng kinh nói pháp. Người đó không biết là mình bị ma nhập, nói được Niết Bàn vô thượng. Đến chỗ người thiện nam cầu du lịch, trải tọa cụ nói pháp. Hình nó không thay đổi. Người nghe pháp bỗng thấy thân mình ngồi trên sen báu, toàn thể hóa thành sắc vàng. Cả chúng nghe pháp đều được như vậy, cho là chưa từng có. Người nghe ngu mê, lầm cho là Bồ Tát, dâm dật cái tâm mình, phá luật nghi Phật, âm thầm làm dâm dục. Người ma ưa nói các Phật ứng thế, chỗ đó, người ấy, là vị Phật hóa thân đến đấy. Người đó tức là vị Bồ Tát ấy đến hóa trong nhân gian. Thiện nam thấy vậy, tâm sinh khao khát, tà kiến âm thầm khởi lên, chướng trí bị tiêu diệt. Đó là Bạt Quỷ lâu năm thành ma, não loạn người đó. Đến khi ma nhàm chán, bỏ xác người, đệ tử với thầy đều bị nạn vua phép nước. Ông phải biết trước mới khỏi luân hồi. Mê hoặc không biết, đọa ngục vô gián—Ananda! In the unhindered clarity and wonder that ensues after the feeling skandha is gone, this good person is untroubled by any deviant mental state and experiences perfect, bright concentration. Within samadhi, his mind craves to roam about, so he lets his subtle thoughts fly out as he greedily seeks for adventure. At that time a demon from the heavens seizes the opportunity it has been waiting for. Its spirit possesses another person and uses him as a mouthpiece to expound the sutra and the Dharma. This person, unaware that he is possessed by a demon, claims he has reached unsurpassed Nirvana. When he comes to see that good person who seeks to roam, he arranges a seat and speaks the Dharma. His own body does not change its appearance, but those listening to the Dharma suddenly see themselves sitting on jeweled lotuses and their entire bodies transformed into clusters of purple-golden light. Each person in the audience experiences that state and feels he has obtained something unprecedented. The good person is beguiled and fooled into thinking the other is a Bodhisattva. Lust and laxity corrupt his mind. He breaks the Buddha's moral precepts and covertly indulges his greedy desires. The other person is fond of saying that Buddhas are appearing in the world. He claims that in a certain place a certain person is actually a transformation body of a certain Buddha. Or he says that a certain person is such and such a Bodhisattva who has come to teach humankind. People who witness this are filled with admiration. Their wrong views multiply, and their Wisdom of Modes is destroyed. This is a drought ghost that in its old age has become a demon. It disturbs and confuses the good person. But when it tires of doing so, it will leave the other person's body. Then the disciples and the teacher will get in trouble with the law. You should be aware of this in advance and not get caught up in the cycle of transmigration. If you are confused and do not understand, you will fall into the Relentless Hells.
- iii) *Tham cầu kế hợp—Greed for union*: Lại người thiện nam, thụ ấm hư diệu, chẳng mắc tà lự, viên định phát minh trong tam ma địa. Tâm ưa mến thâm hợp, càng chuyên tinh thần cứu xét, tham cầu kế hợp. Khi đó Thiên ma nhân dịp tiện, nhập xác người, giảng kinh nói pháp. Người đó không biết là bị ma nhập, nói được Niết Bàn vô thượng. Đến chỗ người thiện nam cầu hợp, trải tọa cụ nói pháp. Hình nó và những người ngoài nghe pháp không dời đổi chi. Về bề trong, khiến thính giả trước khi nghe, tâm tự khai ngộ. Trong giây lát dời đổi, hoặc được tức mệnh, hoặc có tha tâm thông, hoặc thấy địa ngục, hoặc

biết các việc tốt xấu trong nhân gian, hoặc nói kệ tụng kinh. Ai nấy đều được vui mừng, thấy chưa từng có. Thiện nam ngu mê, lầm cho là Bồ Tát, lòng lưu luyến theo, phá luật nghi Phật, âm thầm làm tham dục. Người ma ưa nói Phật có lớn nhỏ, các vị Phật trước sau, trong đó các Phật chân giả, trai gái, Bồ Tát cũng vậy. Thiện nam thấy vậy, đổi mất bản tâm, dễ vào nơi tà ngộ. Đó là My Quỷ lâu năm thành ma, não loạn người ấy. Đến khi nhàm chán, ma bỏ xác người, đệ tử với thầy đều bị nạn vua phép nước. Ông phải biết trước mới khỏi luân hồi. Mê hoặc không biết là đọa ngục vô gián—Ananda! In the unhindered clarity and wonder that ensues after the feeling skandha is gone, this good person is untroubled by any deviant mental state and experiences perfect, bright concentration. Within samadhi, his mind craves spiritual oneness, so he clarifies his concentrated thought as he greedily seeks for union. At that time a demon from the heavens seizes the opportunity it has been waiting for. Its spirit possesses another person and uses him as a mouthpiece to expound the Sutra and the Dharma. This person, unaware that he is actually possessed by a demon, claims he has reached unsurpassed Nirvana. When he comes to see that good person who seeks union, he arranges a seat and speaks the Dharma. Neither his own body nor the bodies of those listening to the Dharma go through any external transformations. But he makes the minds of the listeners become “enlightened” before they listen to the Dharma, so they experience changes in every thought. They may have the knowledge of past lives or the knowledge of others’ thoughts. They may see the hells or know all the good and evil events in the human realm. They may speak verses or spontaneously recite Sutras. Each person is elated and feels he has obtained something unprecedented. The good person is beguiled and fooled into thinking the other is a Bodhisattva. His thoughts become entangled in love. He breaks the Buddha’s moral precepts and covertly indulges his greedy desires. He is fond of saying that there are greater Buddhas and lesser Buddhas, earlier Buddhas and later Buddhas; that among them are true Buddhas and false Buddhas, male Buddhas and female Buddhas; and that the same is true of Bodhisattvas. When people witness this, their initial resolve is washed away, and they easily get carried away with their wrong understanding. This is a Mei-Ghost that in its old age has become a demon. It disturbs and confuses the good person. But when it tires of doing so, it will leave the other person’s body. Then both the disciples and the teacher will get in trouble with the law. You should be aware of this in advance and not get caught in the cycle of transmigration. If you are confused and do not understand, you will fall into the Relentless Hells.

- iv) *Tham câu biện bạch, phân tách—Greed to analyze things:* Lại người thiện nam, thụ ẩm hư diệu, chẳng mắc tà lự, viên định phát minh trong tam ma địa. Tâm ưa căn bản, xem xét cho cùng tận sự biến hóa của sự vật, về tính chất thủy chung. Tâm ấy càng tinh sáng, tham câu biện bạch, phân tách. Khi đó Thiên ma nhân dịp tiện, nhập xác người giảng kinh nói pháp. Người đó không biết là bị ma nhập, nói được Niết Bàn vô thượng. Đến chỗ người thiện nam câu biện bạch, trải tọa cụ nói pháp. Thân nó có uy thần, triết phục các người cầu, khiến cho dưới pháp tọa, dù chưa nghe pháp, tự nhiên tâm đã phục. Các người ấy cho là Phật, Bồ Đề, Niết Bàn, Pháp thân tức là thân thật hiện tiền của ta. Cha cha, con con thay đổi sinh nhau, tức là pháp thân thường trú bất tuyệt. Cõi hiện tại là xứ Phật. Không có cõi tịnh nào riêng, và không có tướng sắc vàng. Người nghe tin chịu, bỏ mất tâm trước, thân mệnh quy-y, được chưa từng có. Thiện nam ngu mê, lầm cho là

Bồ Tát, xem xét cái tâm ấy, phá luật nghi Phật, âm thầm làm tham dục. Người ma ưa nói: mắt, tai, mũi, lưỡi đều là tịnh độ, nam căn, nữ căn tức là chỗ Bồ Đề, Niết Bàn. Các người nghe không biết, tin lời uế ngôn ấy. Đó là ác quỷ Cổ Độc Yểm Thắng lâu năm thành ma, nã hại người đó. Đến khi nhàm chán, ma bỏ xác người, đệ tử với thầy đều bị nạn vua phép nước. Ông A Nan! Ông phải biết trước, mới khỏi luân hồi. Mê hoặc không biết, đọa ngục vô gián—Further, in the unhindered clarity and wonder that ensues after the feeling skandha is gone, this good person is untroubled by any deviant mental state and experiences perfect, bright concentration. Within samadhi, his mind craves to know the origins of things, so he exhaustively investigates the nature of physical things and their changes from beginning to end. He intensifies the keenness of his thoughts as he greedily seeks to analyze things. At that time a demon from the heavens seizes the opportunity it has been waiting for. Its spirit possesses another person and uses him as a mouthpiece to expound the Sutras and the Dharma. This person, unaware that he is possessed by a demon, claims he has reached unsurpassed Nirvana. When he comes to see that good person who seeks to know the origins of things, he arranges a seat and speaks the Dharma. His body has an awesome spiritual quality which subdues the seeker. He makes the minds of those gathered beside his seat spontaneously compliant, even before they have heard the Dharma. He says to all those people that the Buddha's N'rvana, Bodhi, and Dharma-body are there before them in the form of his own physical body. He says: "The successive begetting of fathers and sons from generation to generation is itself the Dharma-body, which is permanent and never-ending. What you see right now are those very Buddha-lands. There are no other pure dwellings or golden features. Those people believe and accept his words, forgetting their initial resolve. They offer up their lives, feeling they have obtained something unprecedented. They are all beguiled and confused into thinking he is a Bodhisattva. As they pursue his ideas, they break the Buddha's moral precepts and covertly indulges their greedy desires. He is fond of saying that the eyes, ears, nose, and tongue are the Pure Land, and that the male and female organs are the true place of Bodhi and Nirvana. Ignorant people believe these filthy words. This is a poisonous ghost or an evil paralysis ghost that in its old age has become a demon. It disturbs and confuses the good person. But when it tires of doing so, it will leave the other person's body. Then both the disciples and the teacher will get in trouble with the law. You should be aware of this in advance and not get caught up in the cycle of transmigration. If you are confused and not understand, you will fall into the Relentless Hells.

- v) *Tham cầu minh cảm—Greed for spiritual responses:* Lại người thiện nam, thụ ám hư diệu, chẳng mắc tà lự, viên định phát minh trong tam ma địa, tâm ưa cảm ứng, cứu xét tinh vi chẳng dứt, tham cầu minh cảm. Khi đó Thiên ma nhân dịp tiện, nhập xác người giảng kinh nói pháp. Người đó không biết là bị ma nhập, nói được Niết Bàn vô thượng. Đến chỗ người thiện nam cầu cảm ứng, trải tọa cụ nói pháp. Ma có thể khiến người nghe tạm thời thấy thân người đó như cả trăm, nghìn tuổi. Lòng người nghe sinh yêu mến, không rời xa được, thân làm đầy tớ, cúng dường bốn thứ: ăn mặc, áo quần, thuốc men, đồ dùng, chẳng ngại khó nhọc. Khiến người nghe thấy là Tiên sư, là thiện tri thức, hết sức mến yêu, thiết tha như keo sơn, được cái chưa từng có. Thiện nam ngu mê, lầm cho là Bồ Tát, lòng hằng thân cận, phá luật nghi Phật, âm thầm làm tham dục. Ma ưa nói: đời

trước, ta sinh nơi đó, độ người này, người nọ, đương thời là vợ, là anh em với ta. Nay đến độ nhau. Đem nhau về thế giới của ta, cúng dường Phật ở đó. Hoặc nói riêng có trời đại quang minh, Phật ở đó, chư Phật nghĩ ở đó. Người nghe không biết, tin lầm lời dối trá, quên mất bản tâm. Đó là Lệ Quỷ lâu năm thành ma, não loạn người đó. Đến khi nhàm chán, ma bỏ xác người, đệ tử với thầy đều bị nạn vua phép nước. Ông A Nan! Ông phải biết trước, mới khỏi luân hồi. Mê hoặc không biết, đọa ngục vô gián—Further, in the unhindered clarity and wonder that ensues after the feeling skandha is gone, this good person is untroubled by any deviant mental state and experiences perfect, bright concentration. Within samadhi, his mind craves revelations from afar, so he pours all his energy into this intense investigation as he greedily seeks for imperceptible spiritual responses. At that time a demon from the heavens seizes the opportunity it has been waiting for. Its spirit possesses another person and uses him as a mouthpiece to expound the Sutras and Dharma. This person, completely unaware that he is possessed by a demon, claims he has reached unsurpassed Nirvana. When he comes to see that good person who seeks revelations, he arranges a seat and speaks the Dharma. He briefly appears to his listeners in a body that looks a hundred or a thousand years old. They experience a defiling love for him and cannot bear to part with him. They personally act as his servants, tirelessly making the Four Kinds of Offerings to him. Each member of the assembly believes that this person is his former teacher, his original Good and Wise Advisor. They give rise to love for his Dharma and stick to him as if glued, feeling they have obtained something unprecedented. The good person is beguiled and fooled into thinking the other is a Bodhisattva. Attracted to the other's thinking, he breaks the Buddha's moral precepts and covertly indulges his greedy desires. He is fond of saying, "In a past life, in a certain incarnation, I rescued a certain person who was then my wife, my mistress or my brother. Now I have come to rescue you again. We will stay together and go to another world to make offerings to a certain Buddha." Or he may say, "There is a Heaven of Great Brilliance where a Buddha now dwells. It is the resting place of all Tathagatas." Ignorant people believe his ravings and lose their original resolve. This is a pestilence ghost that in its old age has become a demon. It disturbs and confuses the good person. But when it tires of doing so, it will leave the other person's body. Then both the disciples and the teacher will get in trouble with the law. You should be aware of this in advance and not get caught up in the cycle of transmigration. If you are confused and do not understand, you will fall into the Relentless Hells.

- vi) *Tham cầu tĩnh mật—Greed for peace and quiet*: Lại người thiện nam, thụ ẩm hư diệu, chẳng mắc tà lự, viên định phát minh trong tam ma địa. Tâm ưa thâm nhập, buộc mình khó nhọc, ưa chỗ vắng vẻ, tham cầu tĩnh mật. Khi đó, Thiên ma nhân dịp tiện, nhập xác người giảng kinh nói pháp. Người đó không biết là bị ma nhập, nói được Niết Bàn vô thượng. Đến chỗ người thiện nam, trải tọa cụ nói pháp. Khiến người nghe đều biết bản nghiệp. Gọi một người trong chúng, bảo: "Nay người chưa biết mà đã hóa làm súc sanh." Rồi sai một người đứng đằng sau đạp đuôi, làm người ấy đứng dậy không được. Cả đám người nghe đều khâm phục, kính sợ. Có người khởi tâm nghĩ chi, nó đã biết. Ngoài luật nghi của Phật, càng thêm tinh khổ. Chê bai Tỳ Kheo, mắng nhiếc đồ chúng. Tỏ lộ việc người, chẳng tránh hiềm khích. Ưa nói các việc họa phúc chưa đến, sau thấy đúng không sai. Đó là Đại Lực Quỷ lâu năm thành ma, não loạn người đó. Đến khi nhàm chán, ma

bỏ xác người, đệ tử với thầy đều bị nạn vua phép nước. Ông A Nan! Ông phải biết trước, mới khỏi luân hồi. Mê hoặc không biết, đọa ngục vô gián—Further, in the unhindered clarity and wonder that ensues after the feeling skandha is gone, this good person is untroubled by any deviant mental state and experiences perfect, bright concentration. Within samadhi, his mind craves deep absorption, so he restrains himself with energetic diligence and likes to dwell in secluded places as he greedily seeks for peace and quiet. At that time a demon from the heavens seizes the opportunity it has been waiting for. Its spirit possesses another person and uses him as a mouthpiece to expound the Sutras and the Dharma. This person, unaware that he is possessed by a demon, claims he has reached unsurpassed Nirvana. When he comes to see that good person who seeks seclusion, he arranges a seat and speaks the Dharma. He causes all of his listeners to think they know their karma from the past. Or he may say to someone there, “You haven’t died yet, but you have already become an animal.” Then he instructs another person to step on the first person’s tail,” and suddenly the first person cannot stand up. At that point, all in the assembly pour out their hearts in respect and admiration for him. If someone has a thought, the demon detects it immediately. He establishes intense ascetic practices that exceed the Buddha’s ’oral precepts. He slanders Bhikshus, scolds his assembly of disciples, and exposes people’s ’rivate affairs without fear of ridicule or rejection. He is fond of foretelling calamities and auspicious events, and when they come to pass, he is not wrong in the slightest. This is a ghost with great powers that in its old age has become a demon. It disturbs and confuses the good person. But when it tires of doing so, it will leave the other person’s body. Then both the disciples and the teacher will get in trouble with the law. You should be aware of this in advance and not get caught up in the cycle of transmigration. If you are confused and do not understand, you will fall into the Relentless Hells.

vii) *Tham cầu túc mệnh—Greed for past lives:* Lại người thiện nam, thụ ẩm hư diệu, chẳng mắc tà lự, viên định phát minh trong tam ma địa. Tâm ưa tri kiến, siêng khổ nghiên tâm, tham cầu túc mệnh. Khi đó Thiên ma nhân dịp tiện, nhập xác người giảng kinh nói pháp. Người đó không biết là bị ma nhập, nói được Niết Bàn vô thượng. Đến chỗ người thiện nam, trải tọa cụ nói pháp. Người nghe bỗng nhiên được hòn ngọc báu nơi chỗ thuyết pháp. Ma đó hoặc có khi hóa làm súc sinh, miệng ngậm ngọc báu và các cửa báu như là sách, bùa, các vật quý lạ, trước đem trao cho người nghe, rồi sau nhập xác người đó. Hoặc cảm dỗ những người nghe, chôn dưới đất hòn ngọc ngọc minh nguyệt sáng chói chỗ ấy. Các người nghe được chưa từng có. Thường ăn toàn rau, không ăn cơm. Hoặc có khi một ngày chỉ ăn một hạt vừng hay một hạt gạo, mà thân thể vẫn béo mạnh, vì sức ma hộ trì. Chê bai Tỳ Kheo, mắng nhiếc đồ chúng, chẳng tránh hiểm khích. Kẻ ấy thích nói: phương khác có kho báu do các vị Thánh Hiền ở mười phương cất dấu. Theo sau nó thường thấy có các người kỳ dị. Đó là sơn lâm, thổ địa, Thành Hoàng, Xuyên nhạc, quỷ thần lâu năm thành ma. Hoặc có tỏ ra sự dâm dục, phá giới luật Phật. Với học trò thì âm thầm làm sự ngu dục. Hoặc có tinh tiến, thuần ăn cây cỏ. Những việc làm không có nhất định. Náo loạn người đó. Đến khi nhàm chán, ma bỏ xác người, đệ tử với thầy đều bị nạn vua phép nước. Ông A Nan! Ông phải biết trước, mới khỏi luân hồi. Mê hoặc không biết, đọa ngục vô gián—Further, in the unhindered clarity and wonder that ensues after the feeling skandha is gone, this good person is untroubled by any deviant mental state and

experiences perfect, bright concentration. Within samadhi, his mind craves more knowledge and understanding, so he diligently toils at examining and probing as he greedily seeks to know past lives. At that time a demon from the heavens seizes the opportunity it has been waiting for. Its spirit possesses another person and uses him as a mouthpiece to expound the Sutras and the Dharma. This person, unaware that he is possessed by a demon, claims he has reached unsurpassed Nirvana. When he comes to see that good person who seeks knowledge, he arranges a seat and speaks the Dharma. There in the Dharma Assembly, inexplicably, that person may obtain an enormous precious pearl. The demon may sometimes change into an animal that holds the pearl or other jewels, bamboo tablets, tallies, talismans, letters, and other unusual things in its mouth. The demon first gives the objects to the person and afterwards possesses him. Or he may fool his audience by buying the objects underground and then saying that a “moonlight pearl” is illuminating the place. Thereupon the audience feels they have obtained something unique. He may eat only medicinal herbs and not partake of prepared food. Or he may eat only one sesame seed and one grain of wheat a day and still look robust. That is because he is sustained by the power of the demon. He slanders Bhikshus and scolds his assembly of disciples without fear of ridicule or rejection. He is fond of talking about treasure troves in other locations, or of remote and hidden places where sages and worthies of the ten directions dwell. Those who follow him often see strange and unusual people. This is a ghost or spirit of the mountain forests, earth, cities, rivers, and mountains that in its old age has become a demon. The person it possesses may advocate promiscuity and violate the Buddha’s precepts. He may covertly indulge in the five desires with his followers. Or he may appear to be vigorous, eating only wild plants. His behavior is erratic, and he disturbs and confuses the god person. But when the demon tires, it will leave the other person’s body. Then both the disciples and the teacher will get in trouble with the law. You should be aware of this in advance and not get caught up in the cycle of transmigration. If you are confused and not understand, you will fall into the Relentless Hells.

viii) *Tham cứu thần lực—Greed for spiritual powers*: Lại người thiện nam, thụ ấm hư diệu, chẳng mắc tà lục, viên định phát minh trong tam ma địa. Tâm thích thần thông, các phép biến hóa, nghiên cứu cội nguồn biến hóa, tham lấy thần lực. Khi đó Thiên ma nhập dịp tiện, nhập xác người, giảng nói kinh pháp. Người đó không biết là bị ma nhập, nói được Niết Bàn vô thượng. Đến chỗ người thiện nam, trải tọa cụ nói pháp. Người ấy hoặc tay nắm lửa sáng chia để trên đầu các người nghe. Lửa sáng dài hơn vài thước trên đầu mỗi người, mà không thấy nóng, không bị cháy. Hoặc đi trên nước như trên đất bằng. Hoặc giữa hư không ngồi yên chẳng động. Hoặc vào trong bình, hoặc ở trong đẫy, hoặc đi qua tường vách, không hề chướng ngại. Chỉ đối với đao binh, chẳng được tự tại. Ma tự nói là Phật. Thân mặc áo trắng, để các Tỳ Kheo làm lễ. Chê bai người tu thiện luật, mắng nhiếc đồ chúng. Phát lộ việc người, chẳng tránh hiềm khích. Thường nói thần thông tự tại. Hoặc khiến người ở nơi bên thấy Phật độ. Sức quý mê hoặc người, chẳng phải có chân thật. Khen ngợi những việc hành dâm, chẳng bỏ thô hạnh. Đem việc ô nhớp, cho là truyền pháp. Đó là Thiên Địa Đại Lực, Sơn tinh, Hải tinh, Phong tinh, Hà tinh, Thổ tinh, tất cả cây cối sống lâu nhiều kiếp đều có thể thành tinh my, hoặc long my, hoặc Tiên mã số, sống lại làm my, hoặc Tiên đến lúc chết, hình không tản, có con quái chi khác

nhập vào xác, lâu năm thành ma, não loạn người đó. Đến khi nhàm chán, ma bỏ xác người, đệ tử và thầy đều bị nạn vua phép nước. Ông A Nan! Ông phải biết trước, mới khỏi luân hồi. Mê hoặc không biết, đọa ngục vô gián—Further, in the unhindered clarity and wonder that ensues after the feeling skandha is gone, this good person is untroubled by any deviant mental state and experiences perfect, bright concentration. Within samadhi, his mind craves spiritual powers and all manner of transformations, so he investigates the source of transformations as he greedily seeks for spiritual powers. At that time a demon from the heavens seizes the opportunity it has been waiting for. Its spirit possesses another person and uses him as a mouthpiece to expound the Sutras and the Dharma. This person, truly unaware that he is possessed by a demon, also claims he has reached unsurpassed Nirvana. When he comes to see that good person who seeks spiritual powers, he arranges a seat and speaks the Dharma. The possessed person may hold fire in his hands and, grasping a portion of it, put a flame on the head of each listener in the Fourfold Assembly. The flames on top of their heads are several feet high, yet they are not hot and no one is burned. Or he may walk on water as if on dry land; or he may sit motionless in the air; or he may enter into a bottle or stay in a bag; or he may pass through window panes and walls without obstruction. Only when attacked by weapons does he feel ill at ease. He declares himself to be a Buddha and, wearing the clothing of a lay person, receives bows from Bhikshus. He slanders dhyana meditation and the moral regulations. He scolds his disciples and exposes people's private affairs without fear of ridicule or rejection. He often talks about spiritual powers and self-mastery. He may cause people to see visions of Buddhalands, but they are unreal and arise merely from the ghost's power to delude people. He praises the indulgence of lust and does not condemn lewd conduct. He uses indecent means to transmit his Dharma. This is a powerful nature spirit: a mountain sprite, a sea sprite, a wind sprite, a river sprite, an earth sprite or a grass-and-tree sprite that has evolved over long ages. It may be a dragon-goblin; or a rishi who has been reborn as a goblin; or again a rishi who, having reached the end of his appointed time, should have died, but whose body does not decay and is possessed by a goblin. In its old age it has become a demon. It disturbs and confuses the good person. But when it tires of doing so, it will leave the other person's body. Then both the disciples and the teacher will get in trouble with the law. You should be aware of this in advance and not get caught up in the cycle of transmigration. If you are confused and do not understand, you will fall into the Relentless Hells.

- ix) *Tham cầu thâm không—Greed for profound emptiness*: Lại người thiện nam, thụ ẩm hư diệu, chẳng mắc tà lự, viên định phát minh trong tam ma địa. Tâm ưa nhập diệt, nghiên cứu tinh biến hóa, tham cầu thâm không. Khi đó Thiên ma nhân dịp tiện, nhập xác người giảng kinh nói pháp. Người đó không biết là bị ma nhập, nói được Niết Bàn vô thượng. Đến chỗ người thiện nam, trải tọa cụ nói pháp. Giữa đại chúng, hình nó bỗng biến mất, chúng không trông thấy. Lại từ nơi hư không hiện ra, còn mất tự tại. Hoặc hiện thân trong suốt như ngọc lưu ly. Hoặc đưa tay chân, có mùi hương chiên đàn. Hoặc đại tiểu tiện như đường phén. Chê bai giới luật, khinh bỉ người xuất gia. Thường nói không nhân không quả. Một phen chết rồi là mất hẳn, không còn thân sau. Các phàm Thánh dù được không tịch, âm thầm làm sự tham dục. Người thụ dục cũng được không tâm. Bác bỏ nhân quả.

Đó là Tinh Khí Nhật Thực, Nguyệt thực, Kim thạch, Chỉ thảo, hoặc lân, phụng, rùa, hạc trải qua nghìn muôn năm chẳng chết, hóa ra linh, xuất sinh trong quốc độ, lâu năm thành ma, não loạn người đó. Đến khi nhàm chán, ma bỏ xác người, đệ tử với thầy đều bị nạn vua phép nước. Ông A Nan! Ông phải biết trước, mới khỏi luân hồi. Mê hoặc không biết, đọa ngục vô gián—Further, in the unhindered clarity and wonder that ensues after the feeling skandha is gone, this good person is untroubled by any deviant mental state and experiences perfect, bright concentration. Within samadhi, his mind craves to enter cessation, so he investigates the nature of transformations as he greedily seeks for profound emptiness. At that time a demon from the heavens seizes the opportunity it has been waiting for. Its spirit possesses another person and uses him as a mouthpiece to expound the Sutras and the Dharma. This person, unaware that he is possessed by a demon, claims he has reached unsurpassed Nirvana. When he comes to see that good person who seeks emptiness, he arranges a seat and speaks the Dharma. In the midst of the great assembly, his physical form suddenly disappears, and no one in the assembly can see him. Then out of nowhere, he abruptly reappears. He can appear and disappear at will, or he can make his body transparent like crystal. From his hands and feet he releases the fragrance of sandalwood, or his excrement and urine may be sweet as thick rock candy. He slanders the precepts and is contemptuous of those who have left the home-life. He often says that there is no cause and no effect, that once we die, we are gone forever, that there is no afterlife, and that there are no ordinary people and no sages. Although he has obtained a state of empty stillness, he covertly indulges his greedy desires. Those who give in to his lust also adopt his views of emptiness and deny cause and effect. This is an essence that was created during an eclipse of the sun or moon. Having fallen on gold, jade, a rare fungus, a unicorn, a phoenix, a tortoise, or a crane, the essence endowed it with life, so that it did not die for a thousand or ten thousands of years and eventually became a spirit. It was then born into this land and in its old age has become a demon. It disturbs and confuses the good person. But when it tires of doing so, it will leave the other person's body. Then both the disciples and the teacher will get in trouble with the law. You should be aware of this in advance and not get caught up in the cycle of transmigration. If you are confused and do not understand, you will fall into the Relentless Hells.

- x) *Tham cầu sống lâu—Greed for immortality*: Lại người thiện nam, thụ ấm hư diệu, chẳng mắc tà lự, viên định phát minh trong tam ma địa. Tâm thích sống lâu, khó nhọc nghiên ngẫm, tham cầu sống lâu, bỏ thân sanh tử phân đoạn, mong được thân biến dịch, tế tướng thường còn. Khi đó Thiên ma nhân dịp tiện, nhập xác người, giảng kinh nói pháp. Người đó không biết là bị ma nhập, nói được Niết Bàn vô thượng. Đến chỗ người thiện nam, trải tọa cụ nói pháp. Thích nói phương khác, qua lại không có trệ ngại. Hoặc qua muôn dặm, nháy mắt trở lại, đến phương xa lấy đồ vật. Hoặc nơi một chỗ, trong một nhà, khoảng vài bước, khiến từ phương Đông sang phương Tây, đi mau tới nhiều năm chẳng đến. Vì thế người nghe tin, nghi là Phật hiện tiền. Thường nói mười phương chúng sanh đều là con ta. Ta sinh các Đức Phật. Ta xuất hiện ra thế giới. Ta là ông Phật đầu, xuất thế tự nhiên, chẳng nhân tu mà được. Đó là Tự Tại Thiên Ma ở đời, khiến các quyến thuộc như Gia Văn Tra và Tỳ Xá Đồng tử của Tứ Thiên Vương, họ chưa phát tâm, có sức định hư minh thụ hưởng tinh khí; hoặc có khi hiện hình cho người tu hành xem thấy. Xưng



là Chấp Kim Cang, cho người sống lâu. Hiện thân mỹ nữ, thịnh hành tham dục. Chưa được một năm, cân não đã khô kiệt. Nói chuyện một mình. Nghe yêu my, người khác không hiểu. Nhiều khi bị nạn vua phép nước. Chưa kịp xử hình mà đã chết khô. Não loạn người cho đến chết. Ông A Nan! Ông phải biết trước, mới khỏi luân hồi. Mê hoặc không biết, đọa ngục vô gián—Further, in the unhindered clarity and wonder that ensues after the feeling skandha is gone, this good person is untroubled by any deviant mental state and experiences perfect, bright concentration. Within samadhi, his mind craves long life, so he toils at investigating its subtleties as he greedily seeks for immortality. He wishes to cast aside the birth and death of the body, and suddenly he hopes to end the birth and death of thoughts as well, so that he can abide forever in a subtle form. At that time a demon from the heavens seizes the opportunity it has been waiting for. Its spirit possesses another person and uses him as a mouthpiece to expound the Sutras and the Dharma. This person, unaware that he is possessed by a demon, claims he has reached unsurpassed Nirvana. When he comes to see that good person who seeks long life, he arranges a seat and speaks the Dharma. He is fond of saying that he can go places and come back without hindrance, perhaps traveling ten thousand miles and returning in the twinkling of an eye. He can also bring things back from wherever he goes. Or he may tell someone to walk from one end of the room to the other, a distance of just a few paces. Then even if the person walked fast for ten years, he could not reach the wall. Therefore, people believe in the possessed person and mistake him for a Buddha. He often says, “All beings in the ten directions are my children. I gave birth to all Buddhas. I created the world. I am the original Buddha. I created this world naturally, not due to cultivation.” This may be a chamunda sent from the retinue of the demon in the Heaven of Sovereignty, or a youthful pishacha from the Heaven of the Four Kings that has not yet brought forth the resolve. It takes advantage of the person’s luminous clarity and devours his essence and energy. Or perhaps without having to rely on a teacher, the cultivator personally sees a being that tells him, “I am a Vajra Spirit who has come to give you long life.” Or the being transforms itself into a beautiful woman and engages him in frenzied lust, so that within a year his vitality is exhausted. He talks to himself; and to anyone listening he sounds like a goblin. The people around him do not realize what is happening. In most cases such a person will get in trouble with the law. But before he is punished, he will die from depletion. The demon disturbs and confuses the person to the point of death. You should be aware of this in advance and not get caught up in the cycle of transmigration. If you are confused and do not understand, you will fall into the Relentless Hells.

- e) *Thất Tưởng—Seven perceptions*: Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy thức—According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven perceptions.
- i) Vô Thường Tưởng: Perception of impermanence.
  - ii) Vô Ngã Tưởng: Perception of Not-Self.
  - iii) Bất Tịnh Tưởng: Asubhasanna (p)—Perception of foulness.
  - iv) Hoạn Nạn Tưởng: Perception of danger.
  - v) Đoạn Tưởng: Perception of abandonment.
  - vi) Ly Tham Tưởng: Perception of dispassion.
  - vii) Diệt Tưởng: Perception of cessation.

- 4) *Hành Uẩn—Formation, impression, or mental formation: Samskara (skt)—Sankhara (p).*
- a) *Tổng Quan về Hành Uẩn—An Overview of Formation Skandha:* Hành Uẩn là khái niệm hay hành động bao gồm phần lớn những hoạt động tâm thân, ý chí, phán xét, quyết tâm, vân vân. Hành có ý nghĩa dời đổi, lúc đến lúc đi, chẳng khi nào ngừng nghỉ, trôi mãi không ngừng. Động cơ làm thiện làm ác ở trong tâm, nhưng do vọng tưởng, suy tư chi phối và phản ảnh qua những hành vi, cử chỉ của thân, khẩu, ý. Tất cả những hành vi này đều thuộc về hành uẩn—Aggregate of mental formation—A conditioned response to the object of experience including volition, attention, discrimination, resolve, etc. The Aggregate of Activities refers to a process of shifting and flowing. The Aggregate of Activities leads us to come and go, to go and come without end in a constant, ceaseless, flowing pattern. Our idle thoughts compel us to impulsively do good or do evil, and such thoughts then manifest in our actions and our words.
- b) *Hành Uẩn theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm—The Skandha of Mental Formation according to the Surangama Sutra:*
- i) Ông A Nan! Ví như dòng nước chảy mạnh, các sóng nối nhau, cái trước cái sau chẳng vượt nhau. Hành ấm cũng như vậy. Ông A Nan! Dòng nước như vậy, không phải do hư không sinh, không phải do nước mà có. Không phải là tính của nước, cũng không phải ra ngoài hư không và nước: Ananda! Consider, for example, a swift rapids whose waves follow upon one another in orderly succession, the ones behind never overtaking the ones in front. You should know that it is the same with the skandha of mental formation. Ananda! Thus the nature of the flow does not arise because of emptiness, nor does it come into existence because of the water. It is not the nature of water, and yet it is not separate from either emptiness or water.
- ii) Thật vậy, ông A Nan, nếu do hư không sinh, thì cả hư không vô tận trong mười phương đều thành dòng nước vô tận, mà thế giới bị chìm đắm: The reason for this, Ananda, is that if it arose because of emptiness, then the inexhaustible emptiness throughout the ten directions would become an inexhaustible flow, and all the worlds would inevitably be drown.
- iii) Nếu nhân nước mà có, thì tính của dòng nước chảy mạnh đó, lẽ ra không phải là tính nước; vì có tính riêng của dòng nước, chắc có thể chỉ rõ ràng: If the swift rapids existed because of water, then their nature would differ from that of water and the location and characteristics of its existence would be apparent. If their nature were simply that of water, then when they became still and clear they would no longer be made up of water.
- iv) Còn nếu ra ngoài hư không và nước, thì không có gì ở ngoài hư không, mà ngoài nước ra không có dòng nước: Suppose it were to separate from emptiness and water, there isn't anything outside of emptiness, and outside of water there isn't any flow.
- v) Vậy nên biết: hành ấm hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên: Therefore, you should know that the skandha of mental formation is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature.
- c) *Hành Uẩn trong “Con Đường Cổ Xưa”—Aggregate of mental formation (volition) in “The Buddha’s Ancient Path”:* Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” hành uẩn bao gồm tất cả các tâm sở, ngoại trừ Thọ và Tưởng. Vi Diệu Pháp đề cập đến

52 tâm sở. Thọ và Tưởng là hai trong số đó, nhưng không phải là hoạt động thuộc ý chí. Năm mươi tâm sở còn lại gọi chung là Hành. Tư Tâm Sở (Cetana) đóng một vai trò rất quan trọng trong lãnh vực tinh thần. Theo Phật giáo, không có hành động nào được xem là Nghiệp (kamma), nếu hành động đó không có chủ ý, hay tách động của Tư. Cũng như Thọ và Tưởng, Hành có sáu loại: sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, và pháp tư—According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” aggregate of volitional formations include all mental factors except feeling and perception. The Abhidhamma speaks of fifty-two mental concomitants or factors (cetasika). Feeling and perception are two of them, but they are not volitional activities. The remaining fifty are collectively known as mental or volitional formations. Volition (cetana) plays a very important role in the mental realm. In Buddhism, no action is considered as “kamma” if that action is void of volition. And like feeling and perception, it is of six kinds: volition directed to forms, sounds, smells, tastes, bodily contacts and mental objects.

d) *Mười Ma Chướng của Người Tu Thiền Gây Ra Bởi Hành Uẩn—Ten Demonic Obstructions of Zen Practitioners caused by the Formation Skandha:* Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Đức Phật đã nhắc nhở ông A Nan về mười hành ám ma—According to the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about the ten states of formation skandha.

i) *Hai thứ vô nhân—Two theories on the absence of cause:*

\* Một là người đó thấy gốc vô nhân. Tại sao? Người ấy đã được sinh cơ toàn phá, nhờ nhân căn 800 công đức, thấy trong tám vạn kiếp: chúng sanh theo dòng nghiệp chảy quanh, chết chỗ đây, sinh chỗ kia. Chỉ thấy chúng sanh luân hồi trong ngần ấy. Ngoài tám vạn kiếp ra, bắt không thấy gì nữa. Bèn cho là những chúng sanh trong thế gian mười phương, ngoài tám vạn kiếp, không có nhân tự có. Bởi so đo chấp trước, mất chính biến tri, đọa lạc vào ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề: First, perhaps this person sees no cause for the origin of life. Why? Since he has completely destroyed the mechanism of production, he can, by means of the eight hundred merits of the eye organ, see all beings in the swirling flow of karma during eighty thousand eons, dying in one place and being reborn in another as they undergo transmigration. But he cannot see beyond eighty thousand eons. Therefore, he concluded that for the last eighty thousand eons living beings in the ten directions of this and other worlds have come into being without any cause.

\* Hai là người thấy ngọn vô nhân. Tại sao? Người ấy đối với sinh cơ, đã thấy căn nguyên, như người sinh người, chim sanh chim. Con quạ thì từ xưa nay vẫn đen, cò vẫn trắng. Người và trời vẫn đi thẳng, súc sanh vẫn đi ngang. Sắc trắng chẳng phải giặt rửa mà thành. Sắc đen chẳng phải nhuộm mà nên. Từ tám vạn kiếp, không có đời đổi. Nay hết cái hình ấy, cũng lại như vậy, mà tôi vẫn chẳng thấy Bồ Đề. Thế nào lại có sự thành Bồ Đề? Mới biết ngày nay các vật tượng đều gốc không nhân. Vì so đo chấp trước như thế, mất chính biến tri, đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề—Second, perhaps this person sees no cause for the end of life. And why? Since he perceives the origin of life, he believes that people are always born as people and birds are always born as birds; that crows have always been black and swans have always been white; that humans and gods have always stood upright and animals have always walked on four legs; that whiteness does not come from being washed and blackness does not come from being dyed; and

that there have never been nor there will be any changes for eighty thousand eons. He says: “As I now examine to the end of this life, I find the same holds true. In fact, I have never seen Bodhi, so how can there be such a thing as the attainment of Bodhi? You should now realize that there is no cause for the existence of any phenomena.” Because of this speculation, he will lose proper and pervasive knowledge, fall into externalism, and become confused about the Bodhi nature.

ii) *Bốn thứ biến thường—Four theories regarding pervasive permanence*: See *Tứ Chung Biến Thường* Ch. 69.

iii) *Bốn thứ điên đảo—Four upside-down theories*:

\* Một là, người đó quán sát cái tâm diệu minh, khắp các cõi mười phương, trạm nhiên, cho là thần ngã hoàn toàn, từ đó chấp là thần ngã khắp mười phương, yên lặng, sáng suốt, chẳng động. Tất cả chúng sanh trong thần ngã, tâm tự sinh tự chết. Thì tính cách của ngã tâm là thường. Còn kia sinh diệt, thật là tính cách vô thường—First, as this person contemplates the wonderfully bright mind pervading the ten directions, he concludes that this state of profound stillness is the ultimate spiritual self. Then he speculates, “My spiritual self, which is settled, bright, and unmoving, pervades the ten directions. All living beings are within my mind, and there they are born and die by themselves. Therefore, my mind is permanent, while those who undergo birth and death there are truly impermanent.”

\* Hai là, người đó chẳng quán sát cái tâm, chỉ xem xét khắp cả mười phương hằng sa quốc độ, thấy cái chỗ kiếp bị hư, gọi là chủng tính vô thường hoàn toàn. Còn cái chỗ kiếp chẳng bị hư, gọi là thường hoàn toàn—Second, instead of contemplating his own mind, this person contemplates in the ten directions worlds as many as the Ganges’ sands. He regards as ultimately impermanent those worlds that are in eons of decay, and as ultimately permanent those that are not in eons of decay.

\* Ba là, người đó chỉ quán sát cái ngã tâm của mình, tinh tế nhỏ nhiệm, ví như vi trần lưu chuyển mười phương, tính không dời đổi. Có thể khiến thân này liền sinh liền diệt, mà nói là tính chẳng hoại, và gọi là ngã tính thường—Third, this person closely examines his own mind and finds it to be subtle and mysterious, like fine motes of dust swirling in the ten directions, unchanging in nature. And yet it can cause his body to be born and then to die. He regards that indestructible nature as his permanent intrinsic nature, and that which undergoes birth and death and flows forth from him as impermanent.

\* Bốn là, người đó biết tướng ấm hết, thấy hành ấm còn lưu động. Hành ấm thường lưu động, nên chấp làm tính thường. Các ấm sắc, thọ, tưởng đã hết, gọi là vô thường. Vì so đo chấp trước một phần vô thường, một phần thường như trên, nên đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề—Fourth, knowing that the skandha of thinking has ended and seeing the flowing of the skandha of formations, this person speculates that the continuous flow of the skandha of formations is permanent, and that the skandhas of form, feeling, and thinking which have already ended are impermanent. Because of these speculations of impermanence and permanence, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature.

iv) *Bốn thứ hữu biên—Four theories regarding finiteness*: See *Tứ Chung Hữu Biên* Ch. 68.

\* Một là người đó tâm chấp cái sinh nguyên lưu dụng chẳng dứt. Chấp quá khứ và vị lai là hữu biên và chấp tương tục là vô biên—First, this person speculates that the origin of life

flows and functions ceaselessly. He judges that the past and the future are finite and that the continuity of the mind is infinite.

- \* Hai là người đó quán sát trong tám vạn kiếp thì thấy chúng sanh; nhưng trước tám vạn kiếp thì bất không thấy nghe gì cả. Nên chỗ không thấy nghe thì cho là vô biên, còn chỗ thấy nghe lại cho là hữu biên—Second, as this person contemplates an interval of eighty thousand eons, he can see living beings; but earlier than eighty thousand eons is a time of stillness in which he cannot hear or see anything. He regards as infinite that time in which nothing is heard or seen, and as finite that interval in which living beings are seen to exist.
- \* Ba là người đó chấp cái ngã khắp biết được tính vô biên, tất cả mọi người đều bị ngã biết, mà ngã không hay họ có tính biết riêng, nên cho là họ không có tính vô biên, họ chỉ là tính hữu biên—Third, this person speculates that his own pervasive knowledge is infinite and that all other people appear within his awareness. And yet, since he himself has never perceived the nature of their awareness, he says they have not obtained an infinite mind, but have only a finite one.
- \* Bốn là người đó cùng tột cái hành ấm không, do cái chỗ sở kiến, tâm lộ tính xem xét, so sánh tất cả chúng sanh, trong một thân đều có một nửa sinh, một nửa diệt. Rõ biết mọi vật trong thế giới đều một nửa hữu biên, một nửa vô biên. Vì so đo chấp trước hữu biên, vô biên, nên đọa lạc ngoài đạo và mê lầm tính Bồ Đề—Fourth, this person thoroughly investigates the formations skandha to the point that it becomes empty. Based on what he sees, in his mind he speculates that each and every living being, in its given body, is half living and half dead. From this he concludes that everything in the world is half finite and half infinite. Because of these speculations about the finite and the infinite, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature.
- v) *Bốn thứ kiểu loạn—Four kinds of sophistry*: Lại các thiện nam, trong tam ma địa, chính tâm yên lặng kiên cố. Ma chẳng tìm được chỗ tiện, cùng tột căn bản của các loài sanh. Xem cái trạng thái u thanh, thường nhiều động bản nguyên. Trong tri kiến, khởi so đo chấp trước. Người đó bị đọa vào bốn thứ điên đảo, bất tử kiểu loạn, biến kế hư luận—Further, in his practice of samadhi, the good person's mind is firm, unmoving, and proper and can no longer be disturbed by demons. He can thoroughly investigate the origin of all categories of beings and contemplate the source of the subtle, fleeting, and constant fluctuation. But if he begins to speculate on what he knows and sees, he could fall into error with four distorted, false theories, which are total speculation based on the sophistry of immortality.
- \* Một là người đó xem cái bản nguyên biến hóa; thấy cái chỗ thay đổi gọi là “biến,” thấy cái chỗ nối nhau gọi là “hằng,” thấy cái chỗ bị thấy gọi là “sinh;” chẳng thấy chỗ bị thấy gọi là “diệt;” chỗ tương tục không đoạn gọi là “tăng;” chỗ tương tục gián đoạn gọi là “giảm;” mỗi cái có chỗ sinh gọi là “có;” mỗi cái có chỗ diệt gọi là “không.” Lấy lý xem xét dụng tâm thấy riêng. Có người đến cầu pháp hỏi nghĩa, đáp: “Tôi nay cũng sinh, cũng diệt, cũng có, cũng không, cũng tăng, cũng giảm.” Các thời đều nói lộn xộn, khiến cho người nghe quên mất chương cú—First, this person contemplates the source of transformations. Seeing the movement and flow, he says there is change. Seeing the continuity, he says there is constancy. Where he can perceive something, he says there is production. Where he cannot perceive anything, he says there is destruction. He says that

the unbroken continuity of causes is increasing and that the pause within the continuity are decreasing. He says that the arising of all things is existence and that the perishing of all things is nonexistence. The light of reason shows that his application of mind has led to inconsistent views. If someone comes to seek the Dharma, asking about its meaning, he replies, “I am both alive and dead, both existent and non-existent, both increasing and decreasing.” He always speaks in a confusing way, causing that person to forget what he was going to say.

- \* Hai là người đó xem xét tâm kỹ càng, cái chỗ xoay vẫn không có. Nhân không mà có chứng được. Có người đến hỏi, chỉ đáp một chữ, không ngoài chữ “không,” không nói gì cả—Second, this person attentively contemplates his mind and finds that everything is non-existent. He has a realization based on nonexistence. When anyone comes to ask him questions, he replies with only one word. He only says “no,” Aside from saying “non,” he does not speak.
  - \* Ba là người đó xem xét kỹ càng cái tâm của mình, cái gì cũng có chỗ, nhân “có” mà chứng được. Có người đến hỏi chỉ đáp một chữ “phải.” Ngoài chữ “phải” ra không nói gì cả—Third, this person attentively contemplates his mind and finds that everything is existent. He has a realization based on existence. When anyone comes to ask him questions, he replies with only one word. He only says “yes.” Aside from saying “yes,” he does not speak.
  - \* Bốn là người đó đều thấy hữu, vô, vì cái cảnh phân hai, tâm cũng kiêu loạn. Có người đến hỏi lại đáp “cũng có” tức là “cũng không,” trong “cũng không” chẳng phải “cũng có.” Vì so đo chấp trước kiêu loạn hư vô, nên đọa lạc ngoại đạo và mê lầm tính Bồ Đề—Fourth, this person perceives both existence and nonexistence. Experiencing this branching, his mind becomes confused. When anyone comes to ask questions, he tells them, “Existence is also nonexistence. But within nonexistence there is no existence.” It is all sophistry and does not stand up under scrutiny. Because of these speculations, which are empty sophistries, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature.
- vi) *Mười sáu thứ hữu tướng—The sixteen ways in which forms can exist after death:* Lại có thiện nam, trong tam ma địa, chính tâm yên lặng kiên cố. Ma chẳng tìm được chỗ tiện, cùng tốt căn bản của các loài sanh. Xem cái trạng thái u thanh, thường nhiều động bản nguyên. Chỗ lưu vô tận, khởi so đo chấp trước. Người đó bị đọa vào điên đảo hữu tướng sau khi chết. Hoặc tự kiên cố thân, nói sắc là ngã, hoặc thấy ngã viên mãn, trùm khắp quốc độ. Nói ngã có sắc. Hoặc kia tiền cảnh duyên theo ngã ứng dụng. Nói sắc thuộc ngã. Hoặc ngã nương ở trong cái hành tướng tương tục, nói ngã ở sắc. Điều so đo chấp trước rằng sau khi chết có tướng. Như vậy xoay vẫn có mười sáu tướng. Từ ấy hoặc chấp rằng rốt ráo phiền não, rốt ráo Bồ Đề, hai tính cách đều đi đôi, chẳng có xúc ngại nhau. Vì so đo chấp trước sau khi chết rồi có tướng, đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề—Further, in his practice of samadhi, the good person’s mind is firm, unmoving and proper and can no longer be disturbed by demons. He can thoroughly investigate the origin of all categories of beings and contemplate the source of the subtle, fleeting and constant fluctuation. But if he begins to speculate the endless flow, he could fall into error with the confused ideas that forms exist after death. He may strongly identify with his body and say that form is himself; or he may see himself as perfectly encompassing all worlds and

say that he contains form; or he may perceive all external conditions as contingent upon himself and say that form belongs to him; or he may decide that he relies on the continuity of the formations skandha and say that he is within form. In all these speculations, he says that forms exist after death. Expanding the idea, he comes up with sixteen cases of the existence of forms.

vii) *Tám thứ vô tướng—Eight ideas about nonexistence of forms*: Lại các thiện nam, trong tam ma địa, chính tâm yên lặng kiên cố. Ma chẳng tìm được chỗ tiện. Cùng tột căn bản của các loài sinh. Xem cái trạng thái u thanh, thường nhiều động bản nguyên. Trong chỗ diệt trừ sắc, thụ, tưởng, khởi so đo chấp trước, sau khi chết đọa vào vô tướng điên đảo. Thấy sắc diệt, hình không sở nhân. Xem tưởng diệt, tâm không chỗ buộc. Biết cái thụ diệt, không còn nối liền. Tính ấm tiêu tan, dù có sinh lý, mà không thụ tưởng, đồng như cây cỏ. Cái chất ấy hiện tiền, còn không thể được, huống là khi chết mà lại còn các tướng? Nhân đó so đo, sau khi chết, tướng không có, như vậy xoay vần, có tám vô tướng. Từ đó cho rằng: niết bàn, nhân quả, tất cả đều không, chỉ có danh từ, hoàn toàn đoạn diệt. Vì so đo chấp trước sau khi chết không có, đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề—Further, in his practice of samadhi, the good person's mind is firm, unmoving and proper, and can no longer be disturbed by demons. He can thoroughly investigate the origin of all categories of being and contemplate the source of the subtle, fleeting and constant fluctuation. But if he begins to speculate on the skandhas of form, feeling, and thinking, which have already ended, he could fall into error with the confused idea that forms do not exist after death. Seeing that his form is gone, his physical shape seems to lack a cause. As he contemplates the absence of thought, there is nothing to which his mind can become attached. Knowing that his feelings are gone, he has no further involvements. Those skandhas have vanished. Although there is still some coming into being, there is no feeling or thought, and he concludes that he is like grass or wood. Since those qualities do not exist at present, how can there be any existence of forms after death? Because of his examinations and comparisons, he decides that after death there is no existence. Expanding the idea, he comes up with eight cases of the nonexistence of forms. From that, he may speculate that Nirvana and cause and effect are all empty, that they are mere names and ultimately do not exist. Because of those speculations that forms do not exist after death, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature.

viii) *Tám phủ định—Eight kinds of negation*: Lại các thiện nam, trong tam ma địa, chính tâm yên lặng kiên cố. Ma chẳng tìm được chỗ tiện. Cùng tột căn bản của các loài sinh. Xem cái trạng thái u thanh, thường nhiều động bản nguyên. Đối trong hành ấm còn, , và thụ tưởng diệt, chấp cả có và không, tự thể phá nhau. Sau khi chết người ấy đọa vào luận Cu-Phi, khởi điên đảo. Trong sắc, thụ, tưởng, thấy có và chẳng phải có. Trong cái hành ấm thiên lưu, xem không và chẳng không. Như vậy xoay vần cùng tột ngũ ấm, 18 giới. Tám cái tướng cu-phi, hễ theo được một cái đều nói: “chết rồi có tướng không tướng.” Lại chấp rằng các hành tính chất hay đời đời, tâm phát ra thông ngộ, có không đều không, hư thật lầm lỗi. Vì so đo chấp trước chết rồi đều không, hậu lai mới mịt, không thể nói được, đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề—Further, in his practice of samadhi, the good person's mind is firm, unmoving and proper and can no longer be disturbed by demons. He can thoroughly investigate the origin of all categories of beings and

contemplate the source of the subtle, fleeting and constant fluctuation. In this state where the skandha of formation remains, but the skandhas of feeling and thinking are gone, if he begins to speculate that there are both existence and nonexistence, thus contradicting himself, he could fall into error with confused theories that deny both existence and nonexistence after death. Regarding form, feeling and thinking, he sees that existence is not really existence. Within the flow of the formations skandha, he sees that that nonexistence is not really nonexistence. Considering back and forth in this way, he thoroughly investigates the realms of these skandhas and derives an eightfold negation of forms. No matter which skandha is mentioned, he says that after death, it neither exists nor does not exist. Further, because he speculates that all formations are changing in nature, an “insight” flashes through his mind, leading him to deny both existence and nonexistence. He cannot determine what is unreal and what is real. Because of these speculations that deny both existence and nonexistence after death, the future is murky to him and he cannot say anything about it. Therefore, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature.

- ix) *Bảy chỗ đoạn diệt—Seven theories on the cessation of existence*: Lại các thiện nam, trong tam ma địa, chính tâm yên lặng kiên cố. Ma chẳng tìm được chỗ tiện. Cùng tột căn bản của các loài sinh. Xem cái trạng thái u thanh, thường nhiều động bản nguyên. Đối về sau không có, khởi so đo chấp trước. Người đó bị đọa vào luận bảy thứ đoạn diệt. Hoặc chấp cái thân mất, hoặc cái dục diệt tận, hoặc cái khổ mất, hoặc cực lạc mất, hoặc cực xả mất. Như vậy xoay vần cùng tột bảy chỗ hiện tiền tiêu diệt, mất rồi không còn nữa. Vì so đo chấp trước chết rồi đoạn diệt, nên đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề—Further, in his practice of samadhi, the good person’s mind is firm, unmoving and proper and can no longer be disturbed by demons. He can thoroughly investigate the origin of all categories of beings and contemplate the source of the subtle, fleeting, and constant fluctuation. But if he begins to speculate that there is no existence after death, he could fall into error with seven theories of the cessation of existence. He may speculate that the body will cease to exist; or that when desire has ended, there is cessation of existence; or that after suffering has ended, there is cessation of existence; or that when bliss reaches an ultimate point, there is cessation of existence; or that when renunciation reaches an ultimate point, there is cessation of existence. Considering back and forth in this way, he exhaustively investigates the limits of the seven states and sees that they have already ceased to be and will not exist again. Because of these speculations that existence ceases after death, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature.
- x) *Năm Niết Bàn—Five kinds of immediate Nirvana*: Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, phần Thập Hành Ấm Ma, Đức Phật đã nhắc nhở Ngài A Nan về năm Niết Bàn như sau: “Lại có người thiện nam, trong tam ma địa, chính tâm yên lặng kiên cố. Ma chẳng tìm được chỗ tiện. Cùng tột căn bản của các loài sinh. Xem cái trạng thái u thanh, thường nhiều động bản nguyên. Chấp sau khi chết phải có, khởi so đo chấp trước. Người đó bị đọa vào luận năm Niết Bàn.” Vì so đo chấp trước năm Niết Bàn mà phải đọa lạc ngoại đạo, và mê lầm tính Bồ Đề—According to the Surangama Sutra, book Nine, in the section of the ten states of formation skandha, the Buddha reminded Ananda about the five kinds of immediate Nirvana: “Further, in his practice of samadhi, the good person’s mind is firm, unmoving, and proper and can no longer be disturbed by demons. He can



thoroughly investigate the origin of all categories of beings and contemplate the source of the subtle, fleeting, and constant fluctuation. But if he begins to speculate on existence after death, he could fall into error with five theories of Nirvana. Because of these speculations about five kinds of immediate Nirvana, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature.

- \* Hoặc lấy Dục Giới làm Niết Bàn, xem thấy viên minh, sinh ra ưa mến: He may consider the Heavens of the Desire Realm a true refuge, because he contemplates their extensive brightness and longs for it.
- \* Hoặc lấy Sơ Thiên vì tính không lo: He may take refuge in the First Dhyana, because there his nature is free from worry.
- \* Hoặc lấy Nhị Thiên tâm không khổ: He may take refuge in the Second Dhyana, because there his mind is free from suffering.
- \* Hoặc lấy Tam Thiên rất vui đẹp: He may take refuge in the Third Dhyana, because he delights in its extreme joy.
- \* Hoặc lấy Tứ Thiên khổ vui đều mất, chẳng bị luân hồi sanh diệt. Mê trời hữu lậu cho là vô vi. Năm chỗ an ổn cho là thắng tịnh. Cứ như thế mà bị xoay vần: He may take refuge in the Fourth Dhyana, reasoning that suffering and bliss are both ended there and that he will no longer undergo transmigration. These heavens are subject to outflows, but in his confusion he thinks that they are unconditioned; and he takes these five states of tranquility to be refuge of supreme purity. Considering back and forth in this way, he decides that these five states are ultimate.

5) *Thức Uẩn—Skandha of Consciousness: Vijnana (skt)—Vinnana (p).*

a) *Tổng Quan về Thức Uẩn—An Overview of the Skandha of Consciousness:* Thức Uẩn là nhận thức bao gồm sáu loại ý thức nảy sinh từ sự tiếp xúc của giác quan tương ứng với một đối tượng tri giác. Thức có nghĩa phân biệt; cảnh giới đến thì sanh tâm phân biệt. Thí dụ như thấy sắc đẹp thì sanh lòng vui thích, nghe lời ác thì sanh lòng ghét bỏ, vân vân. Tất cả những phân biệt như thế này đều là một phần của thức uẩn—Aggregate of consciousness includes the six types of consciousness (seeing, hearing, smelling, tasting, touching and mental consciousness)—Awareness or sensitivity to an object, i.e. the consciousness associates with the physical factors when the eye and a visible object come into contact, an awareness of a visible object occurs in our mind. Consciousness or a turning of a mere awareness into personal experience is a combined function of feeling, perception and mental formation. The Aggregate of Consciousness refers to the process of discrimination. As soon as a situation appears, we begin to discriminate in our thoughts about that situation. For example, when we see something beautiful, we have thoughts of fondness towards it; and when we hear ugly sounds, we have thoughts of dislike for those sounds. All such discriminations are part of this Aggregate.

b) *Thức Uẩn theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm—The Skandha of Consciousness according to the Surangama Sutra:*

i) Ông A Nan! Ví như người lấy cái bình tần già, bịt cả hai miệng bình, rồi vác đầy một bình hư không, đi xa nghìn dặm, mà tặng nước khác. Thức ấm cũng như vậy. Ông A Nan! Cái hư không đó, không phải từ phương kia mà lại, cũng không phải ở phương này vào: Ananda! Consider, for example, a man who picks up a kalavinka pitcher and stops up its

two holes. He lift up the pitcher filled with emptiness and, walking some thousand-mile way, presents it to another country. You should know that the skandha of consciousness is the same way. Thus, Ananda, the space does not come from one place, nor does it go to another.

- ii) Thật vậy, ông A Nan, nếu từ phương kia lại thì trong bình đó đã đựng hư không mà đi, ở chỗ cũ lẽ ra phải thiếu một phần hư không: The reason for this, Ananda, is that if it were to come from another place, then when the stored-up emptiness in the pitcher went elsewhere, there would be less emptiness in the place where the pitcher was originally
  - iii) Nếu từ phương này mà vào, thì khi mở lỗ trút bình, phải thấy hư không ra: If it were to enter this region, when the holes were unplugged and the pitcher was turned over, one would see emptiness come out.
  - iv) Vậy nên biết: thức ám hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên: Therefore, you should know that the skandha of consciousness is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature.
- c) *Thức Uẩn trong “Con Đường Cổ Xưa”—Aggregate of Consciousness in “The Buddha’s Ancient Path”*: Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa”—According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path”:
- i) Thức uẩn được coi là quan trọng nhất trong năm uẩn; có thể nói Thức uẩn là kho chứa 52 tâm sở, vì không có Thức thì không Tâm sở nào có được. Thức và các Tâm sở tương quan, tùy thuộc và đồng thời tồn tại với nhau. Thức cũng có 6 loại và nhiệm vụ của nó rất đa dạng, nó có các Căn và Trần của nó. Tất cả mọi cảm nhận của chúng ta đều được cảm nhận qua sự tiếp xúc giữa các căn với thế giới bên ngoài: Aggregate of consciousness is the most important of the aggregates; for it is the receptacle, so to speak, for all the fifty-two mental concomitants or factors, since without consciousness no mental factors are available. Consciousness and the factors are interrelated, inter-dependent, and co-existent. Aggregate of consciousness has six types and its function is varied. It has its basis and objects. All our feelings are experienced through the contact of sense faculties with the external world.
  - ii) Mặc dù có sự tương quan giữa các căn và đối tượng của chúng. Chẳng hạn, nhãn căn với các sắc, nhĩ căn với các âm thanh, sự biết vẫn phải qua Thức. Nói cách khác, các đối tượng giác quan không thể được cảm nhận với độ nhạy cảm đặc biệt nếu không có loại Thức thích hợp. Bây giờ, khi con mắt và hình sắc đều có mặt, Thức Thấy sẽ phát sinh tùy thuộc hai yếu tố này. Tương tự, với tai và âm thanh, vân vân, cho tới tâm và các pháp trần. Lại nữa, khi ba yếu tố mặt, sắc và nhãn thức gặp nhau, chính sự trùng hợp này được gọi là xúc. Từ xúc sanh Thọ, vân vân. Như vậy, Thức sanh khởi do một kích thích nào đó xuất hiện ở năm cửa giác quan và ý môn, căn thứ sáu. Vì Thức phát sanh do sự tương tác giữa các Căn và Trần, nên nó cũng do duyên sanh chứ không hiện hữu độc lập. Thức không phải là một linh hồn hay tinh thần đối lại với vật chất. Các tư duy và ý niệm là thức ăn cho căn thứ sáu gọi là “tâm” này cũng do duyên sanh, chúng tùy thuộc vào thế giới bên ngoài mà năm căn kia kinh nghiệm. Năm căn tiếp xúc năm trần, chỉ trong thời hiện tại, nghĩa là khi trần (đối tượng) tiếp xúc chạm với căn tương ứng của nó. Tuy nhiên, Tâm căn có thể kinh nghiệm trần cảnh, dù đó là sắc, thanh, hương, vị, hay xúc đã được nhận thức bằng các giác quan. Chẳng hạn, một đối tượng của sự thấy, mà với đối tượng này nhãn căn đã tiếp xúc trong quá khứ, có thể được tưởng tượng lại bằng tâm căn

ngay lúc này mặc dù đối tượng ấy không có trước mắt. Tương tự như vậy đối với các trần cảnh khác. Đây là chủ thể nhận thức và rất khó kinh nghiệm một số các cảm giác này. Loại hoạt động của Tâm này rất vi tế và đôi khi vượt quá sự hiểu biết thông thường: Although there is this functional relationship between the faculties and their objects, for instance, eye with forms, ear with sounds, and so on, awareness comes through consciousness. In other words, sense objects can not be experienced with the particular sensitivity without the appropriate kind of consciousness. Now when eye and form are both present, visual consciousness arises dependent on them. Similarly with ear and sound, and so on, down to mind and mental objects. Again, when the three things, eye, form, and eye-consciousness come together, it is their coincidence that is called “contact”. From contact comes feeling and so on. Thus, consciousness originates through a stimulus arising in the five sense doors and the mind door, the sixth. As consciousness arises through the interaction of the sense faculties and the sense objects, it also is conditioned and not independent. It is not a spirit or soul opposed to matter. Thoughts and ideas which are food for the sixth faculty called mind are also dependent and conditioned. They depend on the external world which the other five sense faculties experience. The five faculties contact objects, only in the present, that is when objects come in direct contact with the particular faculty. The mind faculty, however, can experience the sense object, whether it is form, sound, smell, taste, or thought already cognized by the sense organs. For instance, a visible object, with which the eye came in contact in the past, can be visualized by the mind faculty just at this moment although the object is not before the eye. Similarly with the other sense objects. This is subjective, and it is difficult to experience some of these sensations. This sort of activity of the mind is subtle and sometimes beyond ordinary comprehension.

- d) *Mười Ma Chướng của Người Tu Thiền Gây Ra Bởi Thức Uẩn—Ten Demonic Obstructions of Zen Practitioners caused by the Consciousness Skandha*: Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về mười thức ám ma như sau—In the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about the ten states of consciousness.
- i) *Chấp nhân và sở nhân—Attachment to causes and what which is caused*: A Nan! Ông phải biết, người thiện nam đó nghiên cùng hành ám tiêu không, đối với thức đã trở về chỗ đầu. Đã dứt sanh diệt, mà đối với tịch diệt tinh diệu chưa được viên. Có thể khiến cái thân căn của mình, căn cách hợp lý. Với các loại mười phương thông biết. Hiểu biết đã thông hợp, có thể vào nơi viên nguyên. Nếu đối với chỗ sở quy, lập cái nhân chơn thường, cho là thắng giải, thì người ấy đọa về cái chấp nhân, sở nhân. Thành bợn lữ của pháp Ca Tỳ La chấp “minh đế” là chỗ sở quy, mê Bồ Đề của Phật, bỏ mất tri kiến. Đó là cái chấp thứ nhất lập tâm sở đắc, thành quả sở quy, trái xa viên thông, ngược với thành Niết Bàn, sinh giống ngoại đạo—Ananda! You should know that the good person has thoroughly seen the formations skandha as empty, and he must return consciousness to the source. He has ended production and destruction, but he has not yet perfected the subtle wonder of ultimate serenity. He can cause the individual sense faculties of his body to unite and open. He also has a pervasive awareness of all categories of beings in the ten directions. Since his awareness is pervasive, he can enter the perfect source. But is he regards what he is returning to as the cause of truepermanence and interprets this as a supreme state, he will fall into the error of holding to that cause. Kapila the Sankhyan,

with his theory of returning to the Truth of the Unmanifest, will become his companion. Confused about the Bodhi of the Buddhas, he will lose his knowledge and understanding. This is the first state, in which he concludes that there is a place to which to return, based on the idea that there is something to attain. He strays far from perfect penetration and turns his back on the City of Nirvana, thus sowing the seeds of externalism.

- ii) *Chấp năng phi năng—Attachment to ability that is not actually ability*: Ông A Nan! Lại người thiện nam nghiên cùng hành ẩm tiêu không, đối với thức đã trở về chỗ đầu. Đã dứt sinh diệt, mà đối với tịch diệt tinh diệu chưa được viên. Nếu đối với chỗ sở quy, ôm làm cái thể của mình, cùng tận cõi hư không, trong 12 loại chúng sinh, đều là trong thân ta một loại lưu xuất ra, cho là thắng giải. Người ấy đọa về cái chấp năng và phi năng. Thành bạn lữ của phái Ma Hê Thủ La, hiện cái thân vô biên, mê Bồ Đề của Phật, bỏ mất tri kiến. Đó là cái chấp thứ hai, lập tâm năng vi, thành quả năng sự, trái xa viên thông và thành Niết Bàn, sinh trời đại mạn, cho rằng ta trùm khắp tất cả—Further, Ananda, the god person has thoroughly seen the formations skandha as empty. He has ended production and destruction, but he has not yet perfected the subtle wonder of ultimate serenity. He may regard that to which he is returning as his own body and may see all beings in the twelve categories throughout space as flowing forth from his body. If he interprets this as a supreme state, he will fall into the error of maintaining that he has an ability which he does not really have. Maheshvara, will manifests his boundless body, will become his companion. Confused about the Bodhi of the Buddhas, he will lose his knowledge and understanding. This is the second state, in which he draws conclusions about the workings of an ability based on idea that he has such an ability. He strays far from perfect penetration and turns his back on the City of Nirvana, thus sowing the seeds for being born in the Heaven of Great Pride where the self is considered all-pervading and perfect.
- iii) *Chấp thường phi thường—Attachment to a wrong idea of permanence*: Lại người thiện nam nghiên cùng thành ẩm tiêu không, đối với thức đã trở về chỗ đầu. Đã dứt sinh diệt, mà đối với tịch diệt tinh diệu chưa được viên. Nếu đối với chỗ sở quy, có cái chỗ nương về, thì tự nghi thân tâm từ đó lưu xuất, mười phương hư không đều do đó phát khởi. Cứ nơi sinh khởi, đó là chỗ tuyên lưu ra, làm cái thân chân thường, cho là không sinh diệt. Ở trong sinh diệt, đã chấp là thường trú. Đã lầm cái bất sinh, lại mê cái sinh diệt. An trụ nơi trầm mê, cho là thắng giải. Người đó đọa về chấp thường phi thường. Làm bạn của trời Tự Tại, mê Bồ Đề của Phật, bỏ mất tri kiến. Đó là cái chấp thứ ba lập cái tâm nhân y, thành quả vọng chấp, trái xa viên thông và thành Niết Bàn, sinh điên đảo viên—Further, the good person has thoroughly seen the formations skandha as empty. He has ended production and destruction, but he has not yet perfected the subtle wonder of ultimate serenity. If he regards what he is returning to as a refuge, he will suspect that his body and mind come forth from there, and that all things throughout space in the ten directions arise from there as well. He will explain that from which all things issue forth is the truly permanent body, which is not subject to production and destruction. While still within production and destruction, he prematurely reckons that he abides in permanence. Since he is deluded about nonproduction, he is also confused about production and destruction. He is sunk in confusion. If he interprets this as a supreme state, he will fall into the error of taking what is not permanent to be permanent. He will speculate that the Sovereign

God (Ishvaradeva) is his companion. Confused about the Bodhi of the Buddhas, he will lose his knowledge and understanding. This is the third state, in which he makes a false speculation based on the idea that there is a refuge. He strays far from perfect penetration and turns his back on the City of Nirvana, thus sowing the seeds of a distorted view of perfection.

- iv) *Chấp tri vô tri—Attachment to an awareness that is not actually awareness:* Lại người thiện nam nghiên cùng hành ẩm tiêu không. Đã dứt sinh diệt, mà đối với tịch diệt tịnh diệu chưa được viên. Nếu đối với chỗ bị biết, cái biết nó khắp và hoàn toàn. Nhân cái biết đó lập ra kiến giải rằng: “Mười phương thảo mộc đều gọi là hữu tình, với người không khác. Cỏ cây là người, người chết lại thành mười phương cỏ cây. Không lựa riêng cái biến tri.” Cho là thắng giải. Người ấy đọa về cái chấp tri vô tri. Thành bạn lữ của phái Ba Tra Tiện Ni, chấp tất cả có giác, mê Bồ Đề của Phật, bỏ mất tri kiến. Đó là cái chấp thứ tư, lập cái tâm viên tri, thành quả hư vọng, trái xa viên thông và thành Niết Bàn, sinh giống biết điên đảo—Further, the good person has thoroughly seen the formations skandha as empty. He has ended production and destruction, but he has not yet perfected the subtle wonder of ultimate serenity. Based on his idea that there is universal awareness, he formulates a theory that all the plants in the ten directions are sentient, not different from human beings. He claims that plants can become people, and that when people die they again become plants in the ten directions. If he considers this idea of unrestricted, universal awareness to be supreme, he will fall into the error of maintaining that what is not aware has awareness. Vasishtha and Sainika, who maintained the idea of comprehensive awareness, will become his companions. Confused about the Bodhi of the Buddhas, he will lose his knowledge and understanding. This is the fourth state, in which he draws an erroneous conclusion based on the idea that there is a universal awareness. He strays far from perfect penetration and turns his back on the City of Nirvana, thus sowing the seeds of a distorted view of awareness.
- v) *Chấp sinh vô sinh—Attachment to birth that is not actually birth:* Lại người thiện nam nghiên cùng hành ẩm tiêu không. Đã dứt sinh diệt, mà đối với tịch diệt tịnh diệu chưa được viên. Nếu đối trong cái tính viên dung, các căn hỗ dụng, đã được tùy thuận. Bèn đối với viên dung biến hóa, tất cả phát sinh, cầu lửa sáng chói, ưa nước thanh tịnh, ưa gió chu lưu, xem trần thành tựu, mỗi mỗi phụng sự. Lấy các trần ấy, phát làm bản nhân, lập cho là thường trụ. Người đó đọa về cái chấp sinh vô sinh, là bạn lữ của Ca Diếp Ba và Bà La Môn, tâm siêng năng ép xác thờ nước lửa, cầu ra khỏi sinh tử, mê Bồ Đề của Phật, bỏ mất tri kiến. Đó là cái chấp thứ năm: chấp trước thờ phụng, bỏ tâm theo vật, lập cái nhân vọng cầu, cầu cái quả vọng ký, trái xa viên thông và thành Niết Bàn, sinh giống điên đảo—Further, the good person has thoroughly seen the formations skandha as empty. He has ended production and destruction, but he has not yet perfected the subtle wonder of ultimate serenity. If he has attained versatility in the perfect fusion and interchangeable functioning of the sense faculties, he may speculate that all things arise from these perfect transformations. He then seeks the light of fire, delights in the purity of water, loves the wind’s circuitous flow, and contemplates the accomplishments on the earth. He reveres and serves them all. He takes these mundane elements to be a fundamental cause and considers them to be everlasting. He will then fall into the error of taking what is not production to be production. Kashyapa and the Brahmans who seek

to transcend birth and death by diligently serving fire and worshipping water will become his companions. Confused about the Bodhi of the Buddhas, he will lose his knowledge and understanding. This is the fifth state, in which he confusedly pursues the elements, setting up a false cause that leads to false aspirations based on speculations about his attachment to worship. He strays far from perfect penetration and turns his back on the City of Nirvana, thus sowing the seeds of a distorted view of transformation.

- vi) *Chấp quy vô quy—Attachment to a refuge that is not actually a refuge*: Lại người thiện nam nghiên cùng hành ẩm tiêu không. Đã dứt sanh diệt, mà đối với tịch diệt tinh diệu chưa được viên. Nếu đối với viên minh, họ chấp trong viên minh ấy trống rỗng, phá bỏ các cái biến hóa, lấy cái vĩnh diệt làm chỗ quy y, sinh thẳng giải. Người đó đọa về cái chấp quy vô quy. Làm bạn lữ của phái chấp “vô tướng thiên” và Thuần Nhã Đa, mê Bồ Đề của Phật, bỏ mất tri kiến. Đó là cái chấp thứ sáu, lập tâm viên hư vô thành quả không vong, trái xa viên thông và thành Niết Bàn, sinh giống đoạn diệt—Further, the good person has thoroughly seen the formations skandha as empty. He has ended production and destruction, but he has not yet perfected the subtle wonder of ultimate serenity. He may speculate that there is an emptiness within the perfect brightness, and based on that he denies the myriad transformations, taking their eternal cessation as his refuge. If he interprets this as a supreme state, he will fall into the error of taking what is not a refuge to be a refuge. Those abiding in the Shunyata of the Heaven of Neither Thought nor Non-Thought will become his companions. Confused about the Bodhi of the Buddhas, he will lose his knowledge and understanding. This is the sixth state, in which he realizes a state of voidness based on the idea of emptiness within the perfect brightness. He strays far from perfect penetration and turns his back on the City of Nirvana, thus sowing the seeds of annihilationism.
- vii) *Chấp tham phi tham—Attachment to an attainable craving*: Lại người thiện nam nghiên cùng hành ẩm tiêu không. Đã dứt sanh diệt, mà đối với tịch diệt tinh diệu chưa được viên. Nếu đối với viên thường, họ kiên cố thân thường trú, đồng với cái tinh viên hằng chẳng mất, sinh thẳng giải. Người ấy đọa về cái chấp tham phi tham. Làm bạn lữ của phái chấp A Tư Đà Tiên, cầu sống lâu, mê Bồ Đề của Phật, bỏ mất tri kiến. Đó là cái chấp thứ bảy: chấp trước nơi sống lâu, lập cái nhân cố vọng, đến quả sống lâu mà khổ, trái xa viên thông và thành Niết Bàn, sinh giống vọng sống lâu—Further, the good person has thoroughly seen the formations skandha as empty. He has ended production and destruction, but he has not yet perfected the subtle wonder of ultimate serenity. In the state of what seems to be perfect permanence, he may bolster his body, hoping to live for a long time in that subtle and perfect condition without dying. If he interprets this as a supreme state, he will fall into the error of being greedy for something attainable. Asita and those who seek long life will become his companions. Confused about the Bodhi of the Buddhas, he will lose his knowledge and understanding. This is the seventh state, in which he sets up the false cause of bolstering and aspires to permanent worldly existence, based on his attainment to the life-source. He strays far from perfect penetration and turns his back on the City of Nirvana, thus sowing the seeds for false thoughts of lengthening life.
- viii) *Chấp chân phi chân—Attachment to truth that is not actually truth*: Lại người thiện nam nghiên cùng hành ẩm tiêu không. Đã dứt sanh diệt, mà đối với tịch diệt tinh diệu chưa

được viên. Quán sát căn mệnh với trần cảnh dung thông lẫn nhau, sợ phải tiêu hết, cố gắng làm cho căn cảnh bền chắc. Nơi đó ngồi cung Liên Hoa, biến hóa rất nhiều đồ quý báu đẹp đẽ, buông lung tâm mình, sinh thắng giải. Người đó đọa về cái chấp chân phi chân. Làm bạn lữ của phái Tra Chỉ Ca La, mê Bồ Đề của Phật, bỏ mất tri kiến. Đó là cái chấp thứ tám, phát nhân nghĩ sai, lập quả trần lao hưng thịnh, xa trái viên thông và thành Niết Bàn, sinh giống Thiên ma—Further, the good person has thoroughly seen the formations skandha as empty. He has ended production and destruction, but he has not yet perfected the subtle wonder of ultimate serenity. As he contemplates the interconnection of all lives, he wants to hang on to worldly enjoyments and is afraid they will come to an end. Caught up in this thought, he will, by the power of transformation, seat himself in a lotus flower palace, conjure up an abundance of the seven precious things, increase his retinue of beautiful women, and indulge his mind. If he interprets this as a supreme state, he will fall into the error of taking what is not the truth to be the truth. Vignakara will become his companion. Confused about the Bodhi of the Buddhas, he will lose his knowledge and understanding. This is the eighth state, in which he decides to indulge in worldly enjoyments, based on his wrong thinking. He strays far from perfect penetration and turns his back on the City of Nirvana, thus sowing the seeds for becoming a demon of the heavens.

- ix) *Định tính Thanh Văn—Fixed nature Hearers*: Lại người thiện nam nghiên cùng hành ẩm tiêu không. Đã dứt sinh diệt, mà đối với tịch diệt chưa được viên. Đối với trong mệnh mình, phân biệt tinh, thô, phẩm, quyết, chân, ngụy. Nhân quả báo đáp nhau, chỉ cầu cảm ứng, trái với đạo thanh tịnh. Đó là thấy quả khổ, đoạn tập nhân, chứng tịch diệt, tu đạo lý, ở tịch diệt rồi thôi, chẳng tiến tới nữa, sinh thắng giải. Người đó đọa về định tính Thanh Văn. Làm bạn lữ của các Tăng ít học, Tăng thượng mạn, mê Bồ Đề của Phật, bỏ mất tri kiến. Đó là cái chấp thứ chín, cố làm đầy đủ công hạnh, cầu quả tịch diệt, xa trái viên thông và thành Niết Bàn, sinh giống bị buộc nơi cái không—Further, the good person has thoroughly seen the formations skandha as empty. He has ended production and destruction, but he has not yet perfected the subtle wonder of ultimate serenity. In his understanding of life, he distinguishes the subtle and the coarse and determines the true and the false. But he only seeks a response in the mutual repayment of cause and effect, and he turns his back on the Way of Purity. In the practice of seeing suffering, eliminating accumulation, realizing cessation, and cultivating the Way, he dwells in cessation and stops there, making no further progress. If he interprets this as a supreme state, he will fall and become a fixed nature Hearer. Unlearned Sanghans and those of overweening pride will become his companions. Confused about the Bodhis of the Buddhas, he will lose his knowledge and understanding. This is the ninth state, in which he aspires toward the fruition of cessation, based on perfecting the mind that seeks responses. He strays far from perfect penetration and turns his back on the City of Nirvana, thus sowing the seeds for becoming enmeshed in emptiness.
- x) *Định tính Độc Giác—Fixed nature Pratyekas*: Lại người thiện nam nghiên cùng hành ẩm tiêu không. Đã dứt sinh diệt, mà đối với tịch diệt tinh diệu chưa được viên. Nếu đối với viên dung thanh tịnh giác minh, nghiên cùng phát ra thâm diệu. Bèn lập Niết Bàn, mà chẳng tiến nữa, sinh thắng giải. Người đó bị đọa về định tính Bích Chi. Làm bạn lữ với các Duyên Giác, chẳng hồi tâm, mê Bồ Đề của Phật, bỏ mất tri kiến. Đó là cái chấp thứ

mười, tâm hợp với viên giác của Duyên Giác, thành quả trạch minh, xa trái viên thông và thành Niết Bàn, sinh giống giác viên minh, chẳng hóa viên—Further, the good person has thoroughly seen the formations skandha as empty. He has ended production and destruction, but he has not yet perfected the subtle wonder of ultimate serenity. In that perfectly fused, pure, bright enlightenment, as he investigates the profound wonder, he may take it to be Nirvana and fail to make further progress. If he interprets this as a supreme state, he will fall and become a fixed-nature Pratyeka. Those Enlightened by Conditions and Solitary Enlightened Ones who do not turn their minds to the Great Vehicle will become his companions. Confused about the Bodhi of the Buddhas, he will lose his knowledge and understanding. This is the tenth state, in which he realizes a profound brightness based on fusing the mind with perfect enlightenment. He strays far from perfect penetration and turns his back on the City of Nirvana, thus sowing the seeds for being unable to surpass his attachment to the brightness of perfect enlightenment.

**(III) Ngũ Uẩn Thủ—The five aggregates of grasping:** Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm uẩn thủ—According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five aggregates of grasping:

- 1) Sắc Thủ Uẩn: Chấp thủ sắc—Aggregate of grasping of body (form)—The form aggregate subject to clinging.
- 2) Thọ Thủ Uẩn: Chấp thủ thọ—Aggregate of grasping of feelings—The feeling aggregate subject to clinging.
- 3) Tưởng Thủ Uẩn: Chấp thủ tưởng—Aggregate of grasping of perceptions—The perception aggregate subject to clinging.
- 4) Hành Thủ Uẩn: Chấp thủ hành—Aggregate of grasping of mental formations—The volition aggregate subject to clinging.
- 5) Thức Thủ Uẩn: Chấp thủ thức—Aggregate of grasping of consciousness—The consciousness aggregate subject to clinging.

**(IV) Sự Liên Hệ giữa Ngũ Uẩn và Thân Kiến theo Trung Bộ Kinh—The Relationship between the Five Aggregates and the view of “Self-identification” in Majjhima Nikaya:**

Theo Tiểu Kinh Phương Quảng, Trung Bộ Kinh, số 44, để trả lời cư sĩ Visakha về Thân kiến hay Ngũ uẩn thủ, Tỳ Kheo Ni Dhammadinna đã giải thích: “Thủ này tức là năm thủ uẩn kia, thủ này không khác với năm thủ uẩn kia. Phàm có dục tham đối với năm thủ uẩn, tức là chấp thủ đối với chúng. Kẻ vô văn phàm phu không đến yết kiến các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không đến yết kiến các bậc Chân nhân, không thuần thực pháp các bậc Chân nhân, không tu tập pháp các bậc Chân nhân, xem sắc là tự ngã hay xem tự ngã là có sắc, hay xem tự ngã là trong sắc; xem thọ là tự ngã hay xem tự ngã là có thọ, hay xem thọ là trong tự ngã; xem tưởng là tự ngã, hay xem tự ngã là có tưởng, hay xem tưởng là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong tưởng; xem hành là tự ngã, hay xem tự ngã là có hành, hay xem hành là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong hành; xem thức là tự ngã, hay xem tự ngã là có thức, hay xem thức là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong thức. Đó là thân kiến. Ngược lại, vị đa văn Thánh đệ tử đến yết kiến các bậc Thánh, thuần thực pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, đến yết kiến các bậc Chân nhân, thuần thực pháp các



bậc Chân nhân, tu tập pháp các bậc Chân nhân, không xem sắc là tự ngã, không xem tự ngã là có sắc, không xem tự ngã là trong sắc; không xem thọ là tự ngã, không xem tự ngã là trong thọ, không xem tự ngã là trong tự ngã; không xem tưởng là tự ngã, không xem tự ngã là có tưởng, không xem tưởng là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong tưởng; không xem hành là tự ngã, không xem tự ngã là có hành, không xem hành là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong hành; không xem thức là tự ngã, không xem tự ngã là có thức, không xem thức là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong thức. Đó là không có thân kiến.”—In order to provide answers to layman Visakha on “Self-identification”, Bhikhuni Dhammadinna explained in the Culavedalla Sutta (the Shorter Set of Questions-and-Answers), in Majjhima Nikaya, book 44: "There is the case, friend Visakha, where an uninstructed, run-of-the-mill person, who has no regard for noble ones, is not well-versed or disciplined in their Dhamma; who has no regard for men of integrity, is not well-versed or disciplined in their Dhamma, assumes form (the body) to be the self, or the self as possessing form, or form as in the self, or the self as in form. He assumes feeling to be the self.... He assumes perception to be the self.... He assumes (mental) fabrications to be the self.... He assumes consciousness to be the self, or the self as possessing consciousness, or consciousness as in the self, or the self as in consciousness. This is how self-identification comes about. On the contrary, when a well-instructed noble disciple, who has regard for noble ones, is well-versed and disciplined in their Dhamma; who has regard for men of integrity, is well-versed and disciplined in their Dhamma, does not assume form to be the self, or the self as possessing form, or form as in the self, or the self as in form. He does not assume feeling to be the self.... He does not assume perception to be the self.... He does not assume fabrications to be the self.... He does not assume consciousness to be the self, or the self as possessing consciousness, or consciousness as in the self, or the self as in consciousness. This is how self-identification does not come about."

### ***(B) Ngũ Vọng Tưởng*** ***Five kinds of false thinking***

**(I) Tổng quan về Ngũ Vọng Tưởng—An overview of the Five kinds of false thinking:** Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Mười, ông A Nan sau khi nghe Phật dạy về ngũ ấm, đứng dậy lễ Phật, giữa đại chúng lại bạch Phật, “Như Phật dạy trong tướng ngũ ấm, năm thứ hư vọng làm gốc tướng tâm. Chúng tôi chưa được Như Lai giảng giải kỹ càng. Có thể nào một lượt trừ hết năm ấm đó? Hay là thứ lớp trừ hết? Năm lớp đó đến đâu là giới hạn? Mong Đức Như Lai phát lòng đại từ, vì đại chúng này, dạy cho tâm mục trong suốt, để làm con mắt tương lai cho tất cả chúng sanh trong đời mạt pháp.” Đức Phật đã dạy ngài A Nan về năm thứ vọng tưởng như sau: “Ông A Nan! Tinh chân diệu minh, bản chất viên tịnh chẳng phải sinh ra và sinh tử các trần cấu, cho đến hư không thấy đều nhân vọng tưởng sinh khởi. Ấy gốc nơi bản giác diệu minh tinh chân, hư vọng phát sinh các thế giới. Như ông Diễn Nhã Đa nhìn hình mình trong gương, phát cuồng cho là mình không có đầu. Vọng vẫn không nhân. Trong vọng tưởng lập tính nhân duyên. Mê nhân duyên, nói

là tự nhiên. Tính hư không thật là huyễn sinh. Nhân duyên và tự nhiên đều là vọng tâm của chúng sanh so đo chấp trước. Ông A Nan! Ông biết hư vọng khởi ra, nói là vọng nhân duyên. Nếu hư vọng vẫn không có, thì nói cái vọng nhân duyên vẫn là không phải có. Huống chi chẳng biết mà cho là tự nhiên. Vậy nên Như Lai cùng ông phát minh bản nhân của ngũ ấm, đồng là vọng tưởng.”—In the Surangama Sutra, book Ten, having heard the Buddha’s instruction on the five skandhas, Ananda arose from his seat. He bowed and respectfully asked the Buddha: “The Buddha has told us that in the manifestation of the five skandhas, there are five kinds of falseness that come from our own thinking minds. We have never before been blessed with such subtle and wonderful instructions as the Tathagata has now given. Further, are these five skandhas destroyed all at the same time, or are they extinguished in sequence? What are the boundaries of these five layers? We only hope the Tathagata, out of great compassion, will explain this in order to purify the eyes and illuminate the minds of those in the great assembly, and in order to serve as eyes for living beings of the future.” The Buddha told Ananda, “the essential, true, wonderful brightness and perfect purity of basic enlightenment does not admit birth and death, nor any mundane defilements, nor even empty space itself. All these are brought forth because of false thinking. The source of basic enlightenment, which is wonderfully bright, true, and pure, falsely gives rise to the material world, just as Yajnadatta became confused about his head when he saw his own reflection in the mirror. The falseness basically has no cause, but in your false thinking, you set up causes and conditions. But those who are confused about the principle of causes and conditions call it spontaneity. Even empty space is an illusory creation; how much more so are causes and conditions and spontaneity, which are mere speculations made by the false minds of living beings. Ananda! If you perceive the arising of falseness, you can speak of the causes and conditions of that falseness. But if the falseness has no source, you will have to say that the causes and conditions of that falseness basically have no source. How much the more is this the case for those who fail to understand this and advocate spontaneity. Therefore, the Tathagata has explained to you that the fundamental cause of all five skandhas is false thinking.”

**(II) Chi tiết về Ngũ Vọng Tưởng—Details of the Five kinds of false thinking:**

- 1) Sắc Ấm Vọng Tưởng—The false thinking of the form skandha:
  - a) Thân thể của ông, trước hết nhân cái tưởng của cha mẹ sinh ra. Cái tâm của ông không phải tưởng thì không thể đến trong tưởng ấy mà truyền mệnh: Your body’s initial cause was a thought on the part of your parents. But if you had not entertained any thought in your own mind, you would not have been born. Life is perpetuated by means of thought.
  - b) Như tôi đã nói trước; tâm tưởng vị chua, nước miếng chảy ra, tâm tưởng trèo cao thấy rợn. Bờ cao chẳng có, vật chua chưa đến, thân thể của ông quyết định không đồng loại với hư vọng được, tại sao nước dãi lại nhân nói chua mà ra?: As I have said before, when you call to mind the taste of vinegar, your mouth waters. When you think of walking along a precipice, the soles of your feet tingle. Since the precipice doesn’t exist and there isn’t any vinegar, how could your mouth water at the mere mention of vinegar, if it were not the case that your body originated from falseness

- c) Bởi thế nên biết; ông hiện có sắc thân, đó là kiên cố vọng tưởng thứ nhất: Therefore, you should know that your present physical body is brought about by the first kind of false thinking, which is characterized by solidity.
- 2) Như đã nói trên, trèo cao, tưởng tâm có thể khiến ông thấy rợn, bởi nhân lĩnh thụ ra, có thể động đến thân thể. Nay rõ ràng, thuận thì được lợi ích, nghịch thì chịu tổn hại, hai thứ dong ruổi nhau. Đó là hư minh, vọng tưởng thứ hai: The false thinking of the feeling skandha: Thụ ấm vọng tưởng—As described earlier, merely thinking about a high place can cause your body to tingle and ache. Due to that cause, feeling arise and affect your body, so that at present you pursue pleasant feelings and are repelled by unpleasant feelings. These two kinds of feelings that compel you are brought about by the second kind of false thinking, which is characterized by illusory clarity.
- 3) Bởi cái suy nghĩ nó sai sử sắc thân của ông. Thân chẳng phải đồng loại với niệm, thân ông nhân đâu bị theo các niệm sai sử? Đó là do mỗi thứ đều dùng hình dạng, tâm sinh ra thì thân dùng lấy, thân và tâm tương ứng. Thức là tưởng tâm, ngủ là chiêm bao, thì tưởng niệm của ông nó lay động cái vọng tình. Đó là dung thông, vọng tưởng thứ ba: The false thinking of the thinking skandha—Tưởng Ấm Vọng Tưởng: Once your thoughts arise, they can control your body. Since your body is not the same as your thoughts, why is it that your body follows your thoughts and engages in every sort of grasping at objects. A thought arises, and the body grasps at things in response to the thought. When you are awake, your mind thinks. When you are asleep, you dream. Thus, your thinking is stirred to perceive false situations. This is the third kind of false thinking, which is characterized by interconnectedness.
- 4) Hành Ấm Vọng Tưởng—The false thinking of the formation skandha.
- a) Lý biến hóa không ngừng, trong mỗi niệm âm thầm dời đổi, móng tay dài, tóc mọc, khí hao mòn, hình dạng nhăn nhó, ngày đêm thay nhau, không hề hiểu biết: The metabolic processes never stop; they progress through subtle changes: your nails and hair grow, your energy wanes; and your skin becomes wrinkled. These processes continue day and night, and yet you never wake up to them.
- b) Ông A Nan! Việc đó nếu không phải là ông thì thế nào thân thể thay đổi? Còn nếu là ông, sao ông không biết? Các hành của ông niệm niệm không nghỉ: If these things aren't part of you, Ananda, then why does your body keep changing? And if they are really part of you, then why aren't you aware of them? Your formations skandha continues in thought after thought without cease. It is the fourth kind of false thinking which is subtle and hidden.
- 5) Thức Ấm Vọng Tưởng—The false thinking of the consciousness skandha:
- a) Cái tinh minh trạm tịch, không lay động của ông, gọi là hằng thường. Đối với thân không vượt ra ngoài cái kiến văn giác tri. Nếu thực là tinh chân thì không dung để tập khí hư vọng. Nhân sau các ông đã từng có từ nhiều năm trước, thấy một vật lạ, trải qua nhiều năm, nhớ và quên đều không còn. Về sau bỗng đứng lại thấy cái vật lạ trước, ghi nhớ rõ ràng, chẳng hề sót mất. Trong cái tinh trạm liễu chẳng lay động, mỗi niệm bị huấn luyện, đâu có tính lường được: If you are pure, bright, clear, and unmoving state is permanent, then there should be no seeing, hearing, awareness, or knowing in your body. If it is genuinely pure and true, it should not contain habits or falseness. How does it happen, then, that having seen some unusual things in the past, you eventually forget it over time,

until neither memory nor forgetfulness of it remain; but then later, upon suddenly seeing that unusual thing again, you remember it clearly from before without forgetting a single detail? How can you keep track of the permeation that goes on in thought after thought in this pure, clear, and unmoving consciousness?.

- b) Ông A Nan! Nên biết rằng cái tình trạng ấy chẳng phải chân, như dòng nước chảy mạnh, xem qua như yên lặng. Chảy mau và chảy chẳng thấy, chứ không phải không chảy. Nếu chẳng phải tưởng căn nguyên, thì đâu lại chịu hư vọng tập khí: Ananda, you should know that this state of clarity is not real. It is like rapidly flowing water that appears to be still on the surface. Due to its speed you cannot perceive the flow, but that does not mean it is not flowing. If this were not the source of thinking, then how could one be subject to false habits?.
- c) Chẳng phải ông dùng được lẫn lộn cả sáu căn, thì vọng tưởng đó không bao giờ dứt được: If you do not open and unite your six sense faculties so that they function interchangeably, this false thinking will never cease.
- d) Cho nên hiện tại, trong kiến văn giác tri của ông, quán tập nhỏ nhiệm, thì trong cái trạm liễu, mừng tượng hư vô. Đó là điên đảo thứ năm, vi tế tinh tưởng: That's why your seeing, hearing, awareness, and knowing are presently strung together by subtle habits, so that within the profound clarity, existence and non-existence are both unreal. This is the fifth kind of upside-down, minutely subtle thinking.

**Chương Một Trăm Lẻ Ba**  
**Chapter One Hundred-Three**

**Thiền và Mười Bốn Tâm Sở Bất Thiện**  
**Zen and Fourteen Unwholesome Mental Factors**

(I) **Tổng Quan về Mười Bốn Tâm Sở Bất Thiện—An Overview of the Fourteen unwholesome factors:** Tâm của chúng ta ảnh hưởng một cách rộng lớn và sâu xa đến thân. Nếu chúng ta để tâm buông lung, tự do chạy theo những duyên trần cũng như những tư tưởng nhiễm ô, thì nó có thể gây ra những tai hại không lường được. Con đường tu tập của người Phật tử là con đường chiến tranh giữa các tâm sở thiện và các tâm sở ác. Và hầu như lúc nào các tâm sở ác cũng luôn tấn công người tu hành thuần thành. Theo Vi Diệu Pháp, có mười bốn tâm sở bất thiện mà hành giả tu thiền luôn phải quan sát. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta biết gom tâm mạnh mẽ vào những tư tưởng chân chánh, với cách hành xử chân chánh, thì thành quả mà tâm có thể đạt được cũng thật vô cùng rộng lớn và sâu xa—Our mind tremendously and profoundly influences and affects the body. If we allow it to function freely to external conditions, it can cause unmeasurable disasters. The path of cultivation of any Buddhist is a war between wholesome and unwholesome mental states. And most of the time, unwholesome mental factors keep attacking any devout Buddhists. According to The Abhidharma, there are fourteen unwholesome factors that Zen practitioners should always observe. Zen practitioners should always remember that if we know how to concentrate on thoughts with right understanding and right behavior, the effects that the mind can produce are immense and profound too.

(II) **Thiền Quán trên Mười Bốn Tâm Sở Bất Thiện—Meditation and Contemplation on Fourteen unwholesome factors:**

1) **Tâm Si—Mind of Ignorance:** Moho (p)—Delusion—Si hay moha đồng nghĩa với vô minh. Bản chất của nó là làm cho tinh thần chúng ta mù quáng hay chẳng biết gì. Nhiệm vụ của nó là làm cho chúng ta không thấu suốt được bản chất thật của sự vật. Nó hiện đến khi chúng ta không có chánh kiến. Nó chính là gốc rễ của tất cả những nghiệp bất thiện. Vô minh là nhìn mọi sự mọi vật không đúng như thật. Không hiểu sự thật về cuộc đời. Chừng nào mà chúng ta không phát triển tâm mình để đạt được trí tuệ chừng đó chúng ta vẫn vô minh về bản chất đúng của sự vật—Delusion or moha is a synonym for avijja, ignorance. Its characteristic is mental blindness or unknowing. Its function is non-penetration, or concealment of the real nature of the object. It is manifested as the absence of right understanding or as mental darkness. Its proximate cause is unwise attention. It should be seen as the root of all that is unwholesome. Ignorance is not seeing things as they really are. It is failing to understand the truth about life. As long as we have not develop our minds to obtain wisdom, we remain ignorant of the true nature of things.

- 2) *Tâm Vô Tàm—Mind of Shamelessness*: Ahirikam (p)—Tự mình không biết xấu hổ khi thân làm việc xằng bậy, khi khẩu nói chuyện xằng bậy. Hành giả tu thiền phải biết kiểm soát thân-khẩu-ý, không cho chúng buông lung phóng túng, muốn làm gì thì làm, muốn nói gì thì nói, hoặc muốn nghĩ gì thì nghĩ nữa—Shamelessness is the absence of disgust at bodily and verbal misconduct. Zen practitioners should control their body-speech-mind, not letting them go at will.
- 3) *Tâm Vô Quý—Mind of Fearlessness of wrong doing*: Anottappam (p)—Vô quý là không biết hổ thẹn với người khi thân khẩu làm và nói chuyện xằng bậy. Vô quý xảy ra khi chúng ta thiếu tự trọng chính mình và thiếu kính trọng người—Moral recklessness is the absence of dread on account of bodily and verbal misconduct. This happens due to lack of respect for self and others.
- 4) *Tâm Phóng Dật—Mind of Restlessness*: Uddhaccam (p)—Agitation—Distracted—Loose—Unrestrained—Đặc tánh của phóng dật là không tỉnh lặng hay không thúc liễm thân tâm, như mặt nước bị gió lay động. Nhiệm vụ của phóng dật là làm cho tâm buông lung, như gió thổi phướn động. Nguyên nhân gần đưa tới bất phóng dật là vì tâm thiếu sự chăm chú khôn ngoan—It has the characteristic of disquietude, like water whipped up by the wind. Its function is to make the mind unsteady, as wind makes the banner ripple. It is manifested as turmoil. Its proximate cause is unwise attention to mental disquiet.
- 5) *Tâm Tham—Mind of Greed*: Lobho (p)—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—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.
- 6) *Tâm Tà Kiến—Mind of Wrong view*: Ditthi (p)—Tà kiến là thấy sự vật một cách sai lầm. Tánh và nghiệp dụng của nó là giải thích sai lầm mà cho là đúng. Nguyên nhân gần của nó là không chịu tin theo tứ diệu đế. Không thừa nhận nhân quả, không theo Phật pháp, một trong ngũ kiến và thập ác. Tà kiến này khởi lên từ quan niệm lầm lẫn về bản chất thật của sự hiện hữu. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có ít nhất là 62 tà kiến ngoại đạo. Phật giáo nhấn mạnh trên thuyết nhân quả. Hiểu được thuyết nhân quả là đã giải được phần lớn câu hỏi về nguồn gốc của khổ đau phiền não. Không hiểu hay không chịu hiểu thuyết nhân quả là một loại tà kiến trong Phật giáo. Theo Đức Phật, chúng sanh phải chịu đựng khổ đau phiền não vì tham lam, sân hận và si mê, và nguyên nhân của những điều độc hại này chẳng những là vô minh mà còn do tà kiến nữa—False view means seeing wrongly. Its characteristic is unwise or unjustified interpretation or belief. Its function is to preassume. It is manifested as a wrong interpretation or belief. Its proximate cause is unwillingness to see the noble ones. Zen practitioners should always remember that perverted (wrong) views or opinions, or not consistent with the dharma, is one of the five heterodox opinions and ten evils. This view arises from a misconception of the real characteristic of existence. Buddhism emphasizes on theory of causation. Understanding the theory of causation means to solve most of the question of the causes

of sufferings and afflictions. Not understanding or refuse of understanding of the theory of causation means a kind of wrong view in Buddhism. According to the Buddha, sentient beings suffer from sufferings and afflictions because of desires, aversions, and delusion, and the causes of these harmful actions are not only from ignorance, but also from wrong views. Perverted (wrong) views or opinions, not consistent with the dharma, one of the five heterodox opinions and ten evils. This view arises from a misconception of the real characteristic of existence. There were at least sixty-two heretical views (views of the externalist or non-Buddhist views) in the Buddha's time. Buddhism emphasizes on theory of causation. Understanding the theory of causation means to solve most of the question of the causes of sufferings and afflictions. Not understanding or refuse of understanding of the theory of causation means a kind of wrong view in Buddhism. According to the Buddha, sentient beings suffer from sufferings and afflictions because of desires, aversions, and delusion, and the causes of these harmful actions are not only from ignorance, but also from wrong views.

- 7) *Tâm Ngã Mạn—Mind of Pride*: Mano (p)—Conceit—Tánh của tâm sở này là cao ngạo, ý tài ý thế của mình mà khinh dễ hay ngạo mạn người. Nó được coi như là tánh điên rồ—Conceit has the characteristic of haughtiness. Its function is self-exaltation. It is manifested as vainglory. Its proximate cause is greed disassociated from views. It should be regarded as madness.
- 8) *Tâm Sân Hận—Mind of Ill-will*: Doso (p)—Hatred—Tánh của tâm sở này là ghét hay không ưa những cảnh trái nghịch. Nghiệp dụng của nó là tự bành trướng và đốt cháy thân tâm của chính nó. 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 mất cửa giải thoát. Tâm sân hận làm hạn hẹp con đường tu tập và đóng cửa giải thoát của chúng ta, trong khi tâm từ mở rộng đường tu và lối giải thoát cho mình. Tâm sân hận đem đến sự nuối tiếc ân hận; trong khi tâm từ mang đến an lạc. Tâm sân hận khuấy động; tâm từ làm lắng dịu và tĩnh lặng. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng 'không có bất hạnh nào tệ hại hơn sân hận', và chỉ có tâm từ mới chẳng những là chất liệu giải độc hữu hiệu nhất để tiêu trừ tâm sân hận cho chính mình, mà còn là phương thuốc công hiệu nhất giúp giải trừ tâm sân hận của những ai nóng nảy và phiền giận mình. Hành giả tu thiền nên luôn trau dồi tâm từ bằng cách suy niệm về những hiểm họa do lòng sân hận gây nên và những lợi ích của một cái tâm không hận thù—Doso, the second unwholesome root, comprises all kinds and degrees of aversion, ill-will, anger, irritation, annoyance, and animosity. Its characteristic is ferocity. Its function is to spread, or burn up its own support, i.e. the mind and body in which it arises. It is manifested as persecuting, and its proximate cause is a ground for annoyance. 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. Hatred narrows down our path of cultivation and closes the door of emancipation; while the mind of 'loving-kindness' broadens the path of cultivation and opens the door of liberation for us. Hatred

brings remorse; loving-kindness brings peace. Hatred agitates; loving-kindness quiets, still, and calm, and so on and so on. Zen practitioners should always remember that ‘there is no ill-luck worse than hatred’, and the mind of ‘loving-kindness’ is not only the best antidote for anger in ourselves, but it is also the best medicine for those who are angry with us. Zen practitioners should always develop the mind of ‘loving-kindness’ through thinking out the evils of hate and the advantages of non-hate.

- 9) *Tâm Tật Đố hay Ganh Tỵ—Mind of Envy: Issa (p)*—Tánh của tật đố hay ganh tỵ là ganh ghét đố kỵ 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 là một tật xấu mà hầu như mọi người trong xã hội đều mắc phải. Con người có tâm ganh tỵ không cảm nghe được hạnh phúc khi người khác tiến bộ hay thành công; trái lại, người ấy cảm thấy thích thú khi có ai bị thất bại và rủi ro. Hành giả tu thiền nên luôn thiền quán về vô thường trên vạn hữu. Một khi chúng ta đã thấy được đặc tính vô thường, rỗng không của mọi vật, chúng ta không có gì để chấp trước nữa, do đó chúng ta có thể loại trừ được cái tâm ganh ghét và đố kỵ. Ngược lại, chúng ta có thể trau dồi đức hạnh hoan hỷ với trạng thái an lành, hạnh phúc và tiến bộ của người khác. Một khi chúng ta vui được với niềm vui của người khác, thì tâm chúng ta sẽ trở nên trong sạch, tinh khiết và cao cả hơn—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. Envy is a vicious habit shared by almost every body in the society. People with the mind of envy cannot feel happy when others are progressing, but they rejoice over the failures and misfortunes of others. Zen practitioners should always meditate and contemplate on the impermanence of all things, and contemplate on the vicissitudes of life. Once we can see the impermanence and emptiness of all things, and understand the vicissitudes of life, we have nothing to attach, thus we can put an end to the mind of envy. On the contrary, we can cultivate the virtue of appreciating others’ happiness, welfare and progress. When we learn to rejoice the joy of others, our hearts get purified, serene and lofty.
- 10) *Tâm Bỏn Xẻn Xan Tham—Mind of Avarice: Macchhariyam (p)*—Tánh của xan tham hay bỏn xẻn là muốn che dấu sự thành công hay thịnh vượng của mình vì không muốn chia xẻ với người khác. Người tu thiền nên luôn nhớ rằng bố thí là một trong mười khí giới của Bồ Tát, vì bố 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—The characteristic of avarice or stinginess is concealing one’s own success when it has been or can be obtained. Its function is not to bear sharing these with others. It is manifested as shrinking away from sharing and as meanness or sour feeling . Its proximate cause is one’s own success. Zen practitioners should always remember that giving is 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.
- 11) *Tâm Lo Âu—Mind of Worry: Kukkuccam (p)*—Lo âu khi làm điều sai phạm. Người tu thiền phải nên luôn nhớ rằng, 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—Worry or remorse after having done wrong. Its characteristic is subsequent regret. Its function is to sorrow over what has or what has not been done. It is manifested as remorse. Zen practitioners should always remember that 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.

- 12) *Tâm Hôn Trầm—Mind of Sloth*: Thīnam (p)—Tánh của hôn trầm là làm cho tâm trí mờ mịt không sáng suốt. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” trạng thái hôn trầm hay rã rượi hay trạng thái bệnh hoạn của tâm và các tâm sở. Nó không phải như một số người có khuynh hướng nghĩ là trạng thái uể oải mệt mỏi của thân; vì ngay cả các bậc A La Hán và các bậc Toàn Giác, những vị đã đoạn trừ hoàn toàn sự rã rượi hôn trầm này vẫn phải chịu sự mệt mỏi nơi thân. Trạng thái hôn trầm cũng giống như bơ đặc không thể trét được. Hôn trầm làm cho tâm chúng ta cứng nhắc và trở lì, vì thế nhiệt tâm và tinh thần của hành giả đối với việc hành thiền bị lơ là, hành giả trở nên lười biếng và bệnh hoạn về tinh thần. Trạng thái uể oải này thường dẫn đến sự lười biếng càng lúc càng tệ hơn, cho đến cuối cùng biến thành một trạng thái lãnh đạm trở lì—Sloth is sluggishness or dullness of mind. Its characteristic is lack of driving power. Its function is to dispel energy. It is manifested as the sinking of the mind. Its proximate cause is unwise attention to boredom, drowsiness, etc. Sloth is identified as sickness of consciousness or cittagelanna. According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” thīna or Middha is sloth or morbid state of the mind and mental properties. It is not, as some are inclined to think, sluggishness of the body; for even the Arahats, the Perfect Ones, who are free from this ill also experience bodily fatigue. This sloth and torpor, like butter too stiff to spread, make the mind rigid and inert and thus lessen the practitioner’s enthusiasm and earnestness from meditation so that he becomes mentally sick and lazy. Laxity leads to greater slackness until finally there arises a state of callous indifference.

- 13) *Tâm Thụy Miên—Mind of Torpor*: Middham (p)—Tánh của thụy miên là buồn ngủ hay gục gật làm cho tâm trí mờ mịt không thể quán tưởng được. Khi hành thiền, thỉnh thoảng trạng thái tâm của hành giả rơi vào một vùng nặng nề tối ám (mê mờ) và buồn ngủ, đây là vọng chướng hôn trầm. Sự ngủ nghỉ cũng là một chướng ngại che lấp mất tâm thức không cho chúng ta tiến gần đến thiện pháp được—Torpor is the morbid state of the mental factors. Its characteristic is unwieldiness. Its function is to smother. It is manifested as drooping, or as nodding and sleepiness. Sloth and torpor always occur in conjunction, and are opposed to energy. Torpor is identified as sickness of the mental factors or kayagelanna. When practicing meditation, sometimes cultivators drift into a dark heavy mental state, akin to sleep, this is the delusive obstruction of drowsiness. Drowsiness, or sloth as a hindrance to progress to fulfil good deeds.
- 14) *Tâm Hoài Nghi—Mind of Doubt*: Vicikiccha (p)—Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng. Nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chụp lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy dùng thiền quán để theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của sự băn khoăn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tĩnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất—Doubt signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training. Doubting is natural. Everyone starts with doubts. We can learn a great deal from them. What is important is that we do not identify with our doubts. That is, do not get caught up in them, letting our mind spin in endless circles. Instead, utilizing meditation and contemplation to watch the whole process of doubting, of wondering. See who it is that doubts. See how doubts come and go. Then we will no longer be victimized by our doubts. We will step outside of them, and our mind will be quiet. We can see how all things come and go. Let go of our doubts and simply watch. This is how to end doubting.

**Chương Một Trăm Lẻ Bốn**  
**Chapter One Hundred-Four**

**Thiền và Năm Mươi Một Tâm Sở**  
**Zen and Fifty-One Mental States that are**  
**Interactive with the Mind**

- (I) **Hành giả tu Thiền và năm tâm sở biến hành—Zen practitioners and five universally interactive:** Tâm sở là 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. Có năm tâm sở biến hành. Thứ nhất là tâm sở ‘Tác Ý’. Tâm sở tác ý là tâm tập trung vào một đối tượng trong các đối tượng. Với tâm sở tác ý, chúng ta có thể tập trung tư tưởng vào một vật trong một nhóm vật, hay một người trong một nhóm người, từ đó chúng ta có thể thực tập nhất tâm. Thứ nhì là tâm sở ‘Xúc’. Hành giả tu Thiền nên cẩn trọng, sau khi chúng ta chú tâm vào việc gì, chúng ta có khuynh hướng tiếp xúc với nó. Thứ ba là tâm sở ‘Thọ’. Một khi “tiếp xúc” đã thành lập, thọ liền khởi lên. Thứ tư là tâm sở ‘Tưởng’. Khi “thọ” đã khởi lên thì tưởng liền xảy ra. Thứ năm là tâm sở ‘Tư’. Tâm sở tư là tâm quán sát sự vật cẩn thận và rõ ràng, chẳng hạn như đọc kỹ một quyển sách, lý luận kỹ càng, quán sát kỹ càng, vân vân là nhiệm vụ phân tích của tâm—Mental factors (cetasikas) or mental actions are mental conditions or emotions. The attributes of the mind, especially the moral qualities, emotions, love, hate, etc. There are five mental factors. The first mental state is called ‘Attention’. Mental factor of attention is a mind which focuses on one particular object from among various objects. With the mental factor attention, we are able to focus on one thing among a group of things or one person among a group of people, so we can practice one-minded concentration. The second mental state is called ‘Contact’ (sparsha). Zen practitioners should be careful, after paying attention on something, one has a tendency to want to come in contact with it. The third mental state is called the mental state is called ‘Feeling’ (vedana). Once contact is established, feeling arises. The fourth mental state is called the mental state is called ‘Conceptualization’ (samjna). Once feeling arises, conceptualization occurs. The fifth mental state is called the mental factor Analysis. This is a mind which investigates its objects carefully and precisely. Reading a book precisely, reasoning things precisely, contemplating or meditating precisely, etc are the functions of the mental factor analysis.
- (II) **Hành giả tu Thiền và năm tâm sở biệt cảnh—Zen practitioners and five particular states:** Có năm tâm sở biệt cảnh mà hành giả tu Thiền nên luôn cẩn trọng. Thứ nhất là tâm sở biệt cảnh ‘Dục’. Tâm sở dục là tâm mong muốn một cái gì đó. Thứ nhì là tâm sở biệt cảnh ‘Thắng giải’. Thắng giải là hiểu biết rõ ràng, không còn nghi ngờ gì cả. Thứ ba là tâm sở biệt cảnh ‘Niệm’. Niệm có nghĩa là nhớ rõ ràng. Thứ tư là tâm sở biệt cảnh ‘Định’. Định có nghĩa là chuyên chú tâm tập trung tư tưởng vào một cái gì đó. Thứ năm là tâm sở biệt cảnh ‘Tuệ’. Tuệ là khả năng phán đoán mà một người bình thường cũng

có—There are five particular states which Zen practitioners should always be careful. The first particular state is called ‘Desire’ (chanda). Desire means to want for something. The second particular state is called ‘Resolution’ (adhimoksha). Resolution means supreme understanding and there is no doubt at all. The third particular state is called ‘Recollection’ (Smriti). Recollection means remembering clearly. The fourth particular state is called ‘Concentration’ (Samadhi). Concentration means exclusively pay attention to something. The fifth particular state is called ‘Judgment’ (Prajna). Ability to judge which average person possesses.

**(III) Hành giả tu Thiền và mười một thiện tâm—Zen practitioners and eleven wholesome**

**states:** Có mười một thiện tâm mà hành giả tu Thiền nên luôn nhớ trong lòng. Thứ nhất là ‘Tín’ tâm. Tín tâm là tâm tin tưởng, có niềm tin hay có thái độ tin tưởng. Thứ nhì là ‘Tán’ tâm. Một khi đã có niềm tin, chúng ta phải biến niềm tin thành hành động với sự tinh cần. Thứ ba là ‘Tàm’ tâm. Tàm tâm còn có nghĩa là “tự xấu hổ hối hận”. Thứ tư là ‘Quí’ tâm. Quí là cảm thấy thẹn với người khi làm điều gì sai trái. Thứ năm là tâm ‘Vô tham’ (không tham). Thứ sáu là tâm ‘Vô sân’ (không sân hận). Thứ bảy là tâm ‘Vô Si’ (không si mê). Thứ tám là tâm ‘Khinh an’. Khinh an có nghĩa là nhẹ nhàng thơ thới. Người tu thiền thường trải qua giai đoạn “khinh an” trước khi tiến vào “định”. Thứ chín là tâm ‘Bất phóng dật’. Bất phóng dật có nghĩa là không buông lung mà theo đúng luật lệ. Thứ mười là tâm ‘Hành xả’. Hành xả có nghĩa là làm rồi không chấp trước mà ngược lại xả bỏ tất cả những hoạt động ngũ uẩn. Thứ mười một là tâm ‘Bất hại’. Bất hại có nghĩa là không làm tổn hại đến bất cứ sinh vật nào. Tuy nhiên, hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng những thiện tâm này chỉ là những viên gạch lót đường cho đại lộ giải thoát, chứ chúng không phải là cứu cánh giải thoát mà chúng ta mong muốn đạt đến—There are eleven wholesome states that Zen practitioners should always keep in mind. The first wholesome state is called ‘Faith’. Faith means to have a sense of belief or an attitude of faith. The second wholesome state is called ‘Vigor’. Once one has faith, one should put it into action with vigor. The third wholesome state is called ‘Shame’. A mind of ‘shame’ also means “Repentance.” The fourth wholesome state is called ‘Remorse’. Remorse means embarrassment when doing something wrong. The fifth wholesome state is called ‘Alobha’. Alobha means absence of greed. The sixth wholesome state is called ‘Advesha’. Advessa means absence of anger. The seventh wholesome state is called ‘Amoha’. Amoha means absence of ignorance. The eighth wholesome state is called ‘Light ease’. Light ease is an initial expedient in the cultivation of Zen. Before samadhi is actually achieved, one experiences “light-ease.” The ninth wholesome state is called ‘Non-laxness’. Non-laxness means to follow the rules. The tenth wholesome state is called ‘Renunciation’. Renunciation means not to grasp on the past, but to renounce everything within the activity skhandha which is not in accord with the rules. The eleventh wholesome state is called ‘Non-harming’. Non-harming not causing any harm to any living beings. However, Zen practitioners should always remember that these wholesome states are only bricks that we can use to pave the road to liberation; they are not liberation that we want to achieve.

**(IV) Hành giả tu Thiền và sáu phiền não căn bản—Zen practitioners and six fundamental afflictions:**

Trong tu tập, hành giả nên luôn nhớ về sáu phiền não căn bản. Thứ nhất là lòng tham. Chúng ta tham đủ thứ từ tài, nhục dục, danh, thực, thù đến sắc, thanh, hương, vị, xúc. Thứ nhì là lòng sân hận. Khi chúng ta không thể đạt được cái mình ham muốn, chúng ta sẽ đi đến sân hận. Thứ ba là si mê. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng một khi giận dữ đã khởi lên thì con người sẽ không còn gì ngoài “si mê”. Thứ tư là ngã mạn cống cao. Ngã mạn Tự cao tự phụ làm cho chúng ta khinh thường người khác. Thứ năm là nghi. Nghi có nghĩa là không tin hay không quyết định được. Thứ sáu là ác kiến. Ác kiến là kiến giải ác hay sự thấy hiểu xấu ác với những quan niệm sai lầm và cố chấp (sự suy lường điên đảo về tứ diệu đế làm ô nhiễm trí tuệ). Ác kiến bao gồm thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ và giới cấm thủ—In cultivation, Zen practitioners should always remember the six fundamental afflictions. The first fundamental affliction is greed. We have greed for everything, from greed for wealth, sex, fame, food, sleep, to greed for forms, sounds, smells, tastes, and objects of touch. The second fundamental affliction is anger. When we cannot obtain what we are greedy for, we will become angry. The third fundamental affliction is ignorance. Zen practitioners should always remember that once anger arises, one has nothing but “ignorance.” The fourth fundamental affliction is arrogance. Arrogance means pride and conceit which causes one to look down on others. The fifth fundamental affliction is doubt. Doubt means cannot believe or make up one’s mind on something. The sixth fundamental affliction is improper views. Wrong views mean seeing or understanding in a wrong or wicked and grasping manner. Wrong views include wrong views of the body, one-sided views, wrong views which are inconsistent with the dharma, wrong views caused by attachment to one’s own erroneous understanding, and wrong understandings of the precepts.

**(V) Hành giả tu Thiền và hai mươi tùy phiền não—Zen practitioners and twenty derivative afflictions:**

Bên cạnh sáu phiền não căn bản, hành giả lúc nào cũng phải đương đầu với hai mươi tùy phiền não. Thứ nhất là phần. Phần tới bất thành linh và là sự phối hợp của giận hờn. Thứ nhì là hận. Hận xảy ra khi chúng ta đè nén sự cảm xúc giận vào sâu bên trong. Thứ ba là não. Não là phản ứng tình cảm nặng nề hơn “hận”. Thứ tư là phú. Phú là sự che dấu. Thứ năm là cống. Cống là sự dối gạt. Thứ sáu là siểm. Siểm có nghĩa là sự nịnh bợ. Thứ bảy là kiêu. Kiêu có nghĩa là tự cho mình cao còn người thì thấp. Thứ tám là hại. Hại có nghĩa là muốn làm tổn hại ai. Thứ chín là tật đố. Tật đố, hay đố kỵ ganh ghét có nghĩa là bằng cách này hay cách khác, ganh ghét đố kỵ với người hơn mình. Thứ mười là xan hay bõn xẽn. Người bõn xẽn tự gói chặt tài sản, chứ không muốn chia sẻ với ai. Thứ mười một là vô tâm. Vô tâm có nghĩa là làm sai mà tưởng mình đúng nên không biết xấu hổ. Thứ mười hai là vô quý. Vô quý có nghĩa là không biết thẹn, không tự xét coi mình có theo đúng tiêu chuẩn với người hay không. Thứ mười ba là bất tín. Bất tín là không tin nhiệm hay tin tưởng ai, không tin chánh pháp. Thứ mười bốn là giải đãi. Giải đãi (Biếng nhác trễ nải) có nghĩa là không lo đoạn ác tích thiện. Thứ mười lăm là phóng dật. Phóng dật là làm bất cứ cái gì mình thích chứ không thúc liễm thân tâm theo nguyên tắc. Thứ mười sáu là hôn trầm. Hôn trầm có nghĩa là mờ tối hay ngủ gục trong tiến trình tu tập. Thứ mười bảy là trạo cử. Người có trạo cử là người luôn nhúc nhích không yên. Thứ mười tám là thất niệm. Thất niệm là không giữ được chánh niệm. Thứ mười chín là

bất chánh tri. Người có tâm bất chánh tri là người có sự hiểu biết không chơn chánh, tâm tánh bị uesthiễm ám ảnh. Thứ hai mươi là bất định. Người có tâm bất định là người có tâm lúc nào cũng rối loạn—Beside the six fundamental afflictions, Zen practitioners have to confront with twenty derivative afflictions at all times. The first derivative affliction is wrath. Wrath comes suddenly and is a combination of anger and hatred. The second derivative affliction is hatred. Hatred happens when one represses the emotional feelings deep inside. The third derivative affliction is rage. Rage is the emotional reaction which is much more severe than hatred. The fourth derivative affliction is hide. Hiding means covering or hiding something inside. The fifth derivative affliction is deceit. Deceit is a false kindness or phone intention. The sixth derivative affliction is flattery. The seventh derivative affliction is conceit. Conceit means think high of self and low of others. The eighth derivative affliction is harming. Harming means to want to harm other people. The ninth derivative affliction is jealousy. Jealousy means to become envious of the who surpass us in one way or other. The tenth derivative affliction is stinginess. One with stinginess is tight about one’s wealth, not wishing to share it with others. The eleventh derivative affliction is lack of shame. Lack of shame means to do wrong, but always feel self-righteous. The twelfth derivative affliction is lack of remorse. Lack of remorse means never examine to see if one is up to the standards of others. The thirteenth derivative affliction is lack of faith. Lack of faith means not trust or believe in anyone, not to believe in the truth. The fourteenth derivative affliction is laziness. Laziness means not to try to eliminate unwholesome deeds and to perform good deeds. The fifteenth derivative affliction is laxiness. Laxiness means not to let the body and mind to follow the rules but does whatever one pleases. The sixteenth derivative affliction is torpor. Torpor means feeling obscure in mind or to fall asleep in the process. The seventeenth derivative affliction is restlessness. One has restlessness when one is agitated and cannot keep still. The eighteenth derivative affliction is distraction. Distraction is to lose proper mindfulness. The nineteenth derivative affliction is improper knowledge. One has improper knowledge when one become obsesses with defilement. The twentieth derivative affliction is scatteredness. One has scatteredness is one always has no concentration.

**(VI)Hành giả tu Thiền và bốn thứ bất định—Zen practitioners and four unfixed:** Ngoài những tâm sở vừa kể trên, hành giả còn luôn phải đương đầu với bốn tâm sở bất định khác nữa. Thứ nhất là thụy miên. Ngủ (một trong những bất định pháp tác động vào tâm thần làm cho nó ám muội, mất sự tri giác). Buồn ngủ làm mờ mịt tâm trí. Sự ngủ nghỉ cũng là một chướng ngại che lấp mất tâm thức không cho chúng ta tiến gần đến thiền pháp được. Thứ nhì là hối quá. Hối quá là ăn năn việc làm ác trong quá khứ. Hối quá còn có nghĩa là cảm thấy tiếc cho những hành động trong quá khứ. Hối hận cho những việc làm bất thiện hay không có đạo đức trong quá khứ là hối hận tích cực; tuy nhiên nếu hối tiếc cho những việc làm tốt trong quá khứ là hối hận tiêu cực. Thứ ba là tầm. Hành giả nên nhớ rằng tìm cầu sự việc làm cho tâm tánh bất ổn. Tuy nhiên, trong kinh điển Phật Giáo, danh từ “tầm” được dùng lỏng lẻo với nghĩa “suy nghĩ,” nhưng trong A Tỳ Đạt Ma Luận thì danh từ “tầm” được dùng như một thuật ngữ có nghĩa đặc biệt. Đó là cái gì hưởng những trạng thái cùng phát sanh đồng thời về một đối tượng. Như người cận thần được vua yêu chuộng hưởng dẫn một dân làng đi vào cung điện, cùng thế ấy, “tầm”

hướng dẫn tâm đến đề mục. Tâm hướng dẫn tâm đi vào 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 thụy miên. Thứ tư là tứ. Tứ có nghĩa là cứu xét chính chắn làm cho tâm tánh yên ổn. Đây là tâm sở hay pháp có khuynh hướng giảm thiểu, hữu hạn và rõ ràng trong dòng tâm thức—Beside these above mentioned mental factors, Zen practitioners always have to confront four other unfixed mental factors. The first unfixed is torpor, or sloth, or drowsiness. To fall asleep to obscure the mind. Drowsiness, or sloth as a hindrance to progress to fulfil good deeds. The second unfixed is regret. Regret or repent for wrong doings in the past. Regret can also be either a wholesome or unwholesome or neutral mind. Regret is a mind which feels sorrow or remorse about past actions. Regret for negative past actions (non-virtuous) is a positive regret; however, regret for positive past actions (virtuous) is a negative regret. The third unfixed is investigation. Zen practitioners should remember that investigation will cause the mind unstable. However, 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” or initial application 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. The fourth unfixed is vicara. Vicara means correct examination in order to pacify the mind. This is a mental factor which tends to diminish, definiteness and clearness in the stream of consciousness.





***Chương Một Trăm Lẻ Năm***  
***Chapter One Hundred-Five***

***Thiền và Mười Một Sắc Pháp***  
***Zen and Eleven Form Dharmas***

**(I) Hành giả tu Thiền và Ngũ Căn—Zen practitioners and the five physical organs (eye, ear, nose, tongue, body):** Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn phải luôn tỉnh thức về những cơ quan của giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và sự tiếp xúc của chúng với thế giới bên ngoài. Bạn phải tỉnh thức về những cảm nghĩ phát sinh do kết quả của những sự tiếp xúc ấy. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng ngũ căn có thể là những cửa ngõ đi vào địa ngục, đồng thời chúng cũng là những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì từ đó mà chúng ta gây tội tạo nghiệp, nhưng cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hành trì chánh đạo—According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five roots or faculties (indriyani): eyes, ears, nose, tongue, and body. According to Bikkhu Piyananda in The Gems Of Buddhism Wisdom, you must always be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. You must be aware of the feelings that are arising as a result of this contact. Zen practitioners should always remember that the five sense-organs can be entrances to the hells; at the same time, they can be some of the most important entrances to the great enlightenment; for with them, we create karmas and sins, but also with them, we can practise the right way.

**(II) Hành giả tu Thiền và Lục Trần—Zen pratitioners and the Six objects or modes of sense (matter, sound, smell, taste, touch, things):** Sáu cảnh bao gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp. Sáu cảnh này đối lại với lục căn nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý là cảnh trí, âm thanh, vị, xúc, ý tưởng cũng như thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác và tâm phân biệt. Trong đó pháp gồm có cực lược sắc, cực huýnh sắc, thọ sơ dẫn sắc, biến kế sở khởi sắc và định sở sanh tự sắc. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ về sự liên hệ giữa Ngũ Căn và Lục Trần trong bước đường tu tập thiền định của mình. Thứ nhất là mắt đang tiếp xúc với sắc. Thứ nhì là tai đang tiếp xúc với thanh. Thứ ba là mũi đang tiếp xúc với mùi. Thứ tư là lưỡi đang tiếp xúc với vị. Thứ năm là thân đang tiếp xúc với sự xúc chạm—The six objective fields of the six senses of sight, sound, smell, taste, touch and idea or thought; rupa, form and colour, is the field of vision; sound of hearing, scent of smelling, the five flavours of tasting, physical feeling of touch, and mental presentation of discernment. Dharmas include a substantial form analyzed to utmost , the smallest atom; an unsubstantial form as aerial space or color analyzed to utmost, the remotest atom; a perceptive form conceived at ordination, the innermost impression; a momentary illusive form; and a form produced by meditation. Zen practitioners should always remember the relationship between the five faculties and the Six modes of sense in the path of their own cultivation. First, eye is now in contact with forms (rupa). Second, ear is now in

contact with sound. Third, nose is now in contact with smell. Fourth, tongue is now in contact with taste. Fifth, body is now in contact with touching.

**Chương Một Trăm Lẻ Sáu**  
**Chapter One Hundred-Six**

**Thiền và Diên Đảo**  
**Zen and Inversions**

(I) **Tổng Quan về Diên Đảo—An Overview of Inversions:** Diên đảo là sự đảo lộn ngược sự lý, như cho vô thường là thường. Danh từ “Viparyasa” được dùng theo nghĩa ‘sự lật nhào’ của một chiếc xe. Tiếng Việt dịch là ‘quan điểm phản thường’. Có nhiều người dịch là ‘quan điểm sai lạc’, ‘sai lầm’, ‘cái có thể đảo lộn’ hay ‘những quan điểm lộn ngược’. Dầu dịch thế nào đi nữa thì “Viparyasa” cũng có nghĩa là những sai lầm, những nghịch đảo của chân lý, cho nên chúng là những cái làm sụp đổ nội tâm an tịnh. Kinh văn đồng nhất “Viparyasa” với ‘tác ý không như lý’ và đây chính là gốc rễ của tất cả các pháp bất thiện, vô minh, mê vọng và hư huyền. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng theo quan điểm tu tập của Phật giáo, chừng nào tư tưởng của chúng ta còn bị diên đảo, chừng đó chúng ta chưa vượt qua được thế giới sanh tử. Ngược lại, sự hiểu biết của chân trí tuệ mới là sự hiểu biết không diên đảo, vì chân trí tuệ lấy tự tánh không diên đảo của chư pháp làm đối tượng. Vì vậy Phật tử chân thuần phải cố gắng dụng công tu tập thành tựu sự hiểu biết ‘không diên đảo’ vì sự hiểu biết ‘không diên đảo’ cũng đồng nghĩa với sự hiểu biết đúng đắn về chân lý—Upside down, perversion, inverted; contrary to reality; to believe things as they seem to be, e.g. the impermanent to be permanent; the apparent ego to be real. The noun “Viparyasa” is used of the of the ‘overthrowing’ of a wagon. The translation by ‘perverted views’, ‘wrong notion’, ‘error’, ‘what can upset’, or ‘upside-down views’. In any case, the noun “Viparyasa” means mistakes, reversals of the truth, and, in consequence, overthrowers of inward calm. The scriptures identify the noun “Viparyasa” with ‘unwise attention’, the root of all unwholesome dharmas, and with ignorance, delusion, and false appearance. Zen practitioners should always remember that according to Buddhist point of view on cultivation, as long as our thoughts are perverted by perverted views, we will never transcend this world of birth and death. On the contrary, understanding of the real wisdom is unperverted, for real wisdom has for its object the ‘unperverted own-being of dharma’. Devout Buddhists must try to cultivate to attain an ‘unperverted understanding’ for the ‘unperverted understanding’ also means ‘right understanding’ of the Truth.

(II) **Hành giả tu Thiền và hai thứ Kiến và Ngã Diên Đảo—Zen practitioners and two kinds of inversion of inverted views and inverted ego:** Kiến Diên Đảo có nghĩa là vọng kiến diên đảo hay cái hiểu thấy sai ngược với sự thật, cho vô thường là thường, cho khổ là lạc, cho vô ngã là ngã, và cho bất tịnh là tịnh. Thường Diên Đảo là sự đảo lộn ngược sự lý, như cho vô thường là thường. Đây là một trong bốn lối suy nghĩ diên đảo khiến cho chúng sanh xoay vần trong sanh tử. Ngoài ra, còn có tướng diên đảo. Tướng diên đảo là vọng tưởng, ngã diên đảo, hay phiền não vì cho rằng ngã là có thực. Chấp có thường ngã.

Thứ nhất là chấp thân ngã khắp mười phương, yên lặng, sáng suốt, chẳng động. Quán sát cái tâm diệu minh, khắp các cõi mười phương, hành giả cho là thân ngã hoàn toàn, từ đó chấp là thân ngã khắp mười phương, yên lặng, sáng suốt, chẳng động. Tất cả chúng sanh trong thân ngã, tâm tự sinh tự chết. Thì tính cách của ngã tâm là thường hằng. Còn kia sinh diệt, thật là tính cách vô thường. Thứ nhì là coi tính chẳng hoại và gọi đó là ngã tính thường. Chỉ quán sát cái ngã tâm của mình, tinh tế nhỏ nhiệm, ví như vi trần lưu chuyển mười phương, tính không dời đổi. Có thể khiến thân này liền sinh liền diệt, mà nói là tính chẳng hoại, và gọi là ngã tính thường—Upside down or inverted views means seeing things as they seem not as they are, e.g. the impermanent as permanent, misery as joy, non-ego as ego, and impurity as purity. Heretics believe in permanence; contrary to reality; to believe things as they seem to be, e.g. the impermanent to be permanent; the apparent ego to be real. This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views for ordinary people. This is one of the four ways of upside-down thinking that cause one to resolve in the birth and death. Besides, there are still inverted and delusive ideas, or upside down and delusive ideas, one of the four inverted or upside-down ideas, the illusion that the ego is real. The illusion that the ego has real existence. Attachment to a permanent self. First, attachment to a permanent self as a state of profound stillness is the ultimate spiritual self. Contemplates the wonderfully bright mind pervading the ten directions, he concludes that this state of profound stillness is the ultimate spiritual self. Then the practitioner speculates, “My spiritual self, which is settled, bright, and unmoving, pervades the ten directions. All living beings are within my mind, and there they are born and die by themselves. Therefore, my mind is permanent, while those who undergo birth and death there are truly impermanent.” Second, regarding that indestructible nature as his permanent intrinsic nature. This person closely examines his own mind and finds it to be subtle and mysterious, like fine motes of dust swirling in the ten directions, unchanging in nature. And yet it can cause his body to be born and then to die. He regards that indestructible nature as his permanent intrinsic nature, and that which undergoes birth and death and flows forth from him as impermanent.

**(III) Hành giả tu Thiền và Đạo Kiến Biệt Nghiệp—Zen practitioners and false view based on living beings' individual karma:** Đạo Kiến Biệt Nghiệp còn gọi là Biệt Nghiệp Vọng Kiến. Chúng sanh biệt nghiệp vọng kiến tứ là do tự mình tạo nghiệp, không giống với tất cả những người khác, tự mình kiến giải hành vi không giống kẻ khác. Đó là tạo nghiệp, tự mình tạo nghiệp thì tự mình thọ nghiệp, so với người khác không giống nhau. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Nhì, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về hai loại vọng kiến như sau: “Ông A Nan! Tất cả chúng sanh bị trôi lăn trong vòng luân hồi sanh tử ở thế gian, là do bởi hai thứ vọng kiến. Hai thứ nhìn sai lầm đó làm cho chúng sanh thấy có cảnh giới, và bị lôi cuốn trong vòng nghiệp. Hai thứ vọng kiến đó là vọng kiến biệt nghiệp của chúng sanh và vọng kiến đồng phạm của chúng sanh.” Vọng Kiến Biệt Nghiệp là gì? Ông A Nan! Như người bị đau mắt, ban đêm nhìn vào ngọn đèn, thấy có năm màu sắc tròn chung quanh ngọn lửa sáng. Ông nghĩ thế nào? Cái ảnh tròn năm màu sắc đó là màu sắc của đèn hay màu sắc của cái thấy? Ông A Nan! Nếu là màu sắc của đèn, sao chỉ một mình người đau mắt thấy. Nếu là màu sắc của tính thấy, thì tính thấy đã thành màu sắc, còn cái thấy của người mắt đau gọi là gì? Lại nữa, ông A Nan, nếu cái

ảnh tròn kia, rời đèn mà riêng có, thì khi nhìn bình phong, trướng, ghế, bàn, cũng phải có ảnh tròn hiện ra chứ. Nếu rời tính thấy mà riêng có, thì mắt có thể không thấy. Nay mắt thấy thì biết không rời được. Vậy nên biết rằng: “Màu sắc thật ở nơi đèn. Cái thấy bệnh nhìn lầm ra ảnh năm sắc. Cái ảnh và cái thấy đều là bệnh. Nhưng cái thấy biết là bệnh đó, không phải là bệnh. Đừng nên nói là đèn, là thấy, và chẳng phải đèn, chẳng phải thấy. Ví dụ mắt trắng thứ hai, vì dụi mắt mà thấy, vậy không phải là mắt trắng, hay là bóng của trắng. Cái ảnh năm sắc cũng vậy, vì mắt bệnh mà thành, không nên nói là tại đèn hay tại thấy.”— ‘False view based on living beings’ individual karma is also called ‘False views associated with the individual karma of beings’. False views associated with the individual karma of beings means individual karma refers to one’s own karma, which differs from the karma of others. This is also called “individually held false views.” One’s own karma is special and different from that of everyone else. In the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about two kinds of upside-down discriminating false views. The first one is False view based on living beings’ individual karma and the other one is false view based on living beings’ collective karma. What is meant by false views based on individual karma? Ananda! It is like a man in the world who has red cataracts on his eyes so that at night he alone sees around the lamp a circular reflection composed of layers of five colors. What do you think? Is the circle of light that appears around the lamp at night the lamp’s color, or is it the seeing’s colors? Ananda! If it is the lamp’s colors, why is it that someone without the disease does not see the same thing, and only the one who is diseased sees the circular reflection? If it is the seeing’s colors, then the seeing has already become colored; what, then, is the circular reflection the diseased man sees to be called? Moreover, Ananda, if the circular reflection is in itself a thing apart from the lamp, then it would be seen around the folding screen, the curtain, the table, and the mats. If it has nothing to do with the seeing, it should not be seen by the eyes. Why is it that the man with cataracts sees the circular reflections with his eyes? Therefore, you should know that: “In fact the colors come from the lamp, and the diseased seeing bring about the reflection. Both the circular reflection and the faulty seeing are the result of the cataract. But that which sees the diseased film is not sick. Thus you should not say that it is the lamp or the seeing or that it is neither the lamp nor the seeing. It is like a second moon often seen when one presses on one’s eye while looking up into the sky. It is neither substantial nor a reflection because it is an illusory vision caused by the pressure exerted on one’s eye. Hence, a wise person should not say that the second moon is a form or not a form. Nor is it correct to say that the illusory second moon is apart from the seeing or not apart from the seeing. It is the same with the illusion created by the diseased eyes. You cannot say it is from the lamp or from the seeing: even less can it be said not to be from the lamp or the seeing”

**(IV) Hành giả tu Thiền và Đạo Kiến Đồng Phận—Zen practitioners and ‘False View of the collecting share’:** Đạo Kiến Đồng Phận còn gọi là Đồng Phận Vọng Kiến. Loại điên đảo này do chúng sanh cộng nghiệp tạo thành, mình cùng với tất cả những người khác đều giống nhau, cũng như thiên tai làm chết hàng vạn hàng triệu người, vì những người này cùng chịu chung số phận nên gọi là đồng phận. Những người này cùng thọ quả báo giống nhau. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Nhì, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về

hai loại vọng kiến như sau: “Ông A Nan! Tất cả chúng sanh bị trôi lăn trong vòng luân hồi sanh tử ở thế gian, là do bởi hai thứ vọng kiến. Hai thứ nhìn sai lầm đó làm cho chúng sanh thấy có cảnh giới, và bị lôi cuốn trong vòng nghiệp. Hai thứ vọng kiến đó là vọng kiến biệt nghiệp của chúng sanh và vọng kiến đồng phận của chúng sanh.” Ông A Nan! Trong cõi Diêm Phù Đề, trừ phần nước nơi các biển lớn, phần đất bằng ở giữa có đến ba ngàn châu. Châu lớn chính giữa bao trùm cả Đông Tây. Có độ hai ngàn ba trăm nước lớn. Các châu nhỏ ở giữa biển, hoặc vài trăm nước, hoặc một, hoặc hai nước, cho đến ba mươi, bốn mươi năm mươi nước. Ông A Nan! Trong đám đó có một châu nhỏ, chỉ có hai nước. Người trong một nước cùng cảm với ác duyên, chúng sanh trong nước ấy thấy những cảnh giới không lành, hoặc thấy hai mặt trời, hoặc thấy hai mặt trăng. Họ lại thấy những ác tướng như: các quầng chung quanh mặt trời, mặt trăng; nguyệt thực, nhật thực, những vết đen trên mặt trời, mặt trăng, sao chổi, sao phước, sao băng, nhiều sao băng thành chùm, các thứ mống, vân vân. Chỉ nước ấy thấy. Còn chúng sanh ở nước bên kia không hề thấy hay nghe những thứ trên. Ông A Nan! Nay tôi vì ông lấy hai thứ vọng kiến trên giải thích cho rõ: “Như người đau mắt thấy cái ảnh tròn năm sắc ở đèn sáng. Đó là do lỗi bệnh mắt, chứ không phải do lỗi ở tính thấy, cũng không phải sắc đèn tạo ra. Lấy đó mà so sánh, nay ông và chúng sanh thấy núi sông, cảnh vật, đều là từ vô thủy, cái thấy bệnh thấy như thế. Cái vọng kiến và cảnh vật đều là hư vọng, tùy duyên hiện tiền. Còn cái giác minh biết vọng cảnh, vọng kiến là bệnh, thì không phải bệnh hay mê lầm, mà lúc nào cũng sáng suốt. Chân kiến thấy rõ vọng kiến là bệnh, thì nó không bị bệnh, mà vẫn sáng suốt. Vậy câu lúc trước ông bảo ‘kiến văn giác tri,’ chỉ là vọng kiến mà thôi. Vậy nay ông thấy tôi, ông và chúng sanh đều là cái thấy bệnh. Còn cái ‘kiến chân tinh tính’ không phải bệnh nên không gọi là thấy. Ông A Nan! Có thể lấy cái vọng kiến đồng phận của chúng sanh đã nói trên, so sánh với cái vọng kiến biệt nghiệp của một người. Cái ảnh tròn của một người thấy do đau mắt, và những cảnh lạ do chúng sanh một nước thấy, đều là cái hư vọng kiến sinh ra từ vô thủy. Khắp cả mười phương thế giới chúng sanh đều thuộc phạm vi vọng. Các duyên hòa hợp sinh ra, các duyên hòa hợp mất. Nếu đứng về cảnh giới Phật, đều thấy đó là hư vọng. Nếu có thể xa lìa các ‘hòa hợp duyên’ và ‘không hòa hợp duyên,’ thì đã diệt trừ các nhân sinh tử, chứng được chân lý, tức cảnh giới Phật.”—‘False View of the collecting share’ is also called ‘Commonly held false views of beings’. This kind of inversion means that it is shared by most other people. it is also called “Collective Karma.” An example is natural disasters and man-made calamities, in which hundreds of thousands, or even millions of people die together. That is collective karma arising from commonly held false views; it is shared karma resulting from those kinds of false thoughts. In the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about two kinds of upside-down discriminating false views. The first one is False view based on living beings’ individual karma and the other one is false view based on living beings’ collective karma. What is meant by the false view of the collective share? Ananda! In Jambudvīpa, besides the waters of the great seas, there is level land that forms some three thousand continents. East and West, throughout the entire expanse of the great continent. There are twenty-three hundred large countries. In other, small or perhaps one or two, or perhaps thirty, forty, or fifty. Ananda! Suppose that among them there is one small continent where there are only two countries. The people of just one of the countries together experience evil conditions. On that small continent,

all the people of that country see all kinds of inauspicious things: perhaps they see two suns, perhaps they see two moons with circles, or a dark haze, or girdle-ornaments around them; or comets, shooting stars, 'ears' on the sun or moon, rainbows, secondary rainbows, and various other evil signs. Only the people in that country see them. The living beings in the other country from the first do not see or hear anything unusual. Ananda! In the case of the living being's false view of individual karma by which he sees the appearance of a circular reflection around the lamp, the appearance seems to be a state, but in the end, what is seen comes into being because of the cataracts on the eyes. The cataracts are the results of the weariness of the seeing rather than the products of form. However, the essence of seeing which perceives the cataracts is free from all diseases and defects. Ananda! I will now go back and forth comparing these two matters for you, to make both of them clear: "For example, you now use your eyes to look at the mountains, the rivers, the countries, and all the living beings: and they are all brought about by the disease of your seeing contracted since time without beginning. Seeing and the conditions of seeing seem to manifest what is before you. Originally my enlightenment is bright. The seeing and conditions arise from the cataracts. Realize that the seeing arise from the cataracts: the enlightened condition of the basically enlightened bright mind has no cataracts. That which is aware of the faulty awareness is not diseased. It is the true perception of seeing. How can you continue to speak of feeling, hearing, knowing, and seeing? Therefore, you now see me and yourself and the world and all the ten kinds of living beings because of a disease in the seeing. What is aware of the disease is not diseased. The true essential seeing by nature has no disease. Therefore, it is not called seeing. Ananda! Let us compare the false views of those living beings' collective share with the false views of the individual karma of one person. The individual man with the diseased eyes is the same as the people of that country. He sees circular reflections erroneously brought about by a disease of the seeing. The beings with a collective share see inauspicious things. In the midst of their karma of identical views arise pestilence and evils. Both are produced from a beginningless falsity in the seeing. It is the same in the three thousand continents of Jambudvīpa, throughout the four great seas and in the Saha World and throughout the ten directions. All countries that have outflows and all living beings are the enlightened bright wonderful mind without outflows. Because of the false, diseased conditions that are seen, heard, felt, and known, they mix and unite in false birth, mix and unite in false death. If you can leave far behind all conditions which mix and unite and those which do not mix and unite, then you can also extinguish and cast out the causes of birth and death, and obtain perfect Bodhi, the nature which is neither produced nor extinguished. It is the pure clear basic mind, the everlasting fundamental enlightenment."

(V) *Hai Điều Kiện đưa đến Diên Đảo—Two conditions for being upside down:* Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Bảy, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về hai loại diên đảo như sau: chúng sanh diên đảo và thế giới diên đảo. Thứ nhất là chúng sanh diên đảo. Đức Phật bảo A Nan: "Ông A Nan! Ông muốn tu chân tam ma địa, thẳng đến đại Niết Bàn của Như Lai, trước hết phải biết hai thứ diên đảo là chúng sanh và thế giới. Nếu diên đảo không sinh, đó là chân tam ma địa của Như Lai." Ông A Nan! Thế nào gọi là chúng sanh diên đảo? Ông A Nan! Do tính minh tâm, cái tính sáng suốt viên mãn. Nhân

cái vọng minh phát ra vọng tính. Cái tính hư vọng sinh ra cái tri kiến hư vọng. Từ rốt ráo không sinh rốt ráo có. Do cái năng hữu ấy, mới có những cái sở hữu. Chẳng phải nhân thành sở nhân. Rồi có cái tướng trụ và sở trụ. Trụ không căn bản. Gốc không có chỗ y trụ, gây dựng ra thế giới và chúng sanh. Mê cái tính bản nguyên minh, mới sinh ra hư vọng. Vọng tính không có tự thể, chẳng phải là có chỗ sở y. Toan muốn trở lại chân. Cái muốn chân đó chẳng phải thật là chân như tính. Chẳng phải chân mà cầu trở lại chân, hóa ra thành hư vọng tướng. Chẳng phải: “sinh, trụ, tâm, pháp,” lần nữa phát sinh, sinh lực tăng tiến mãi, huân tập thành nghiệp. Đồng nghiệp cảm nhau. Nhân có cảm nghiệp, diệt nhau sinh nhau. Do đó nên có chúng sanh điên đảo. Thứ nhì là Thế Giới Điên Đảo. Đức Phật bảo ông A Nan: “Ông A Nan! Thế nào gọi là thế giới điên đảo? Cái có và cái bị có ấy, nhân hư vọng sinh, nhân đó giới lập. Chẳng phải nhân, sở nhân, không trụ và sở trụ, thiên lưu chẳng dừng. Nhân đó thế lập. Ba đời bốn phương hòa hợp xen nhau, biến hóa chúng sanh thành 12 loại. Bởi đó thế giới nhân động có tiếng, nhân tiếng có sắc, nhân sắc có hương, nhân hương có xúc, nhân xúc có vị, nhân vị biết pháp. Sáu thứ vọng tưởng nhiều loạn thành nghiệp tính. Mười hai thứ phân ra khác. Do đó lưu chuyển, nên ở thế gian “tiếng, hương, vị, xúc,” cùng 12 biến hóa xoay vần thành một vòng lẫn lộn. Nhân các tướng điên đảo luân chuyển ấy, mới có thế giới: các loài noãn sanh, thai sanh, thấp sanh, hóa sanh, loài có sắc, loài không sắc, loài có tướng, loài không tướng, loài chẳng phải có sắc, loài chẳng phải không sắc, loài chẳng phải có tướng, loài chẳng phải không tướng. Ông A Nan! Chúng sanh trong mỗi loại đều đủ 12 thứ điên đảo. Ví như lấy tay ấn vào con mắt, thấy hoa đốm phát sinh. Hư vọng loạn tưởng điên đảo và chân tịnh minh tâm cũng như thế.”—According to the Surangama Sutra, book Seven, the Buddha reminded Ananda about the two conditions for being upside down as follows: the upside-down state of living beings and the upside-down state of the world. First, the upside-down state of living beings. The Buddha told Ananda: “Ananda! You now wish to cultivate true samadhi and arrive directly at the Thus Come One’ Parinirvana, first, you should recognize the two upside-down causes of living beings and the world. If this upside-down state is not produced, then there is the Thus Come One’s true samadhi.” Ananda! What is meant by the upside-down state of living beings? Ananda! The reason that the nature of the mind is bright is that the nature itself is the perfection of brightness. By adding brightness, another nature arises, and from that false nature, views are produced, so that from absolute nothingness comes ultimate existence. All that exists comes from this; every cause in fact has no cause. Subjective reliance on objective appearances is basically groundless. Thus, upon what is fundamentally unreliable, one set up the world and living beings. Confusion about one’s basic, perfect understanding results in the arising of falseness. The nature of falseness is devoid of substance; it is not something which can be relied upon. One may wish to return to the truth, but that wish for truth is already a falseness. The real nature of true suchness is not a truth that one can seek to return to. By doing so one misses the mark. What basically is not produced, what basically does not dwell, what basically is not the mind, and what basically are not dharmas arise through interaction. As they arise more and more strongly, they form the propensity to create karma. Similar karma sets up a mutual stimulus. Because of the karma thus generated, there is mutual production and mutual extinction. That is the reason for the upside-down state of living beings. Second, upside-down state of the world.



The Buddha told Ananda: “Ananda! What is meant by the upside-down state of the world? All that exists comes from this; the world is set up because of the false arising of sections and shares. Every cause in fact has no cause; everything that is dependent has nothing on which it is dependent, and so it shifts and slides and is unreliable. Because of this, the world of the three periods of time and four directions comes into being. Their union and interaction bring about changes which result in the twelve categories of living beings. That is why, in this world, movement brings about sounds, sounds bring about forms, forms bring about smells, smells bring about contact, contact brings about tastes, and tastes bring about awareness of dharmas. The random false thinking resulting from these six creates karma, and this continuous revolving becomes the cause of twelve different categories. And so, in the world, sounds, smells, tastes, contact, and the like, are each transformed throughout the twelve categories to make one complete cycle. The appearance of being upside down is based on this continuous process. Therefore, in the world, there are those born from eggs, those born from womb, those born from moisture, those born by transformation, those with form, those without form, those with thought, those without thought, those not totally endowed with form, those not totally lacking form, those not totally endowed with thought, and those not totally lacking thought. Ananda! Each of these categories of beings is replete with all twelve kinds of upside-down states, just as pressing on one’s eye produces a variety of flower-like images. With the inversion of wonderful perfection, the truly pure, bright mind becomes glutted with false and random thoughts.

***(VI) Hành giả tu Thiền và Tư chủng điên đảo—Zen practitioners and Four inverted (wrong) views:***

***(A) Phàm phu Tư Diên Đảo—Four upside-down views for ordinary people:***

- 1) Vô thường mà cho là thường hằng: Considering what is really impermanent to be permanent.
- 2) Khổ mà cho là lạc: Considering what is really suffering to be joy.
- 3) Vô ngã mà cho là tự ngã: Considering what is not a self to be a self.
- 4) Bất tịnh mà cho là tịnh: Considering what is impure to be pure.

***(B) Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm—According the Surangama Sutra:*** Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, phần Thập Hành Ấm Ma, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về bốn thứ điên đảo như sau: “Này A Nan! Lại các thiện nam, trong tam ma địa, chính tâm yên lặng kiên cố. Ma chẳng tìm được chỗ tiện, cùng tột căn bản của 12 loài sinh. Xem cái trạng thái u thanh, thường niết động bản nguyên. Trong tự và tha, khởi so đo chấp trước. Người đó bị dọa vào bốn cái thấy điên đảo, một phần vô thường, một phần thường luận.”—In the Surangama Sutra, book Nine, in the part of the ten states of the formation skandha, the Buddha reminded Ananda about the four upside-down theories as follows: “Ananda! Further, in his practice of samadhi, the good person’s mind is firm, unmoving, and proper and can no longer be disturbed by demons. He can thoroughly investigate the origin of all categories of beings and contemplate the source of the subtle, fleeting, and constant fluctuation. But if he begins to speculate about self and others, he could fall into

error with theories of partial impermanence and partial permanence based on four distorted views.”

- 1) Một là, người đó quán sát cái tâm diệu minh, khắp các cõi mười phương, trạm nhiên, cho là thần ngã hoàn toàn, từ đó chấp là thần ngã khắp mười phương, yên lặng, sáng suốt, chẳng động. Tất cả chúng sanh trong thần ngã, tâm tự sinh tự chết. Thì tính cách của ngã tâm là thường. Còn kia sinh diệt, thật là tính cách vô thường—First, as this person contemplates the wonderfully bright mind pervading the ten directions, he concludes that this state of profound stillness is the ultimate spiritual self. Then he speculates, “My spiritual self, which is settled, bright, and unmoving, pervades the ten directions. All living beings are within my mind, and there they are born and die by themselves. Therefore, my mind is permanent, while those who undergo birth and death there are truly impermanent.”
- 2) Hai là, người đó chẳng quán sát cái tâm, chỉ xem xét khắp cả mười phương hằng sa quốc độ, thấy cái chỗ kiếp bị hư, gọi là chúng tính vô thường hoàn toàn. Còn cái chỗ kiếp chẳng bị hư, gọi là thường hoàn toàn—Second, instead of contemplating his own mind, this person contemplates in the ten directions worlds as many as the Ganges’ sands. He regards as ultimately impermanent those worlds that are in eons of decay, and as ultimately permanent those that are not in eons of decay.
- 3) Ba là, người đó chỉ quán sát cái ngã tâm của mình, tinh tế nhỏ nhiệm, ví như vi trần lưu chuyển mười phương, tính không dời đổi. Có thể khiến thân này liền sinh liền diệt, mà nói là tính chẳng hoại, và gọi là ngã tính thường—Third, this person closely examines his own mind and finds it to be subtle and mysterious, like fine motes of dust swirling in the ten directions, unchanging in nature. And yet it can cause his body to be born and then to die. He regards that indestructible nature as his permanent intrinsic nature, and that which undergoes birth and death and flows forth from him as impermanent.
- 4) Bốn là, người đó biết tướng ấm hết, thấy hành ấm còn lưu động. Hành ấm thường lưu động, nên chấp làm tính thường. Các ấm sắc, thụ, tưởng đã hết, gọi là vô thường. Vì so đo chấp trước một phần vô thường, một phần thường như trên, nên đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề—Fourth, knowing that the skandha of thinking has ended and seeing the flowing of the skandha of formations, this person speculates that the continuous flow of the skandha of formations is permanent, and that the skandhas of form, feeling, and thinking which have already ended are impermanent. Because of these speculations of impermanence and permanence, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature.

**(VII) Bốn lối suy nghĩ điên đảo khiến cho chúng sanh xoay vần trong sanh tử—Four inversions (the four viparvaya—Four inverted, upside-down, or false beliefs):** Trong bốn điên đảo này, mỗi điên đảo đều có thể được cảm thọ theo ba cách—Four ways of upside-down thinking that cause one to resolve in the birth and death.

(A)

- 1) Thường: Vô thường mà cho là thường; thường mà cho là vô thường—Permanent (Buddhist doctrine emphasizes that all is impermanent. Only Nirvana is permanent—Mistaking the impermanent for the permanent.

- 2) Lạc: Khổ mà cho là lạc; lạc thì lại cho là khổ—Joy (All is suffering. Only Nirvana is joy—Mistaking what is not bliss for bliss.
  - 3) Ngã: Vô ngã mà cho là ngã; hữu ngã mà cho là vô ngã—Self or personal (All is non-self or without a soul—Mistaking what is not self for self.
  - 4) Tịnh: Bất tịnh mà cho là tịnh; tịnh mà cho là bất tịnh—Purity (All is impure. Only Nirvana is pure—Mistaking what is impure for pure.
- (B) *Theo niềm tin thông thường của Phật giáo, nhưng bị truyền thống giáo lý nguyên thủy chối bỏ—According to the common Buddhist belief, which denied by the early Buddhist doctrine:*
- 1) Vô Thường: Impermanent—Trước hết chúng ta bị đánh lừa bởi những bộ mặt tạm bợ bên ngoài của sự vật. Chúng không lộ vẻ là đang thay đổi, chúng tỏ ổn định trước các giác quan hay các căn si muội của chúng ta. Chúng ta không cảm nhận những quá trình trong biến dịch sinh động mà chỉ cảm nhận những thực thể đang tiếp tục tồn tại như chúng ta tưởng. Sự tương tự, vì lẽ nó cho thấy một chuỗi biến dịch theo một hướng cho sẵn, nên thường bị nhận lầm là sự giống y. Nếu sự hiểu biết sai lạc này bén rễ vững chắc trong tâm ta, thì mọi sự chấp thủ và ham muốn sự vật và con người sẽ được hình thành và chúng sẽ được mang theo nhiều phiền muộn, vì nhìn sự vật và con người theo cách này thì chính là nhìn chúng qua một tấm gương méo mó. Đấy không phải là nhìn chúng một cách đúng đắn, đấy là nhìn chúng một cách điên đảo mà xem như là thường hằng vậy—We are deceived by the momentary exterior appearance of things. They do not appear to be changing; they appear to our delusion-dulled sense as static. We do not perceive processes in dynamic change but only as we think, entities which go on existing. Similarity, due to a line of change in a given direction, is often mistaken for sameness. If this misapprehension is firmly rooted in our mind, all sorts of attachments and cravings for things and people, including attachment to oneself will be formed and these bring them much sorrow, for to regard things and people in this way is to regard them as through a distorting glass. It is not seeing them correctly, it is seeing them invertedly as though permanent.
  - 2) Khổ: Suffering—Khổ đau xuất hiện một cách điên đảo thành ra lạc thú. Như vậy con người phung phí nhiều đời sống quý báu của họ vào “lạc thú” này hay “lạc thú” khác vì họ không bao giờ thỏa mãn được những gì họ khao khát nên họ bị đẩy đưa từ sự việc này sang sự việc khác. “Lạc thú” có thể sản sinh ra những cảm thọ thoải mái nhất thời của hạnh phúc trần tục, nhưng chúng luôn luôn được nối tiếp bằng chán nản, hối tiếc, mong cầu một cảm xúc khác nữa, biểu thị sự vắng bóng của một thỏa mãn thật sự. Những ai thích thú trong tham, sân, si hiển nhiên là những kẻ đang nỗ lực một cách điên đảo để hưởng thọ những gì không thể hưởng thọ. Khổ đau đi liền với bất cứ trạng thái nào có tham, sân, si nhập vào. Không thể mong có được sự thỏa mãn khi có sự vận hành của ba căn bản bất thiện ấy, vì ba căn bản này luôn vận hành quanh những gì vốn tự bản chất đã là khổ đau—The unsatisfactory invertedly appears to be pleasant. Thus people fritter away much of their precious lives on this or that ‘pleasure’ and as they never actually get the satisfaction they crave for, so they are driven on from one thing to another. ‘Pleasures’ may produce temporary feelings of ease, of worldly happiness, but they are always linked to succeeding disappointment, regret, longing for some other emotion indicating an absence of real satisfaction. Those who actually rejoice in Greed, Aversion

or Delusion are of course, invertedly trying to enjoy what is not enjoyable. Dukkha is linked to any mental state into which the above Three roots enter. Nothing really satisfactory can be expected where they operate as they certainly do in turning round what is by nature unsatisfactory and making it appear the opposite.

- 3) Vô Ngã: Impersonal—Theo Phật giáo, chúng sanh kể cả con người, có là do nhân duyên hòa hợp, một sự hòa hợp của năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Khi năm uẩn tập hợp thì gọi là sống, khi năm uẩn tan rã thì gọi là chết. Điều này Đức Phật gọi là “vô ngã.”—Sentient beings including human beings come into being under the law of conditioning, by the union of five aggregates or skandhas (material form, feeling, perception, mental formation or dispositions, and consciousness). When these aggregates are combined together, they sustain life; if they disintegrate, the body will die. This the Buddha called “Impersonal.”
- 4) Bất Tịnh: Impure.
  - a) Uế Thân: Impure body—Thân thể nhơ nhớp, nói về thân phàm phu, ô uế không trong sạch, do nhiễm các mối tham dục, sân hận, và ngu si—The sinful body, that of ordinary people, caused by lust, hatred, and ignorance.
  - b) Tâm Bất Tịnh: Impure mind—Tâm tạp loạn, xấu ác, tính toán của chúng sanh—The chaotic, evil, calculating, vicious mind of sentient beings.
- (C) *Tứ Đảo Kiến*: Nhất Thủy Tứ Kiến—Chúng sanh nhìn nước qua 4 cách—Four ways to view the same water. The same water may be viewed in four ways.
  - 1) Chư Thiên nhìn nước như đất bảo thạch: Devas see it as jewelled land.
  - 2) Người nhìn nước như nước: Men see it as water.
  - 3) Ngạ quỷ nhìn nước như máu mủ: Hungry ghosts see it as pus and blood.
  - 4) Cá nhìn nước như một nơi để sống: Fish sees water as a place to live in.

## *Chương Một Trăm Lẻ Bảy* *Chapter One Hundred-Seven*

### *Thiền và Giới Luật* *Zen and Disciplines*

(I) *Tổng Quan về “Giới Luật”—An Overview of “Disciplines”*: Giới luật là những qui tắc căn bản trong đạo Phật. Giới được Đức Phật chế ra nhằm giúp Phật tử giữ mình khỏi tội lỗi cũng như không làm các việc ác. Tội lỗi phát sanh từ ba nghiệp thân, khẩu và ý. Giới sanh định. Định sanh huệ. Với trí tuệ không gián đoạn chúng ta có thể đoạn trừ được tham sân si và đạt đến giải thoát và an lạc. Trong Phật giáo, giới là luật pháp và quy tắc cho phép người Phật tử thuần thành hành động đúng trong mọi hoàn cảnh (pháp điều tiết thân tâm để ngăn ngừa cái ác gọi là luật, pháp giúp thích ứng với phép tắc chân chính bên ngoài gọi là nghi). Giới có nghĩa là hạnh nguyện sống đời phạm hạnh cho Phật tử tại gia và xuất gia. Có 5 giới cho người tại gia, 250 cho Tỳ kheo, 348 cho Tỳ kheo Ni và 58 giới Bồ Tát (gồm 48 giới khinh và 10 giới trọng). Đức Phật nhấn mạnh sự quan trọng của giới hạnh như phương tiện đi đến cứu cánh giải thoát rốt ráo (chân giải thoát) vì 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. Giới luật trong Phật giáo có rất nhiều và đa dạng, tuy nhiên, nhiệm vụ của giới luật chỉ có một. Đó là kiểm soát những hành động của thân và khẩu, cách cư xử của con người, hay nói khác đi, là để thanh tịnh lời nói và hành vi của họ. Tất cả những điều học được ban hành trong đạo Phật đều dẫn đến mục đích chánh hạnh này. Tuy nhiên, giới luật tự thân nó không phải là cứu cánh, mà chỉ là phương tiện, vì nó chỉ hỗ trợ cho định (samadhi). Định ngược lại là phương tiện cho sự thu thập trí tuệ, và chính trí tuệ này lần lượt dẫn đến sự giải thoát của tâm, mục tiêu cuối cùng của đạo Phật. Do đó, Giới, Định và Tuệ là một sự kết hợp hài hòa giữa những cảm xúc và tri thức của con người. Đức Phật vạch ra cho hàng đệ tử của Ngài những cách để khắc phục tà hạnh về thân và khẩu. Theo Kinh Trường Bộ (Majjhima Nikaya), Đức Phật dạy: “Sau khi điều phục lời nói, đã chế ngự được các hành động của thân và tự làm cho mình thanh tịnh trong cách nuôi mạng, vị đệ tử tự đặt mình vào nếp sống giới hạnh. Như vậy vị ấy thọ trì và học tập các học giới, giữ giới một cách thận trọng, và thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt. Trong khi tiết chế lời nói và hành động như vị ấy phải cố gắng phòng hộ các căn. Vì nếu vị ấy thiếu sự kiểm soát các căn của mình thì các tư duy bất thiện sẽ xâm nhập đầy tâm của mình. Thấy một sắc, nghe một âm thanh, vân vân... Vị ấy không thích thú, cũng không khó chịu với những đối tượng giác quan ấy, mà giữ lòng bình thản, bỏ qua một bên mọi ưa ghét.” Giới luật mà Đức Phật đã ban hành không phải là những điều răn tiều cực mà rõ ràng xác định ý chí cương quyết hành thiện, sự quyết tâm có những hành động tốt đẹp, một con đường toàn hảo được đắp xây bằng thiện ý nhằm tạo an lành và hạnh phúc cho chúng sanh. Những giới luật này là những quy tắc đạo lý nhằm tạo dựng một xã hội châu toàn bằng cách đem lại tình trạng hòa hợp, nhất trí, điều hòa, thuận thảo và sự hiểu biết lẫn nhau giữa người với người. Giới là nền tảng vững chắc trong lối sống

của người Phật tử. Người quyết tâm tu hành thiền định để phát trí huệ, phải phát tâm ưa thích giới đức, vì giới đức chính là yếu tố bồi dưỡng đời sống tâm linh, giúp cho tâm dễ dàng an trụ và tĩnh lặng. Người có tâm nguyện thành đạt trạng thái tâm trong sạch cao thượng nhất hằng thực hành pháp thiền đốt dục vọng, chất liệu làm cho tâm ô nhiễm. Người ấy phải luôn suy tư rằng: “Kẻ khác có thể gây tổn thương, nhưng ta quyết không làm tổn thương ai; kẻ khác có thể sát sanh, nhưng ta quyết không sát hại sinh vật; kẻ khác có thể lấy vật không được cho, nhưng ta quyết không làm như vậy; kẻ khác có thể sống phóng túng lang chạ, nhưng ta quyết giữ mình trong sạch; kẻ khác có thể ăn nói giả dối đâm thọc, hay thô lỗ nhảm nhí, nhưng ta quyết luôn nói lời chân thật, đem lại hòa hợp, thuận thảo, những lời vô hại, những lời thanh nhã dịu hiền, đầy tình thương, những lời làm đẹp dạ, đúng lúc đúng nơi, đáng được ghi vào lòng, cũng như những lời hữu ích; kẻ khác có thể tham lam, nhưng ta sẽ không tham; kẻ khác có thể để tâm cong queo quàng xiên, nhưng ta luôn giữ tâm ngay thẳng. Kỳ thật, tu tập giới luật cũng có nghĩa là tu tập chánh tư duy, chánh ngữ và chánh nghiệp, vân vân, vì giữ giới là tu tập chánh tư duy về lòng vị tha, từ ái, bất tổn hại; giữ giới là tu tập chánh ngữ để có thể kiểm soát giọng lưỡi tác hại của chính mình; giữ giới là tu tập chánh nghiệp bằng cách kềm hãm không sát sanh, không trộm cắp dù trực tiếp hay gián tiếp, không tà dâm; giữ giới còn là tu tập chánh mạng, nghĩa là không sống bằng những phương tiện bất chính cũng như không thủ đắc tài sản một cách bất hợp pháp—Basic precepts, commandments, discipline, prohibition, morality, or rules in Buddhism. Precepts are designed by the Buddha to help Buddhists guard against transgressions and stop evil. Transgressions spring from the three karmas of body, speech and mind. Observe moral precepts develops concentration. Concentration leads to understanding. Continuous Understanding means wisdom that enables us to eliminate greed, anger, and ignorance and to obtain liberation, peace and joy. In Buddhism, disciplines are rules and ceremonies, an intuitive apprehension of which, both written and unwritten, enables devotees to practice and act properly under all circumstances. Precepts mean vows of moral conduct taken by lay and ordained Buddhists. There are five vows for lay people, 250 for fully ordained monks, 348 for fully ordained nuns, 58 for Bodhisattvas (48 minor and 10 major). The Buddha emphasized the importance of morals as a means to achieve the end of real freedom for observing 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. The moral code taught in Buddhism is very vast and varied and yet the function of Buddhist morality is one and not many. It is the control of man’s verbal and physical actions. All morals set forth in Buddhism lead to this end, virtuous behavior, yet moral code is not an end in itself, but a means, for it aids concentration (samadhi). Samadhi, on the other hand, is a means to the acquisition of wisdom (panna), true wisdom, which in turn brings about deliverance of mind, the final goal of the teaching of the Buddha. Virtue, Concentration, and Wisdom therefore is a blending of man’s emotions and intellect. The Buddha points out to his disciples the ways of overcoming verbal and physical ill behavior. According to the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: “Having tamed his tongue, having controlled his bodily actions and made himself pure in the way he earns his living, the disciple establishes himself well in moral habits. Thus he trains himself in the essential precepts

of restraint observing them scrupulously and seeing danger in the slightest fault. While thus restraining himself in word and deed he tries to guard the doors of the senses, for if he lacks control over his senses unhealthy thoughts are bound to fill his mind. Seeing a form, hearing a sound, and so on, he is neither attracted nor repelled by such sense objects, but maintains balance, putting away all likes and dislikes.” The code of conduct set forth by the Buddha is not a set of mere negative prohibitions, but an affirmation of doing good, a career paved with good intentions for the welfare of happiness of mankind. These moral principles aim at making society secure by promoting unity, harmony and mutual understanding among people. This code of conduct is the stepping-stone to the Buddhist way of life. It is the basis for mental development. One who is intent on meditation or concentration of mind should develop a love of virtue that nourishes mental life makes it steady and calm. This searcher of highest purity of mind practises the burning out of the passions. He should always think: “Other may harm, but I will become harmless; others may slay living beings, but I will become a non-slayer; others may wrongly take things, but I will not; others may live unchaste, but I will live pure; other may slander, talk harshly, indulge in gossip, but I will talk only words that promote concord, harmless words, agreeable to the ear, full of love, heart pleasing, courteous, worthy of being borne in mind, timely, fit to the point; other may be covetous, but I will not covet; others may mentally lay hold of things awry, but I will lay mental hold of things fully aright.” In fact, observation of morality also means cultivation or exercise of right thoughts of altruism, loving-kindness and harmlessness; observation of morality also means cultivation of the right speech because that enables one to control one’s mischievous tongue; right action by refraining from killing sentient beings, and from sexual misconduct; and right livelihood which should be free from exploitation misappropriation or any illegal means of acquiring wealth or property.

**(II) Hành giả tu Thiền nên nhớ rằng ‘Tuân thủ Giới Luật đồng nghĩa với Thu Thúc Thân Tâm’—Zen practitioners should remember that ‘To observe the rules means to restrain and control the body and mind’:** 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 tinh 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—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.

**(III) *Hành giả tu Thiền phòng hộ các Căn—Zen practitioners' restraint of the sense faculties:***

- 1) Khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung tướng riêng: On seeing a visible object with eye, he apprehends neither the signs nor the particulars.
- 2) Khi nhãn căn không được phòng hộ, khiến cho tham ái, ưu sầu và bất thiện pháp khởi lên, vị ấy liền biết mà trở về hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn: When he left the eye faculty unguarded, evil and unprofitable states of covetousness and grief may invade him; he immediately realizes them and turns back to guard the eye faculty, undertakes the restraint of the eye faculty.
- 3) Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng, mà quay về hộ trì ý căn: On hearing a sound with ear, smelling an odour with the nose, tasting a flavor with the tongue, touching a tangible object with the body, cognizing a mental object with the mind, he apprehends neither the signs nor the particulars; if he left the mind faculty unguarded, evil and unprofitable states of covetousness and grief might invade him, he immediately realizes this and goes back to enter upon the way of its restraint, he guard the mind faculty, undertakes the restraint of the mind faculty.

**(IV) *Giới Học và Tam Học đối với hành giả tu Thiền—Precepts and the Three Studies for***

***Zen practitioners:*** Trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không phải trì giới, không có pháp nào mà không có giới. Giới là những qui luật giúp chúng ta khỏi phạm tội. Giới như những chiếc lồng nhốt những tên trộm tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng. Dù có nhiều loại giới khác nhau như ngũ giới, thập giới, Bồ Tát giới, vân vân, ngũ giới là căn bản nhất. Giới là một trong ba pháp tu quan trọng của người Phật tử. Hai pháp kia là Định và Tuệ. Trì giới là để tránh những hậu quả xấu ác do



thân khẩu ý gây nên. Theo Phật Giáo Nhìn Toàn Diện của Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera, trước khi gia công thực hành những nhiệm vụ khó khăn hơn, như tu tập thiền định, điều chánh yếu là chúng ta phải tự khép mình vào khuôn khổ kỷ cương, đặt hành động và lời nói trong giới luật. Giới luật trong Phật Giáo nhằm điều ngự thân nghiệp và khẩu nghiệp, nói cách khác, giới luật nhằm giúp lời nói và hành động trong sạch. Trong Bát Chánh Đạo, ba chi liên hệ tới giới luật là chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng. Người muốn hành thiền có kết quả thì trước tiên phải trì giữ ngũ giới căn bản không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ và uống rượu cũng như những chất cay độc làm cho tâm thần buông lung phóng túng, không tỉnh giác—In Buddhism, there is no so-called cultivation without discipline, and also there is no Dharma without discipline. Precepts are rules which keep us from committing offenses. Precepts are considered as cages to capture the thieves of greed, anger, stupidity, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, lust, and lying. Although there are various kinds of precepts, i.e., the five precepts, the ten precepts, the Bodhisattva precepts, etc, the five precepts are the most basic. Learning by commandments is one of the three important practices of all Buddhists. The other two are meditation and wisdom. Learning by the commandments or prohibitions, so as to guard against the evil consequences of error by mouth, body or mind. According to Bhikkhu Piyadassi Mahathera in *The Spectrum of Buddhism*, it is essential for us to discipline ourselves in speech and action before we undertake the arduous task of training our mind through meditation. The aim of Buddhism morality is the control of our verbal and physical action, in other words, purity of speech and action. This is called training in virtue. Three factors of the Noble Eightfold Path form the Buddhist code of conduct. They are right speech, right action, and right livelihood. If you wish to be successful in meditation practice, you should try to observe at least the five basic precepts of morality, abstinence from killing, stealing, illicit sexual indulgence, speaking falsehood and from taking any liquor, including narcotic drugs that cause intoxication and heedlessness.

(V) *Hành giả tu Thiền và Ngũ Bất Năng Xứ—Zen practitioners and Five Impossible Things*: Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm bất năng xứ (năm điều mà một vị Tỳ Kheo không thể làm được)—According to the Sangiti Sutta, there are five impossible things:

- 1) Một vị lậu tận Tỳ Kheo không thể cố ý sát hại đời sống loài hữu tình: An Arahant is incapable of deliberately taking the life of a living being.
- 2) Một vị lậu tận Tỳ Kheo không thể cố ý lấy của không cho để tạo tội trộm cắp: An Arahant is incapable of taking what is not given so as to constitute theft.
- 3) Một vị lậu tận Tỳ Kheo không thể cố ý hành dâm: An Arahant is incapable of committing sexual intercourse.
- 4) Một vị lậu tận Tỳ Kheo không thể tự mình biết mà nói láo: An Arahant is incapable of telling a deliberate lie.
- 5) Một vị lậu tận Tỳ Kheo không thể tiêu dùng các vật chứa cất vào các thú vui dục lạc như khi còn là cư sĩ: An Arahant is incapable of storing up goods for sensual indulgence as he did formerly in the household life.

**(VI) Hành giả tu Thiền và Ngũ Căn Chi—Zen practitioners and Five Factors of Endeavour:**

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm căn chi—According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five factors of endeavour:

- 1) Ở đây vị Tỳ Kheo có lòng tin, tin tưởng sự giác ngộ của Như Lai: “Đây là Thế Tôn, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.”—Here a monk has faith, trusting in the enlightenment of the Tathagata: “Thus this Blessed Lord is an Arahant, a fully-enlightened Buddha, perfected in knowledge and conduct, a Well-Farer, Knower of the world, unequalled Trainer of men to be tamed, Teacher of gods and humans, a Buddha, a Blessed Lord.”
- 2) Vị ấy thiếu bệnh, thiếu nã, sự tiêu hóa được điều hòa, không lạnh quá, không nóng quá, trung bình hợp với sự tinh tấn: He is in good health, suffers little distress sickness, having a good digestion that is neither too cold nor too hot, but of a middling temperature suitable for exertion.
- 3) Vị ấy không lường đảo, dối gạt, nêu rõ tự mình một cách chơn thật đối với bậc Đạo Sư, đối với các vị sáng suốt hay đối với các vị đồng phạm hạnh: He is not fraudulent or deceitful, showing himself as he really is to his teacher or to the wise among his companion in the holy life.
- 4) Vị ấy sống siêng năng, tinh tấn, từ bỏ các ác pháp, thành tựu các thiện pháp, cương quyết, kiên trì nỗ lực, không tránh né đối với các thiện pháp: He keeps his energy constantly stirred up for abandoning unwholesome states and arousing wholesome states, and is steadfast, firm in advancing and persisting in wholesome states.
- 5) Vị ấy có trí tuệ, thành tựu trí tuệ hướng đến sự sanh diệt của các pháp, thành tựu Thánh quyết trạch, đưa đến sự đoạn diệt chơn chánh các khổ đau: He is a man of wisdom, endowed with wisdom concerning rising and cessation, with the Ariyan penetration that leads to the complete destruction of suffering.

**(VII) Hành giả tu Thiền và Tự Tánh Thọ Giới—Zen practitioners and 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.

**(VIII) Hành giả tu Thiền và Tam Tụ Tịnh Giới—Zen practitioners and Three Collections of Pure Precepts:**

- (A) Tổng quan về Tam Tụ Tịnh Giới—An overview of the Three Collections of Pure Precepts:** Ba tụ giới của chư Bồ Tát. Ba tụ tịnh giới này hàng Thanh Văn Duyên Giác Tiểu Thừa không có, mà chỉ có nơi các bậc Bồ Tát Đại Thừa. Chư Bồ Tát thường khéo hộ trì tịnh giới của Như Lai, ba nghiệp thân, khẩu, ý không lầm lỗi, vì muốn giáo hóa

chúng sanh phạm giới nên thị hiện làm tất cả hạnh phàm phu. Dầu đã đầy đủ phước đức thanh tịnh trụ bậc Bồ Tát, mà thị hiện sanh nơi tất cả địa ngục, súc sanh, ngã quỷ, cùng những chỗ hiểm nạn bần cùng, làm cho những chúng sanh đó đều được giải thoát. Kỳ thật, Bồ Tát chẳng sanh vào những loài đó. Ba tụ tịnh giới này nhiếp hết thủy Tứ Hoàng Thệ Nguyên—Three accumulations of pure precepts of the Bodhisattvas. Those cultivating Hinayana’s Sravaka Way do not have these three accumulations of purity precepts. Only Mahayana Bodhisattvas practice them. Bodhisattvas always maintain the Buddha’s pure precepts, and their thoughts, words, and deeds are faultless, but because they want to edify immoral sentient beings, they appear to perform the acts of ordinary ignorant people; though they are already filled with pure virtues and abide in the course of Enlightening Beings, yet they appear to live in such realms as hells, animality, ghosthood, and in difficulty and poverty, in order to enable the beings therein to gain liberation; really the Enlightening Beings are not born in those states. These three accumulations of pure precepts encompass the “Four Propagation Vows.”

**(B) Chi tiết về Tam Tụ Tịnh Giới—Details of the Three Collections of Pure Precepts:**

- 1) Nhiếp luật nghi giới: Tránh làm việc ác bằng cách trì giới bằng cách thu nhiếp hết tất cả các giới chẳng hạn như 5 giới, 8 giới, 10 giới Sa Di, 250 giới Tỳ Kheo, 348 giới Tỳ Kheo Ni, 10 giới trọng và 48 giới kinh của Bồ Tát, giữ kỹ không cho sai phạm một giới nào—The pure precepts which include all rules and observances, or to avoid evil by keeping the discipline. Which means to gather all precepts such as five precepts, eight precepts, ten precepts of Sramanera, 250 precepts of Bhiksus, 348 precepts of Bhiksunis, 10 major and 48 minor precepts of Bodhisattvas, and maintain them purely without violating a single precept.
- 2) Nhiếp thiện pháp giới: Là bậc Bồ Tát phải học hết tất cả pháp lành của Phật dạy trong các kinh điển, để biết rõ đường lối và phương cách “độ tận chúng sanh,” không được bỏ sót bất cứ pháp môn nào cả. Đây gọi là pháp môn vô lượng thệ nguyện học—The pure precepts which include all wholesome dharmas. Accumulating wholesome precepts means Bodhisattvas who must learn all the wholesome dharmas that the Buddha taught in various sutras, so they will know all the clear paths and means necessary to “lead and guide sentient beings” to liberation and enlightenment. Thus, no matter how insignificant a dharma teaching may seem, they are not to abandon any dharma door. This vow is made by all Mahayana practicing Buddhists that “Innumerable Dharma Door, I vow to master.”
- 3) Nhiếp chúng sanh giới hay nhiều ích hữu tình giới: Nghĩa là phải phát lòng từ bi làm lợi ích và cứu độ tất cả chúng sanh. Đây gọi là “Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ.”—The pure precepts which include all living beings. This means to develop the compassionate nature to want to benefit and aid all sentient beings, and this is the vow “Infinite sentient beings, I vow to take across.”

**(IX) Hành giả tu Thiền và Tám Pháp Đưa Đến Sự Đoạn Tận—Zen practitioners and the eight things that lead to the cutting off of affairs:** Theo Kinh Potaliya trong Trung Bộ Kinh, có tám pháp đưa đến sự đoạn tận—Eight things in the Noble One’s Discipline that lead to the cutting off of affairs—According to the Potaliya Sutta in the Middle Length Discourses of the

Buddha, there are eight things in the Noble One's Discipline that lead to the cutting off of affairs:

- 1) Do duyên gì, lời nói như vậy được nói lên? Ở đây, này gia chủ, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Do nhưn những kiết sử nào ta có thể sát sanh, ta đoạn tận, thành tựu sự từ bỏ các kiết sử ấy. Nếu ta sát sanh, không những ta tự trách mắng ta vì duyên sát sanh, mà các bậc có trí, sau khi tìm hiểu, cũng sẽ khiển trách ta vì duyên sát sanh, và sau khi thân hoại mạng chung, ác thú sẽ chờ đợi ta, vì duyên sát sanh. Thật là một kiết sử, thật là một triền cái, chính sự sát sanh này. Những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não nào có thể khởi lên, do duyên sát sanh, đối với vị đã từ bỏ sát sanh, những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não như vậy không còn nữa.” Y cứ không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ,” do duyên như vậy, lời nói như vậy được nói lên: “With the support of the non-killing of living beings, the killing of living beings is to be abandoned.” So it was said. And with reference to what was this said? Here a noble disciple considers thus: ‘I am practicing the way to abandoning and cutting off of those fetters because of which I might kill living beings. If I were to kill living beings, I would blame myself for doing so; the wise, having investigated, would censure me for doing so; and on the dissolution of the body, after death, because of killing living beings an unhappy destination would be expected. But this killing of living beings is itself a fetter and a hindrance. And while taints, vexation, and fever might arise through the killing of living beings, there are no taints, vexation, and fever in one who abstains from killing living beings.’ So it is with reference to this that it was said: “With the support of the non-killing of living beings, the killing of living beings is to be abandoned.”: “Y cứ không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ”.
- 2) “Y cứ không lấy của không cho, lấy của không cho cần phải từ bỏ.”: “With the support of taking only what is given, the taking of what is not given is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1).
- 3) “Y cứ nói lời chân thật, nói láo cần phải từ bỏ.”: “With the support of truthful speech, false speech is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1).
- 4) “Y cứ không nói hai lưỡi, nói hai lưỡi cần phải từ bỏ.”: “With the support unmalicious speech, malicious speech is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1).
- 5) “Y cứ không tham dục, tham dục cần phải từ bỏ.”: “With the support of refraining from rapacious greed, rapacious greed is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1).
- 6) “Y cứ không hủy báng sân hận, hủy báng sân hận cần phải từ bỏ.”: “With the support of refraining from spiteful scolding, spiteful scolding is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1).
- 7) “Y cứ không phẫn não, phẫn não cần phải từ bỏ.”: “With the support of refraining from angry despair, angry despair is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1)
- 8) “Y cứ không quá mạn, quá mạn cần phải từ bỏ.”: “With the support of non-arrogance, arrogance is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1).

(X) *Hành giả tu Thiền và Giới Vô Tướng Quy-Y—Zen practitioners and Precepts of the Triple Refuge that have no marks:* Trong Kinh Pháp Bào Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy về Vô Tướng Tam Quy-Y Giới như sau: “Nầy thiện tri thức! Quy y giác lương túc tôn, quy y chánh ly dục tôn, quy y tịnh chúng trung tôn. Từ ngày nay trở đi xưng ‘Giác’ làm thầy, lại

chẳng quy y tà ma ngoại đạo, dùng tự tánh Tam Bảo thường tự chứng minh, khuyên thiện tri thức quy y tự tánh Tam Bảo. Phật là ‘Giác’ vậy, Pháp là ‘Chánh’ vậy, Tăng là ‘Tịnh’ vậy. Tự tâm quy y Giác, tà mê chẳng sanh, thiếu dục tri túc hay lia tài sắc, gọi là Lương Túc Tôn. Tự tâm quy y Chánh, niệm niệm không tà kiến, vì không tà kiến tức là không như ngã cống cao, tham ái, chấp trước, gọi là Ly Dục Tôn. Tự tâm quy y Tịnh, tất cả cảnh giới trần lao ái dục, tự tánh đều không nhiễm trước, gọi là Chúng Trung Tôn. Nếu tu hạnh này, ấy là tự quy y. Phàm phu không hiểu, từ sáng đến tối, thọ tam quy giới, nếu nói quy y Phật, Phật ở chỗ nào? Nếu chẳng thấy Phật thì nương vào chỗ nào mà quy, nói lại thành vọng. Nầy thiện tri thức! Mỗi người tự quan sát, chớ lầm dụng tâm, kinh văn rõ ràng, nói tự quy y Phật, chẳng nói quy y với Phật khác, tự Phật mà chẳng quy, thì không có chỗ nào mà y được. Nay đã tự ngộ, mỗi người phải quy y tự tâm Tam Bảo, trong thì điều hòa tâm tánh, ngoài thì cung kính mọi người, ấy là tự quy y vậy.”—In the Dharma Jewel Platform Sutra, the Sixth Patriarch taught about the Precepts of the Triple Refuge That Has No Mark as follows: “Good Knowing Advisors, take refuge with the enlightened, the honored, the doubly complete. Take refuge with the right, the honored that is apart from desire. Take refuge with the pure, the honored among the multitudes. ‘From this day forward, we call enlightenment our master and will never again take refuge with deviant demons or outside religions. We constantly enlighten ourselves by means of the Triple Jewel of our own self-nature.’ Good Knowing Advisors, I exhort you all to take refuge with the Triple Jewel of your own nature: the Buddha, which is enlightenment; the Dharma, which is right; and the Sangha, which is pure. When your mind takes refuge with enlightenment, deviant confusion does not arise. Desire decreases, so that you know contentment and are able to keep away from wealth and from the opposite sex. That is called the honored, the doubly complete. When your mind takes refuge with what is right, there are no deviant views in any of your thoughts. because there are no deviant views, there is no self, other, arrogance, greed, love, or attachment. That is called the honored that is apart from desire. When your own mind takes refuge with the pure, your self-nature is not stained by attachment to any state of defilement, desire or love. That is called the honored among the multitudes. If you cultivate this practice, you take refuge with yourself. Common people do not understand that, and so, from morning to night, they take the triple-refuge precepts. They say they take refuge with the Buddha, but where is the Buddha? If they cannot see the Buddha, how can they return to him? Their talk is absurd. Good Knowing Advisors, each of you examine yourselves. Do not make wrong use of the mind. The Avatamsaka Sutra clearly states that you should take refuge with your own Buddha, not with some other Buddha. If you do not take refuge with the Buddha in yourself, there is no one you can rely on. Now that you are self-awakened, you should each take refuge with the Triple Jewel of your own mind. Within yourself, regulate your mind and nature; outside yourself, respect others. That is to take refuge with yourself.”

**(XI) Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ những lời Phật dạy về “Giới Hạnh” trong Kinh Pháp Cú—Zen practitioner should always remember the Buddha’s teachings on “Virtues” in the Dharmapada Sutra:** 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)—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).

***Chương Một Trăm Lẻ Tám***  
***Chapter One Hundred-Eight***

***Hành Giả Tu Thiền và Pháp Hữu Vi***  
***Zen Practitioners and Conditioned Dharmas***

(I) ***Tổng quan về Pháp Hữu Vi—An overview of Conditioned Dharmas:*** Pháp hữu vi là pháp có liên quan đến các pháp khác. Các pháp trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta là hữu vi theo hai cách: một là mỗi pháp tùy thuộc vào vô số các pháp khác xung quanh nó, và hai là tất cả các pháp bị ràng buộc với nhau, rồi dẫn đến khổ đau và vô minh ngang qua mười hai mắc xích nhân duyên nối với nhau. Đức Phật đã kết luận với một bài kệ nổi tiếng trong kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa như sau: “Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn bào ảnh, như lộ diệc như điện, phải quán sát như vậy.” Các pháp trong cuộc đời này ngắn ngủi và chóng phai tàn như giọt nước và ánh chớp. Mỗi sự hiện hữu của chúng chợt nổi lên, rồi nhanh chóng biến mất giống như bọt bóng và chúng có thể chỉ được thích thú hiện hữu trong chốc lát. Sự vô thường thay đổi cảnh tượng xung quanh chúng ta. Nó chóng thay đổi giống như những dáng hình của đám mây bay luôn thay đổi hình thù mà chúng ta ngắm trong những ngày hè oi bức. Sự xuất hiện của thế giới này giống như ảo giác, như người bị nhặm mắt thấy hoa đốm mà người bình thường không thấy vậy. Giống như nhà ảo thuật biểu diễn trò ảo thuật đánh lừa chúng ta và nó là không thật. Giống như ngọn đèn tiếp tục cháy sáng chỉ khi dầu còn, cũng vậy thế giới này của chúng ta chỉ tiếp tục khi khát ái còn tồn tại. Người giác ngộ thấy rõ bản chất thực tại như nó đang là, khi so sánh với việc quán sát sự hiện hữu thông thường của chúng ta thì cái nhìn của chúng ta là giả tạo, là giấc mơ, không có thật như nó đang là. Cuối cùng, những gì chúng ta thấy xung quanh chúng ta có thể giống như các vì sao. Các vì sao không có thể thấy được nữa khi mặt trời mọc lên sáng chói; cũng vậy các pháp của thế gian này có thể được thấy chỉ trong màn đêm tối của vô minh và trong sự vắng mặt của các thực nghiệm trực giác. Nhưng chúng sẽ không còn hiện hữu nữa khi chúng ta chứng nghiệm lý bất nhị tuyệt đối—Conditioned Dharmas (functioning dharmas or active dharmas) are things that are related to something else. All things of our everyday world are functioning dharmas in two ways: each one is dependent on a multiplicity of other events which surround it, and all of them are linked to suffering and ignorance through the twelve links of the chain of causation. The Buddha concludes with the famous verse in the Vajrachedika-Prajna-Paramita Sutra: “All phenomena are like a dream, an illusion, a bubble and a shadow, like dew and lightning. Thus should you meditate upon them.” Like dew drops and a lightning flash the things of this world are evanescent and short-lived. Each experience bursts soon, like a bubble, and it can be enjoyed only for a moment. The transformation of the earthly scene concerns us, and our true welfare, no more do the changing shapes of the clouds we may watch on a hot summer day. The appearance of this world is like a hallucination which springs from a disease in the organ of vision about as real as the spots which livery people see before their eyes. Like a magical show it deceives, deludes and defrauds us, and it is false, when measured by

what we slowly learn about ultimate reality. As a lamp goes on burning only as long as fuel is fed into it, so also this world of ours continues only while craving supplies the drive. The enlightened awake to reality as it is; compared with their vision of true reality our normal experience is that of a dream, unreal and not to be taken seriously. Finally, what we see around us can be likened to the stars. As stars are no longer seen when the sun has risen, so also the things of this world are visible only in the darkness of ignorance, and, in the absence of reactions to them, they are no longer noticed when the true non-dual knowledge of the Absolute has taken place.

**(II) *Hành giả tu Thiền và Pháp Hữu Vi—Zen practitioners and Conditioned Dharmas:***

Hành giả tu Thiền nên nhớ điều thứ nhất là pháp hữu vi chỉ tất cả mọi hiện tượng sinh diệt tùy thuộc vào nhân duyên. Samskrita theo nghĩa đen là “kết hợp với nhau,” và phản nghĩa của từ này là “vô lậu,” để chỉ cái gì không sanh ra bởi nhân duyên. Mọi vật đều phải chịu sanh, trụ lại một lúc, thay đổi, rồi diệt, là hữu lậu. Không dễ gì cho ra một nghĩa Anh ngữ tương đương với “Samskrita,” nghĩa là hữu vi (có tạo tác). Toàn bộ những hiện tượng có liên quan với nhau, qui định lẫn nhau và tuân theo luật sanh trụ dị diệt. ‘Samskrita’ còn có nghĩa là bất cứ cái gì làm một điều gì tạo ra một kết quả nào đó; bất cứ cái gì có thể được tạo ra do ảnh hưởng của luật nhân quả và tùy thuộc hay duyên lẫn nhau. Chư pháp được chia làm hai nhóm chính, theo A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận, có 72 pháp hữu vi pháp và ba vô vi pháp, nhưng theo trường phái Duy Thức hay Du Già thì có 94 pháp hữu vi và sáu pháp vô vi; điều thứ hai là tất cả pháp hữu vi (hành pháp) đều đưa đến khổ đau. Pháp hữu vi là pháp được thành lập bởi nhân duyên hay điều kiện. Tất cả các hiện tượng bị ảnh hưởng bởi quy luật sanh, trụ, dị và diệt. Theo lời Phật dạy trong Kinh Hoa Nghiêm, có bốn thứ âm thanh quảng đại của Như Lai. Loại âm thanh quảng đại của Đức Như Lai, “Đại chúng nên biết tất cả pháp hữu vi (hành pháp) đều là khổ. Những là địa ngục khổ, súc sanh khổ, ngạ quỷ khổ, không phước đức là khổ, chấp ngã và ngã sở là khổ (chấp cái tôi và cái của tôi), tạo những ác hạnh là khổ. Muốn sanh lên cõi trời hay nhơn gian phải gieo căn lành, sanh trong nhơn thiên rời khỏi các chỗ nạn.” Chúng sanh nghe xong bỏ lìa điên đảo tu những hạnh lành, rời khỏi những chỗ nạn mà sanh lên cõi nhơn thiên. Đại chúng nên biết tất cả pháp hữu vi (hành pháp) tràn đầy những khổ như hòn sắt nóng, hành pháp vô thường, là pháp diệt mất. Niết Bàn tịch tịnh vô vi an lạc lìa xa khốn khổ, tiêu sạch nhiệt não.” Chúng sanh nghe xong siêng tu pháp lành, nơi Thanh Văn thừa được tùy thuận âm thanh nhĩn—Zen practitioners should remember first, conditioned dharma refers to phenomena that arise and pass away in dependence upon causes and conditions. It literally means “put together” or “made”, and its opposite term, unconditioned (asamskrita), refers to whatever is not produced in dependence upon causes and conditions. Everything that is subject to arising (utpada), and abiding, change (sthityan-yathatva), and then, extinction (vyaya) is conditioned. It is not easy to give one English equivalent for Samskrita. Samskrita means presence of becoming (Formed, conditioned); all interdependent and mutually conditioning phenomena, the essential characteristic of which is that they arise, subsist, change and pass away (anything that does something and is productive of some effect that come under the law of causation and mutual dependence). Samskrita also means anything that does something and productive of some effect, anything that can be brought under the



law of causation and mutual dependence. Dharmas are grouped under the two heads, and those belonging to the samskrita are seventy-two and those of asamkrita are three according to the Abhidharmakosa; whereas the Vijnaptimatra or Yogacara school has ninety-four samskrita-dharmas and six asamkrita-dharmas; second, all conditioned dharmas (functioning dharmas) are miserable. Active, conditioned, produced or functioning dharmas. All phenomena which are influenced by the production or birth, duration or existence, change, and annihilation. According to the Buddha in The Flower Adornment Sutra, there are four great voices of the Buddha, without master or maker, without discrimination, not entering, not emerging, yet producing four great voices. One of the four great voices of the Buddha states: “You all should know that all conditioned states (conditioned dharmas) are miserable. There is the misery of hells, the misery of animality, the misery of hungry ghosthood, the misery of lack of virtue, the misery of clinging to self and possessions, the misery of evildoing. If you want to be born human or divine, you should plant roots of goodness. Born in the human world or in a heaven, you will leave all situations in which enlightenment is difficult.” Sentient beings, having heard this, give up error and perversity, practice good actions, leave all difficulties behind, and are born in the human world or in heaven. You should know that the myriad pains of all conditioned states are as searing as balls hot iron. Conditioned states are impermanent and pass away. Nirvana is tranquil, unfabricated well-being, beyond all burning, extinguishing all inflaming afflictions.” Having heard this, sentient beings diligently practice good principles, and in the vehicle of listeners to Buddha’s voice attain the tolerance of conformity to the message.

***(III) Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ về những đặc điểm của Pháp hữu vi—Zen practitioners should always remember characteristics of Conditioned dharmas:***

- 1) Pháp còn nằm trong phạm trù điều kiện, làm cho ý chí và nghị lực chúng ta hướng ngoại cầu hình tướng thay vì hướng nội cầu lấy tâm Phật: Anything which serves to divert beings away from inherent Buddha-nature. Outflows are so called because they are turning of energy and attention outward rather than inward.
  - 2) Pháp hữu vi bất tịnh vì chúng bị ô nhiễm bởi tam độc tham sân si. Công đức và phước đức hữu vi sẽ đưa đến sự luân hồi trong vòng sanh tử—Various phenomena in the world, made up of elements with outflows. That is to say these phenomena are worldly and impure, indeed, leaking (hữu lậu), because they are tainted by the three poisons of greed, anger and ignorance. Conditioned merits and virtues lead to rebirth with samsara.
- a) Hữu tác—Active: Creative—Productive—Functioning—Causative—Phenomenal—Tạo tác hay tiến trình của nghiệp lực (phàm các sự vật do nhân duyên sinh ra đều là hữu vi cả)—The processes resulting from the laws of karma.
  - b) Đối lại với “vô vi” vốn tự nhiên như thế chứ không do nhân duyên sinh ra: Opposite of passive, inert, inactive, non-causative, *laissez-faire*.
    - 2) Theo Kinh Kim Cang, hết thảy các pháp hữu vi như mộng, huyễn, bọt, hình; như sương, như điện chớp. Phàm cái gì có hình tướng đều là pháp hữu vi. Pháp hữu vi cũng giống như giấc mộng, một thứ huyễn hóa, một cái bọt nước, hay một cái bóng hình, một tia chớp, vân vân, toàn là những thứ hư vọng, không có thực chất. Phật tử nên quán sát thế giới hữu vi như thế này: “Nó như sao mai, bọt nước, giọt sương, như ngọn đèn tàn

dần, như ảo ảnh, như mây trôi, giấc mộng, tia chớp.” Nếu chúng ta có thể quán mọi vật như vậy thì chúng ta mới có thể hiểu rõ lẽ chân thật, để mình không chấp trước, không bị vọng tưởng quấy nhiễu nữa—According to the Vajra Sutra, any thing with shape or form is considered a “dharma born of conditions.” All things born of conditions are like dreams, illusory transformations, bubbles of foam, and shadows. Like dewdrops and lightning, they are false and unreal. Devout Buddhists should always view the conditioned world as follows: “It is like a star, a bubble, a dewdrop, a fading lamp, a fantasy, a drifting cloud, a dream, and a flash of lightning.” If we can contemplate everything in this way, we are able to understand the truth, let go of attachments, and put an end to random thoughts.

**(IV) Các loại Hữu Vi—Categories of Conditioned Dharma:**

**(A) Tam Hữu Vi Pháp—Three active dharmas:** Three functioning dharmas.

- 1) Sắc pháp: Pratigha (skt)—Matter or form which has substantial resistance—Material or things which have form.
- 2) Tâm Pháp: Phi sắc pháp—The mind (mental).
- 3) Phi sắc phi tâm pháp: Những pháp không phải sắc mà cũng không phải tâm—Entities neither of matter nor mind.

**(B) Tứ Hữu Vi Pháp—Four active dharmas:** Theo Thắng Pháp Yếu Luận, pháp hữu vi được chia làm bốn loại—According to The Compendium of Philosophy, the created or conditioned elements are divided into four classes.

- 1) Sắc Pháp—Form: Sắc pháp có 11, gồm 5 căn hay năm giác quan, 5 cảnh hay những đối tượng tri giác, và Vô biểu sắc—Form has 11 dharmas consisting of the five sense-organs, five sense-objects, and form-with-no manifestations.
- 2) Tâm Pháp—Consciousness: Tâm pháp có một, đôi khi được chia thành 5 pháp tương ứng với 5 căn—Consciousness has one dharma, sometimes subdivided into five dharmas corresponding to the sense-organs.
- 3) Tâm Sở Pháp—The Concomitant Mental Functions: Tâm sở pháp được chia thành 6 cấp, tức là những nhiệm vụ tổng quát, thiện, bất thiện, phiền não, tiểu phiền não và bất định—The Concomitant Mental Functions with 46 dharmas, are subdivided into six grades, i.e., general, goodsfoul, evil, minor foul and indeterminate functions.
- 4) Tâm Bất Tương Ứng Hành Pháp—The Elements Independent of Consciousness—Tâm bất tương ứng hành pháp không thuộc sắc cũng không thuộc tâm, có 14 pháp—Elements independent of consciousness, with 14 dharmas, are neither form nor consciousness.

***Chương Một Trăm Lẻ Chín***  
***Chapter One Hundred-Nine***

***Hành Giả Tu Thiền và Pháp Vô Vi***  
***Zen Practitioners and Unconditioned Dharmas***

(I) ***Tổng quan về Vô Vi Pháp—An overview of Asamskrta dharma:*** Vô vi là một từ của Lão giáo có nghĩa đen là “không làm,” “không gắng sức,” “không gượng ép,” hay không miễn cưỡng tạo tác. Nó không ám chỉ sự bất động hay lười biếng. Chúng ta chỉ không nên gắng sức vì những việc không chân thật, làm cho chúng ta hóa mù đến nỗi không thấy được tự tánh. Tuy nhiên, đây 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 luyến 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. Pháp Đàm Ma Cúc Đa xem “pháp vô vi” như “chân tánh” và “sự thường hằng của sự vật”, tức là thực chất của chúng. Điều đó không thể làm thay đổi bản tánh sâu sắc của chúng, hay tất cả những hệ quả của chúng, chẳng hạn như những hành động tốt không thể có hậu quả xấu được. Tất cả vô pháp là phi vật chất nên không thể nắm bắt được. Pháp thân mà Phật sở chứng là vĩnh hằng, không chịu chi phối bởi luật nhân quả hay xa lìa mọi nhân duyên tạo tác (trong Tịnh Độ Luận: “Vô Vi Pháp Thân là pháp tính thân. Pháp tính tịch diệt cho nên pháp thân vô tướng). Vô vi là pháp xa lìa nhân duyên tạo tác hay không còn chịu ảnh hưởng của nhân duyên. Pháp thường hằng, không thay đổi, vượt thời gian và siêu việt. Pháp Vô Vi (dùng để diệt bỏ hết chư tướng. Thân tâm đối với cảnh không còn cảm động, không ưa, không ghét, không ham, không chán, không vui, không buồn, không mừng, không giận). Niết Bàn và hư không được xem như là Vô Vi Pháp. Nói tóm lại, vô vi là 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. 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.”—This is a Taoist term has the literal meaning of “non-doing” or “non-striving” or “not making.” It does not imply inaction or mere idling. We are merely to cease striving for the unreal things which blind us to our true self. However, this 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. The Dharmaguptakas consider “Unconditioned dharmas” as “suchness” and “continuity in things,” by which they understand that which in their nature

does not change and in virtue of which, for example, good deeds do not produce evil fruits. The immaterial character of the transcendent. The eternal body of Buddha not conditioned by any cause and effect. Anything not subject to cause, condition or dependence. Dharmas which are out of time, eternal, inactive, unchanging, and supra-mundane. The unconditioned dharma, the ultimate inertia from which all forms come, the noumenal source of all phenomenal. Nirvana and space are considered to be unconditioned dharmas. In short, unconditioned dharmas are things that are 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 (pratisamkhya-nirodha); and 3) non-analytical cessations (apratisamkhya-nirodha). The Theravada tradition, however, only recognizes one unconditioned dharma, Nirvana, which is a non-analytical cessation.

**(II) *Hành giả đi vào Vô Vi—Cultivators enter into the Unconditioned:*** Trạng thái vô vi trong Phật giáo chưa từng có ai cố gắng thiết lập bằng lý luận vì nó chỉ được thể hiện bằng kinh nghiệm chứ không thể tranh luận được. Trạng thái này được thiết lập theo đó đôi mắt của hành giả mở ra ngay khi mình đạt đến trạng thái tĩnh thức sâu lắng cho phép tâm mình bình thản trước mọi pháp hữu vi, mà tư tưởng mình không còn hướng về bất cứ thứ gì có thể được coi như hiện tượng hữu vi, không trụ trong đó hay không bám, không chấp vào đó; tư tưởng mình lúc nào cũng rời bỏ nó, như giọt nước rơi khỏi lá sen. Bất cứ đối tượng nào đâu chỉ là dấu hiệu hay sự việc đang xảy ra đều được xem như là chướng ngại trong tu tập—Nobody has ever tried to establish the existence of the unconditioned by argumentation. It is represented as an indisputable fact to which the cultivator’s eyes are open as soon as he has reached a state of deep mindfulness that allows him to be even-minded towards everything conditioned. Then his thought no longer turns to anything that might be considered a conditioned phenomenon, does not settle down in it, does not cling, cleave or clutch to it; but his thought turns away, retracts and recoils from it, like water from a lotus leaf. Any object which is either a sign or an occurrence seems to be nothing but an impediment to the cultivation.

**(III) *Hành giả tu Thiền không tận Hữu Vi cũng không trụ Vô Vi—Zen practitioners never exhaust the mundane state:*** Hành giả tu Thiền nên nhớ rằng pháp hữu vi có nghĩa là mọi nhân tố trong kinh nghiệm thông thường của chúng ta. Chúng đều có chung ba yếu tố: vô thường, khổ và vô ngã. Nói cách khác, mọi pháp hữu vi đều vô thường, đều khổ và đều vô ngã. Theo nghĩa dễ hiểu và thông dụng, vô thường giản dị là vạn vật luôn biến đổi. Chính Herakleitus, một triết gia Hy Lạp sống vào khoảng 500 năm trước Tây lịch đã nhận xét: “Không có một khoảnh khắc nào, một mảy may nào, một phút giây nào khi mà một dòng sông không trôi chảy”. Thứ hai, pháp hữu vi, bằng cách này hay cách khác, gắn liền với khổ đau và những cảm giác không thỏa mãn. Tuy nhiên, sự hiểu biết rằng mọi pháp hữu vi hoàn toàn là ‘khổ’ được coi như là một kiến giải cực kỳ khó nắm bắt mà có

lẽ chỉ có các bậc Thánh giả tối cao từ A La Hán đến Bồ Tát mới có khả năng thấu rõ việc này mà thôi. Người Phật tử chân thuần phải hiểu nghĩa vi tế của chữ ‘khổ’. Chữ ‘khổ’ ở đây có nghĩa là sự rối loạn, sự xao động, sự bất an hay não loạn. Thứ ba, mọi pháp hữu vi đều không có tự ngã. Theo Kinh Duy Ma Cật, phẩm mười một, Bồ Tát Hạnh, Phật bảo các Bồ Tát rằng: “Có pháp môn ‘Tận, Vô Tận Giải Thoát’ các ông nên học. Sao gọi là Tận? Nghĩa là pháp hữu vi. Sao gọi là Vô Tận? Nghĩa là pháp vô vi. Như Bồ Tát thời không tận hữu vi, cũng không trụ vô vi.” Lại vì đủ các phước đức mà không trụ vô vi; vì đủ cả trí tuệ mà không tận hữu vi; vì đại từ bi mà không trụ vô vi; vì mãn bốn nguyện mà không tận hữu vi; vì nhóm thuốc pháp mà không tận hữu vi; vì tùy bệnh cho thuốc mà không tận hữu vi; vì biết bệnh chúng sanh mà không trụ vô vi; vì dứt trừ bệnh chúng sanh mà không tận hữu vi. Các Bồ Tát chánh sĩ tu tập pháp này thời không tận hữu vi, không trụ vô vi, đó gọi là pháp môn Tận, Vô Tận Giải Thoát mà các ông cần phải học—Conditioned things mean all factors of our normal experience. They share three features: impermanent, suffering, and not-self. In other words, all conditioned things are impermanent, are suffering, and have no self. Simply speaking, impermanence means that everything changes all the time. Herakleitus, a Greek philosopher who lived around 500 B.C. observed: “There is not a moment, not an inkling, not a second when a river does not flow.” Secondly, conditioned things, in some way or the other, are connected with suffering and unpleasant feelings. However, the insight that everything conditioned is totally suffering is regarded as extremely difficult to attain, and is reserved for the supreme saints from Arhats to Bodhisattvas only. Devout Buddhists should understand the subtle meaning of ‘suffering’. ‘Suffering’ here means commotion, turmoil, unrest, or disturbance. Thirdly, all conditioned things have ‘no-self’. According to the Vimalakirti Sutra, chapter eleven, the Bodhisattva Conduct, the Buddha said to the Bodhisattvas: “There are the exhaustible and the inexhaustible Dharmas which you should study. What is the exhaustible? It is the active (yu wei or mundane) Dharma. What is the inexhaustible? It is the non-active (wu wei or supramundane) Dharma. As Bodhisattvas, you should not exhaust (or put an end to) the mundane (state); nor should you stay in the supramundane (state). Further, to win merits, a Bodhisattva does not stay in the supramundane, and to realize wisdom he does not exhaust the mundane. Because of his great kindness and compassion, he does not remain in the supramundane, and in order to fulfill all his vows, he does not exhaust the mundane. To gather the Dharma medicines he does not stay in the supramundane, and to administer remedies he does not exhaust the mundane. Since he knows the illnesses of all living beings he does not stay in the supramundane, and since he wants to cure their illnesses, he does not exhaust the mundane. Virtuous Ones, a Bodhisattva practicing this Dharma neither exhausts the mundane nor stays in the supramundane. This is called the exhaustible and inexhaustible Dharma doors to liberation which you should study.

- a) *Sao gọi là Không Tận Hữu Vi?*—“*What is meant by not exhausting the mundane (state)?*”: Không Tận Hữu Vi có nghĩa là không lìa đại từ, không bỏ đại bi, sâu phát tâm cầu nhưất thiết trí mà không khinh bỏ, giáo hóa chúng sanh quyết không nhằm chán; đối pháp tứ nhiếp thường nghĩ làm theo, giữ gìn chánh pháp không tiếc thân mạng, làm các việc lành không hề nhằm mỏi, chí thường để nơi phương tiện hồi hướng, cầu pháp không biếng trễ, nói pháp không lẫn tiếc, siêng cúng dường chư Phật, cố vào trong sanh tử mà không sợ

sệt, đối việc vinh nhục lòng không lo không mừng, không khinh người chưa học, kính người học như Phật, người bị phiền não làm cho phát niệm chánh, cái vui xa lìa không cho là quý, không đắm việc vui của mình mà mừng việc vui của người, ở trong thiền định tưởng như địa ngục, ở trong sanh tử tưởng như vườn nhà, thấy người đến cầu pháp tưởng như thầy lành, bỏ tất cả vật sở hữu tưởng đủ như thiết trí, thấy người phá giới tâm nghĩ cứu giúp, các pháp Ba La Mật tưởng là cha mẹ, các pháp đạo phẩm tưởng là quyến thuộc, làm việc lành không có hạn lượng, đem các việc nghiêm sức ở các cõi Tịnh Độ tra dồi cõi Phật của mình, thực hành bố thí vô hạn, đầy đủ tướng tốt, trừ tất cả điều xấu, trong sạch thân khẩu ý, nhiều số kiếp sanh tử mà lòng vẫn mạnh mẽ, nghe các Đức Phật quyết chí không mỏi, dùng gươm trí tuệ phá giấc phiền não, ra khỏi ám giới nhập, gánh vác chúng sanh để được hoàn toàn giải thoát, dùng sức đại tinh tấn phá dẹp ma quân, thường cầu vô niệm, thực tướng trí huệ, thực hành ít muốn biết đủ mà chẳng bỏ việc đời, không oán oán nghi mà thuận theo thế tục, khởi tuệ thần thông dẫn dắt chúng sanh, đặng niệm tổng trì đã nghe thời không quên, khéo biết căn cơ dứt lòng nghi của chúng sanh, dùng nhạo thuyết biện tài diễn nói pháp vô ngại, thanh tịnh mười nghiệp lành hưởng thọ phước trời người, tu bốn món vô lượng mở đường Phạm Thiên, khuyến thỉnh nói pháp, tùy hỷ ngợi khen điều lành, đặng tiếng tốt của Phật, thân khẩu ý trọn lành, đặng oai nghi của Phật, công phu tu tập pháp lành sâu dày càng tiến nhiều lên, đem pháp Đại thừa giáo hóa thành tựu Bồ Tát Tăng, lòng không buông lung, không mất các điều lành. Làm các pháp như thế gọi là Bồ Tát không tận hữu vi—It means not discarding great benevolence; not abandoning great compassion; developing a profound mind set on the quest of all-knowledge (sarvajna) or Buddha knowledge) without relaxing for even an instant; indefatigable teaching and converting living beings; constant practice of the four Bodhisattva winning methods; upholding the right Dharma even at the risk of one's body and life; unwearied planting of all excellent roots; unceasing application of expedient devices (upaya) and dedication (parinama); never-ending quest of the Dharma; unsparing preaching of it; diligent worship of all Buddhas; hence fearlessness when entering the stream of birth and death; absence of joy in honour and of sadness in disgrace; refraining from slighting non-practisers of the Dharma; respecting practisers of Dharma as if they were Buddhas; helping those suffering from klesa to develop the right thought; keeping away from (desire and) pleasure with no idea of prizing such a high conduct; no preference for one's happiness but joy at that of others; regarding one's experience in the state of samadhi as similar to that in a hell; considering one's stay in samsara (i.e. state of birth and death) as similar to a stroll in a park; giving rise to the thought of being a good teacher of Dharma when meeting those seeking it; giving away all possessions to realize all-knowledge (sarvajna); giving rise to the thought of salvation when seeing those breaking the precepts; thinking of the (six) perfections (paramitas) as dear as one's parents; thinking of the (thirty-seven) conditions contributory to enlightenment as if they were one's helpful relatives; planting all excellent roots without any restrictions; gathering the glorious adornments of all pure lands to set up one's own Buddha land; unrestricted bestowal of Dharma to win all the excellent physical marks (of the Buddha); wiping out all evils to purify one's body, mouth and mind; developing undiminished bravery while transmigrating through samsara in countless aeons; untiring determination to listen to (an account of) the Buddha's countless merits; using the sword

of wisdom to destroy the bandit of klesa (temptation) to take living beings out of (the realm of the five) aggregates (skandhas) and (twelve) entrances (ayatana) so as to liberate them for ever; using firm devotion to destroy the army of demons; unceasing search for the thought-free wisdom of reality; content with few desires while not running away from the world in order to continue the Bodhisattva work of salvation; not infringing the rules of respect-inspiring deportment while entering the world (to deliver living beings); use of the transcendental power derived from wisdom to guide and lead all living beings; controlling (dharani) the thinking process in order never to forget the Dharma; being aware of the roots of all living beings in order to cut off their doubts and suspicions (about their underlying nature); use of the power of speech to preach the Dharma without impediment; perfecting the ten good (deeds) to win the blessings of men and devas (in order to be reborn among them to spread the Dharma); practicing the four infinite minds (kindness, pity, joy and indifference) to teach the Brahma heavens; rejoicing at being invited to expound and extol the Dharma in order to win the Buddha's (skillful) method of preaching; realizing excellence of body, mouth and mind to win the Buddha's respect-inspiring deportment; profound practice of good Dharma to make one's deeds unsurpassed; practicing Mahayana to become a Bodhisattva monk; and developing a never-receding mind in order not to miss all excellent merits. This is the Bodhisattva not exhausting the mundane state.

- b) *Sao gọi là không trụ vô vi?*—“*What is the bodhisattva not staying in the supra-mundane state (nirvana)?*: Không trụ vô vi có nghĩa là tu học môn Không; không lấy không làm chỗ tu chứng; tu học môn vô tướng, vô tác, không lấy vô tướng, vô tác làm chỗ tu chứng; tu học pháp Vô Sanh không lấy Vô Sanh làm chỗ tu chứng; quán Vô Thường mà không nhằm việc lành (lợi hành); quán Thế Gian Khổ mà không ghét sanh tử; quán Vô Ngã mà dạy dỗ người không nhằm moi; quán Tịch Diệt mà không tịch diệt hẳn; quán xa lìa (buông bỏ) mà thân tâm tu các pháp lành; quán Không Chỗ Về (không quy túc) mà vẫn về theo pháp lành; quán Vô Sanh mà dùng pháp sanh (nướng theo hữu sanh) để gánh vác tất cả; quán Vô Lậu mà không đoạn các lậu; quán không chỗ làm (vô hành) mà dùng việc làm (hành động) để giáo hóa chúng sanh; quán Không Vô mà không bỏ đại bi; quán Chánh Pháp Vị (chỗ chứng) mà không theo Tiểu thừa; quán các pháp hư vọng, không bền chắc, không nhân, không chủ, không tướng, bốn nguyện chưa mãn mà không bỏ phước đức thiên định trí tuệ. Tu các pháp như thế gọi là Bồ Tát không trụ vô vi—It means studying and practicing the immaterial but without abiding in voidness; studying and practicing formlessness and inaction but without abiding in them; studying and practicing that which is beyond causes but without discarding the roots of good causation; looking into suffering in the world without hating birth and death (i.e. samsara); looking into the absence of the ego while continuing to teach all living beings indefatigably; looking into nirvana with no intention of dwelling in it permanently; looking into the relinquishment (of nirvana) while one's body and mind are set on the practice of all good deeds; looking into the (non-existing) destinations of all things while the mind is set on practicing excellent actions (as true destinations); looking into the unborn (i.e. the uncreate) while abiding in (the illusion of) life to shoulder responsibility (to save others); looking into passionlessness without cutting off the passion-stream (in order to stay in the world to liberate others); looking into the state of non-action while carrying out the

Dharma to teach and convert living beings; looking into nothingness without forgetting about great compassion; looking into the right position (of nirvana) without following the Hinayana habit (of staying in it); looking into the unreality of all phenomena which are neither firm nor have an independent nature, and are egoless and formless, but since one's own fundamental vows are not entirely fulfilled, one should not regard merits, serenity and wisdom as unreal and so cease practicing them. This is the Bodhisattva not staying in the non-active (wu wei) state.



***Chương Một Trăm Mười***  
***Chapter One Hundred-Ten***

***Thiền và Kiếp Nhân Sinh***  
***Zen and Human Life***

(I) ***Con người là những chúng sanh có tâm trí—Living beings in this realm have sharp or developed minds:*** Con người là những chúng sanh có tâm trí đã nâng cao hay phát triển, biết phân biệt đâu là hợp và không hợp với luân lý đạo đức hơn những chúng sanh khác. Cảnh giới trong đó hạnh phúc và khổ đau lẫn lộn. Chư vị Bồ Tát thường chọn tái sanh vào cảnh này vì ở đây có nhiều hoàn cảnh thuận lợi để hành những pháp cần thiết nhằm thành tựu quả vị Phật. Kiếp sống cuối cùng của các vị Bồ Tát thường ở cảnh người. Nhân đạo là một trong sáu đường trong vòng luân hồi trong đó chúng sanh có thể được sanh vào. Chúng sanh con người có suy tưởng trong dục giới, những nghiệp trong quá khứ ảnh hưởng đến hoàn cảnh hiện tại. Con người chiếm một vị trí rất quan trọng trong vũ trụ của Phật giáo, vì con người có quyền năng quyết định cho chính họ. Đời sống con người là sự hỗn hợp của hạnh phúc và đắng cay—*Living beings in this realm have sharp or developed minds, capable of weighty moral and immoral action than any other living beings. The human realm is a mixture of both pain and pleasure, suffering and happiness. Bodhisattvas always choose this realm as their last existence because it offers opportunity for attaining Buddhahood. The human realm is one of the six destinies (gati) within cyclic existence (samsara) into which beings may be born. The sentient thinking being in the desire realm, whose past deeds affect his present condition. Man occupies a very important place in the Buddhist cosmos because he has the power of decision. Human life is a mixture of the happy with a good dash of the bitter.*

(II) ***Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ con người chỉ là hợp thể của thân và tâm—Zen practitioners should always remember that ‘man’ is only a conflux (confluence) of mind and body:*** Ngày nay con người đang làm việc không ngừng trên mọi phương diện nhằm cải thiện thế gian. Các nhà khoa học đang theo đuổi những công trình nghiên cứu và thí nghiệm của họ với sự quyết tâm và lòng nhiệt thành không mệt mỏi. Những khám phá hiện đại và các phương tiện truyền thông liên lạc đã tạo những kết quả đáng kinh ngạc. Tất cả những sự cải thiện này, dù có những lợi ích của nó và đáng trân trọng, nhưng vẫn hoàn toàn thuộc về lãnh vực vật chất và nằm ở bên ngoài. Trong cái hợp thể của thân và tâm của con người còn có những điều kỳ diệu chưa từng được thăm dò, mà dù cho các nhà khoa học có bỏ ra hàng nhiều năm nghiên cứu cũng chưa chắc đã thấy được. Thật tình mà nói, cái thế gian mà các nhà khoa học đang cố gắng cải thiện này, theo quan điểm của đạo Phật, đang phải chịu rất nhiều biến đổi trên mọi lãnh vực của nó, và rằng không ai có khả năng làm cho nó hết khổ. Cuộc sống của chúng ta vô cùng bi quan với tuổi già, bao phủ với sự chết, gắn bó với vô thường. Đó là những tính chất cố hữu của cuộc sống, cũng như màu xanh là tính chất cố hữu của cây vậy. Những phép màu và sức mạnh của khoa học dù toàn hảo đến đâu cũng không thể thay đổi được tính chất cố hữu

này. Sự huy hoàng và bất tử của những tia nắng vĩnh hằng đang chờ, chỉ những ai có thể dùng ánh sáng của trí tuệ và giới hạnh để chiếu sáng và giữ gìn đạo lộ mà họ phải vượt qua con đường hầm tăm tối, bất hạnh của cuộc đời. Con người của thế gian ngày nay hẳn đã nhận ra bản chất biến đổi vô thường của cuộc sống. Mặc dù thấy được như vậy, họ vẫn không ghi nhớ trong tâm và ứng xử với sự sáng suốt, vô tư. Sự đổi thay, vô thường lúc nào cũng nhắc nhở con người và làm cho họ khổ đau, nhưng họ vẫn theo đuổi cái sự nghiệp diên rồ của mình và tiếp tục lăn trôi trong vòng sanh tử luân hồi, để bị giằng xé giữa những cơn gió độc của khổ đau phiền não. Theo Phật giáo, chu trình cuộc sống bắt đầu từ khi thần thức nhập thai, hay lúc bắt đầu cuộc sống của một sinh vật khác—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. 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. Within this conflux of mind and body of man, however, there are unexplored marvels to occupy men of science for many years. Really, the world, which the scientists are trying to improve, is, according to the ideas of Buddhism, subject to so much change at all points on its circumference and radii, that it is not capable of being made sorrowfree. Our life is so dark with aging, so smothered with death, so bound with change, and these qualities are so inherent in it, even as greenness is to grass, and bitterness to quinine, that not all the magic and power of science can ever transform it. The immortal splendor of an eternal sunlight awaits only those who can use the light of understanding and the culture of conduct to illuminate and guard their path through life's tunnel of darkness and dismay. The people of the world today mark the changing nature of life. Although they see it, they do not keep it in mind and act with dispassionate discernment. Though change again and again speaks to them and makes them unhappy, they pursue their mad career of whirling round the wheel of existence and are twisted and torn between the spokes of agony. According to Buddhist tenets, the life cycle of a sentient being begins when the consciousness enters the womb, and traditionally this has been considered the moment of conception, another life cycle begins.

**(III) *Kiếp 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 nạ 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 áp 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. 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. Cơ cấu tâm-vật lý này chịu sự thay đổi không ngừng, nó tạo ra các tiến trình tâm-vật lý mới trong từng sát na và như vậy bảo tồn được tiềm năng cho các tiến trình cơ cấu trong tương lai, không để lại khe hở nào giữa một sát na với sát na kế. Chúng ta sống và chết trong từng sát na của đời mình. Cuộc sống chẳng qua chỉ là sự trở thành và hoại diệt, một sự sanh và diệt (udaya-vaya) liên tục, tựa như những lượn sóng trên đại dương vậy. Tiến trình tâm-vật lý biến đổi liên tục này rõ ràng đã cho chúng ta thấy, cuộc sống này không dừng lại vào lúc chết mà sẽ tiếp tục mãi mãi. Chính dòng tâm năng động mà chúng ta thường gọi là ý chí, khát ái, ước muốn hay tham ái đã tạo thành nghiệp lực. Nghiệp lực mạnh mẽ này, ý chí muốn sinh tồn này, đã duy trì cuộc sống. Theo Phật giáo, không chỉ có cuộc sống con người mà cả thế gian hữu tình này đều bị lôi kéo bởi sức mạnh vĩ đại này, đó là tâm và các tâm sở, thiện hoặc bất thiện của nó. Kiếp sống hiện tại do Ái và Thủ (Tanha-Upadana) của kiếp quá khứ tạo thành. Ái và Thủ những hành động có chủ ý trong kiếp hiện tại sẽ tạo thành sự tái sinh trong tương lai. Theo Phật giáo thì chính hành nghiệp này đã phân loại chúng sanh thành cao thượng và thấp hèn. Các chúng sanh là kẻ thừa tự của nghiệp, là chủ nhân của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt có ưu (Dhammapada 135)—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. 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. The psycho-physical organism of the body undergoes incessant change, creates new psycho-physical processes every instant and thus preserves the potentiality for future organic processes, and leaves the gap between one moment and the next. We live and die every moment of our lives. It is merely a coming into being and passing away, a rise and fall (udaya-vaya), like the waves of the sea. This change of continuity, the psycho-physical process, which is patent to us this life does not cease at death but continues incessantly. It is the dynamic mind-flux that is known as will, thirst, desire, or craving which constitutes karmic energy. This mighty force, this will to live, keeps life going. According to Buddhism, it is not only human life, but the entire sentient world that is drawn by this tremendous force, this mind with its mental factors, good or bad. The present birth is brought about by the craving and clinging karma-volition (tanha-upadana) of past births, and the craving and clinging acts of will of the present birth bring about future rebirth. According to Buddhism, it is this karma-volition that divides beings into high and low. According the Dhammapada (135), beings are heirs of their deeds; bearers of their deeds, and their deeds are the womb out of which they spring, and through their deeds alone they must change for the better, remark themselves, and win liberation from ill.

***(IV)Kiếp Nhân Sinh theo sinh học hiện đại—Human Life according to modern biology:***

Theo sinh học hiện đại, đời sống mới của con người bắt đầu ngay trong khoảnh khắc kỳ diệu. Khi một tế bào tinh trùng của người cha kết hợp với tế bào hay noãn bào của người mẹ. Đây là khoảnh khắc tái sinh. Khoa học chỉ đề cập đến hai yếu tố vật lý thông thường. Tuy nhiên, Phật giáo nói đến yếu tố thứ ba được xem là thuần túy tinh thần. Theo Kinh Mahatanhasamkhaya trong Trung Bộ Kinh, do sự kết hợp của 3 yếu tố mà sự thụ thai xảy ra. Nếu người mẹ và cha giao hợp với nhau, nhưng không đúng thời kỳ thụ thai của người mẹ, và chúng sanh sẽ tái sinh không hiện diện, thì một mầm sống không được gieo vào, nghĩa là bào thai không thành hình. Nếu cha mẹ giao hợp đúng thời kỳ thụ thai của người mẹ, nhưng không có sự hiện diện của chúng sanh sẽ tái sinh, lúc đó cũng không có sự thụ thai. Nếu cha mẹ giao hợp với nhau đúng thời kỳ thụ thai của người mẹ và có sự hiện diện của chúng sanh sẽ tái sinh, lúc ấy mầm sống đã được gieo vào bào thai thành hình. Yếu tố thứ ba chỉ là một thuật ngữ cho thức tái sinh. Cũng cần phải hiểu rằng thức tái sinh này không phải là một “tự ngã” hay “linh hồn” hoặc một thực thể cảm thọ quả báo tốt xấu của nghiệp thiện ác. Thức cũng phát sanh do các duyên. Ngoài duyên không thể có thức sanh khởi—According to modern biology, a new human life

begins in that miraculous instant when a sperm cell from the father merges with an egg cell or ovum within the mother. This is the moment of birth. Science speaks of only these two physical common factors. Buddhism, however, speaks of a third factor which is purely mental. According to the Mahatanhasamkhaya-sutta in Majjhima Nikaya, by the conjunction of three factors does conception take place. If mother and father come together, but it is not the mother's proper season, and the being to be reborn (gandhabba) does not present itself, a germ of life is not planted. If the parents come together, and it is the mother's proper season, but the being to be reborn is not present, then there is no conception. If the mother and father come together, and it is the mother's proper season and the being to be reborn is also present, then a germ of life is planted there. The third factor is simply a term for the rebirth consciousness (patisandhi-vinnana). It should be clearly understood that this rebirth consciousness is not a "self" or a "soul" or an "ego-entity" that experiences the fruits of good and evil deeds. Consciousness is also generated by conditions. Apart from condition there is no arising of consciousness.

(V) *Ngôn ngữ của con người—Human language:* Trong Phật giáo, ngữ ngôn văn tự bao gồm giáo lý, sự tụng đọc và chuyện kể, vân vân. Trong Kinh Lăng Già, 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.” 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 đuối chân lý chứ không thuộc các triết gia chấp vào văn tự, học hành và suy diễn suông—In Buddhism, human languages include teaching, recitation, and stories, etc. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: “It is owing to his not perfectly understanding the nature of words that he regards them as identical with the sense.” 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.

(VI) *Vị trí của con người trong Phật giáo—Man's place in Buddhism:*

1) *Phật giáo xem con người là một chúng sanh rất nhỏ nhưng có tâm thức—Buddhism views man as a tiny being with consciousness:* Phật giáo xem con người là một chúng sanh rất nhỏ, không chỉ về sức mạnh mà còn về tuổi thọ. Con người không hơn gì các sinh vật khác trong vũ trụ này ngoại trừ khả năng hiểu biết. Con người được coi như là một sinh vật có văn hóa, biết hòa hợp với sinh vật khác mà không hủy hoại chúng. Tôn giáo được con người đặt ra cũng với mục đích ấy. Mọi sinh vật sống đều chia sẻ cùng lực sống truyền cho con người. Con người và những sinh vật khác là một phần của sinh lực vũ trụ mang nhiều dạng thức khác nhau trong những kiếp tái sinh vô tận, chuyển từ người thành vật tới những hình thái siêu phàm và rồi trở lại trong một chu kỳ bất tận. Theo vũ trụ luận Phật giáo, con người chỉ đơn giản là một cư dân trên một trong những cảnh giới hiện hữu mà các chúng sanh khác cũng có thể đến sau khi chết. Thế giới con người là sự pha trộn vừa phải giữa hạnh phúc và khổ đau, con người ở trong một vị trí thuận lợi để tạo hay không tạo nghiệp mới, và như vậy con người có thể uốn nắn định mệnh của chính

mình. Con người quả thực là người Sáng Tạo và người Cứu Tinh của chính mình. Nhiều người tin rằng tôn giáo từ trời đi xuống, nhưng người Phật tử biết rằng Phật giáo khởi thủy từ trái đất và tiến dần lên trời, lên Phật.”—Buddhism views man as a tiny being not only in strength but also in life span. Man is no more than just another creature but with intelligence that inhabit universe. Man is regarded as a cultured living being because he can harmonize with other creatures without destroying them. Religion was founded by men only for this purpose. Every creature that lives share the same life force which energizes man. Man and other creatures are part of the same cosmic energy which takes various forms during endless rebirths, passing from human to animal, to divine form and back again, motivated by the powerful craving for existence which takes them from birth to death and rebirth again in a never-ending cycle. In Buddhist cosmology, man is simply the inhabitant of one of the existing planes that other sentient beings can go after death. Human world is a good, well-balanced mixture of pleasure and pain. Man is in a favorable position to create or not to create fresh karma, and thus is able to shape his own destiny. Man is in effect his own Creator and Savior. Many others believe that religion has come down from heaven but Buddhists know that Buddhism started on the earth and reached heaven, or Buddha.

- 2) *Con người là con đường lý tưởng cho chúng sanh tu tập Phật quả—Man is an ideal destiny for the attainment of Buddhahood:* Theo đạo Phật, thì “nhân đạo” là con đường lý tưởng cho chúng sanh tu tập và đạt thành Phật quả, vì họ không phải thường xuyên chịu đựng khổ đau như các chúng sanh trong ba đường dữ (địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh), họ cũng không có những đời sống quá sung sướng của chư thiên để xao lãng việc tu tập. Ngược lại, họ chịu khổ đau vừa đủ để thấy được thực tánh của vạn hữu (vô thường, khổ và vô ngã). Vì vậy mà Đức Phật dạy, “con người có thể quyết định dành cuộc đời cho những mục tiêu ích kỷ, bất thiện, một hiện hữu suông rỗng, hay quyết định dành đời mình cho việc thực hiện các việc thiện làm cho người khác được hạnh phúc.” Trong nhiều trường hợp, con người cũng có thể có những quyết định sinh động để uốn nắn đời mình theo cách này hay cách khác; con người có cơ hội nghĩ đến đạo và giáo lý của Ngài hầu hết là nhằm cho con người, vì con người có khả năng hiểu biết, thực hành và đi đến chứng ngộ giáo lý. Chính con người, nếu muốn, họ có thể chứng nghiệm giác ngộ tối thượng và trở thành Phật, đây là hạnh phúc lớn không phải chỉ chứng đắc sự an tịnh và giải thoát cho mình, mà còn khai thị đạo cho nhiều người khác do lòng từ bi. Cơ hội được tái sanh làm con người rất ư là hãn hữu, chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Được sinh ra làm người là điều vô cùng quý báu, một cơ hội lớn lao không nên để uổng phí. Giả tử có một người ném vào đại dương một mảnh ván, trên mảnh ván có một lỗ hổng, mảnh ván trôi dạt do nhiều luồng gió và nhiều dòng nước xô đẩy trên đại dương. Trong đại dương có một con rùa chột mắt, một trăm năm mới ngoi lên mặt biển một lần để thở. Dù cho mất cả một đại kiếp, con rùa cũng khó mà trồi lên mặt nước và chui vào lỗ hổng của mảnh ván ấy. Cũng thế, nếu một khi người ta đã bị đọa xuống ba cảnh giới đầy thống khổ hay hạ tam đồ, thì việc được tái sanh làm người cũng thật là hiếm hoi. Cũng theo Phật giáo, con người khác với con vật vì chỉ có con người mới có khả năng phát triển trí tuệ và hiểu biết phản ảnh được lý luận của mình mà thôi. Con người có nghĩa là một chúng sanh có khả năng hay có cái tâm để suy nghĩ. Mục đích chân chánh và thành thực của tôn giáo là giúp cho con người ấy suy nghĩ đúng để nâng con người ấy lên trên tầm của con vật và



giúp con người đạt được hạnh phúc tối thượng.”—According to Buddhism, Manuśya is considered to be ideal destiny for the attainment of Buddhahood, because humans are not plagued by the constant sufferings of beings of the lower three destinies (hell beings, hungry ghosts and animals), and they also do not have happy lives of gods to be lax in cultivation. In the contrary, they experience enough suffering to become aware of the real nature of things (impermanence, suffering, and non-self). Thus, the Buddha taught, “a man can decide to devote himself to selfish, unskilful ends, a mere existence, or to give purpose to his life by the practice of skilful deeds which will make others and himself happy.” Still, in many cases, man can make the vital decision to shape his life in this way or that; a man can think about the Way, and it was to man that the Buddha gave most of his important teachings, for men could understand, practice and realize the Way. It is man who can experience, if he wishes, Enlightenment and become as the Buddha and the Arahants, this is the greatest blessing, for not only the secure tranquillity of one person’s salvation is gained but out of compassion the Way is shown in many others. The opportunity to be reborn as a human being is so rare; thus the Buddha taught: “Supposing a man threw into the ocean a piece of wood with a hole in it and it was then blown about by the various winds and currents over the waters. In the ocean lived a one-eyed turtle which had to surface once in a hundred years to breathe. Even in one Great Aeon it would be most unlikely in surfacing, to put its head into the hole in that piece of wood. Such is the rarity of gaining birth among human beings if once one has sunk into the three woeful levels or three lower realms. Also according to Buddhism, man is different from animals because only man alone has developed his intelligence and understanding to reflect his reasoning. Man means a sentient being or one who has the ability or the mind to think. The real and sincere purpose of religion is to help man to think correctly in order to raise him above the level of the animal, to help him reach his ultimate goal of supreme happiness.”

**(VII) Mạng sống mong manh, cái chết là chắc chắn—Life is uncertain, death is certain:**  
*“Mạng sống mong manh, Cái chết là chắc chắn”.* Đây là một câu nói nổi tiếng trong Phật Giáo. Nếu chúng ta luôn biết rằng cái chết là chắc chắn và là một hiện tượng tự nhiên mà mọi người rồi sẽ phải kinh qua, thì chúng ta sẽ không còn sợ hãi trước cái chết. Tuy nhiên, tất cả chúng ta ai cũng sợ chết vì chúng ta không nghĩ về sự tất yếu của nó. Trái lại, chúng ta thích chấp thủ vào đời sống và từ đó phát sinh ra đủ thứ tham chấp. 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 khoảng 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. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 38, Đức Phật hỏi một vị Sa Môn: “Sinh mạng của con người tồn tại bao lâu?” Vị Sa Môn đáp: “Bạch Thế tôn, trong vài ngày.” Phật nói: “Ông chưa hiểu Đạo.” Đức Phật hỏi một Sa môn khác: “Sinh mạng con người tồn tại bao lâu?” Vị kia đáp: “Bạch Thế Tôn, khoảng một bữa ăn.” Phật nói: “Ông chưa hiểu Đạo.” Đức Phật lại hỏi một vị khác: “Sinh mạng con người tồn tại

bao lâu?” Vị kia đáp: “Bạch Thế Tôn, khoảng một hơi thở.” Phật khen: “Hay lắm! Ông là người hiểu Đạo.” Đức Phật đã nhiều lần dạy: “Mạng sống con người trong hơi thở, thở ra mà không thở vào là đã mạng một và bước sang kiếp khác”. Thật vậy, cuộc sống của chúng ta khác nào hơi thở ra thở vào, giống như lá sinh ra trên cành rồi rụng xuống. Ngày xưa tại các chùa, những chú tiểu phải cùng nhau quét lá ở lối đi và sân chùa. Quét xong đàng này, đàng kia lá đã tràn ngập, quét đến cuối đường thì đầu đường lá đã phủ đầy những chỗ họ vừa quét xong. Khi hiểu được bài học lá rụng, chúng ta có thể quét sạch lối đi hằng ngày và gặt hái hạnh phúc lớn lao trong cuộc sống phù du biến đổi này—“*Life is uncertain, death is certain.*” This is a well-know saying in Buddhism. Knowing fully well that death is certain and is the natural phenomenon that everyone has to face, we should not be afraid of death. Yet all of us fear death because we do not think of its inevitability. We like to cling to our life and body and develop too much craving and attachment. A German monk named Nyanatiloka, reiterated the momentariness of existence from Visuddhi-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.” According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 38, the Buddha asked a Sramana: “How long is the human lifespan?” He replied: “A few days.” The Buddha said: “You have not yet understood the Way.” The Buddha asked another Sramana: “How long is the human lifespan?” The other replied: “The space of a meal.” The Buddha said: “You still have not yet understood the Way.” The Buddha then asked another Sramana: “How long is the human lifespan?” The last one replied: “The length of a single breath.” The Buddha said: “Excellent! You understand the Way.” The Buddha taught on many occasions: “Human life is only as long as one breath, for breathing out (exhaling) without breathing (inhaling) means we have already died and stepped over into a new lifetime.” In fact, our lives are like the breath, or like the growing and falling leaves. In the old days, at temples, the novices always must sweep falling leaves together on the open grounds and walkways of the monasteries. The leaves fall, the novices sweep, and yet, even while the sweeping continues and the near end of a long path is being clear, the novices can look back to the far end they have already swept and see a new scattering of leaves already starting to cover their work. When we can really understand about falling leaves, we can sweep the paths every day and have great happiness in our lives on this changing earth.

**(VIII) Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ Thân Người Khó Được—Zen practitioners should always remember that human life is difficult to obtain:** 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, như nhớp, ăn uống lẫn nhau nên cũng không tu được. Trong các trần bảo, 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, chứ 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 phũ phàng. Lúc ấy không có một chút phước lành nào để cho thần thức nương cậy về kiếp sau, cho nên phải đọa 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. 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.”

**(IX) Hành giả tu Thiền đối diện với sự chắc chắn của cái Chết—Zen practitioners confront the certainty of Death:** 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: 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.

(X) **Hành giả tu Thiền và Sanh Tử Luân Hồi—Zen practitioners and Reincarnation:** Hành giả tu Thiền nên nhớ nghĩa căn bản của “Reincarnation” là “Transmigration” (chuyển cư). Thân này chết để tái sanh vào thân khác. Nơi chúng sanh đầu thai (tái sanh) tùy thuộc vào nghiệp tốt hay xấu của từng chúng sanh. Niềm tin chúng sanh, kể cả con người có một chuỗi dài nhiều đời sống, và chỉ dừng lại khi nào không còn sự chấp thủ vào bất cứ thứ gì trên đời này. Điều này chỉ xảy ra khi đã tìm thấy Phật tánh. Đây là niềm tin rất phổ biến trong các tín đồ Phật giáo. Luân hồi là do hậu quả của nghiệp. Học thuyết tái sanh được mọi trường phái Phật giáo tán đồng (ủng hộ). Theo học thuyết này, tất cả chúng sanh đều mắc kẹt trong vòng luân hồi sanh, tử, tái sanh, và hiện trạng của họ là do

những hành động trong quá khứ hay nghiệp mà có. Theo niềm tin Phật giáo, không có sự đầu thai của một linh hồn hay một chất nào từ một thân xác này đến một thân xác khác. Cái thực sự xảy ra tiến trình tư tưởng chủ động của người sắp chết (Javana) phóng ra một số lực thay đổi tùy theo sự thanh tịnh của năm chấp tư tưởng trong loạt này. Những lực này gọi là “năng lượng nghiệp” (Karma vega) tự nó lôi cuốn vào lớp vật chất tạo ra bởi cha mẹ trong dạ con người mẹ. Uẩn vật chất trong hợp chất phôi thai phải có những đặc tính khả dĩ có thể tiếp nhận loại năng lượng nghiệp đặc biệt này. Sự lôi cuốn theo cách thức này của những loại uẩn vật chất khác nhau tạo ra bởi cha mẹ xuất hiện do hoạt động của cái chết và đem lại sự tái sinh thuận lợi cho người sắp chết. Một tư tưởng bất thiện sẽ đưa đến một sự tái sinh không thuận lợi. Khi đầu thai, mỗi mỗi chúng sanh đều có hình dáng xấu đẹp, sang hèn khác nhau, đó đều là do các nghiệp nhân đã tạo ra khi còn mang thân tiền hữu cảm thành. Vì vòng sanh tử này không tránh được quan hệ với khổ đau và chết chóc, Phật giáo cho rằng thoát khỏi luân hồi là mục tiêu mà ai cũng mong muốn. Điều này được thực hiện qua việc tu tập, quan trọng nhất là thiền định về thực chất của vạn hữu. Học thuyết tái sinh trở nên trở ngại cho Phật tử hiện thời, nhất là những người cải đạo từ những quốc gia Tây phương, nơi mà nền văn hóa không chấp nhận ý niệm tái sinh. Tuy nhiên, học thuyết này lại vô cùng quan trọng trong quan điểm Phật giáo, vì tất cả những thái độ thành khẩn tu tập đều phát xuất từ việc thông hiểu học thuyết tái sinh. Luân hồi là sự tái kết hợp của thể xác và tinh thần. Sau khi thân vật chất chết đi, thì thân thức hay tâm sẽ tái phối hợp một hình thức vật thể mới để trở thành một sự hiện hữu khác. Sự tái sinh là do hậu quả của nghiệp. Theo niềm tin Phật giáo, không có sự đầu thai của một linh hồn hay một chất nào từ một thân xác này đến một thân xác khác. Cái thực sự xảy ra tiến trình tư tưởng chủ động của người sắp chết (Javana) phóng ra một số lực thay đổi tùy theo sự thanh tịnh của năm chấp tư tưởng trong loạt này. Những lực này gọi là “năng lượng nghiệp” (Karma vega) tự nó lôi cuốn vào lớp vật chất tạo ra bởi cha mẹ trong dạ con người mẹ. Uẩn vật chất trong hợp chất phôi thai phải có những đặc tính khả dĩ có thể tiếp nhận loại năng lượng nghiệp đặc biệt này. Sự lôi cuốn theo cách thức này của những loại uẩn vật chất khác nhau tạo ra bởi cha mẹ xuất hiện do hoạt động của cái chết và đem lại sự tái sinh thuận lợi cho người sắp chết. Một tư tưởng bất thiện sẽ đưa đến một sự tái sinh không thuận lợi. Khi đầu thai, mỗi mỗi chúng sanh đều có hình dáng xấu đẹp, sang hèn khác nhau, đó đều là do các nghiệp nhân đã tạo ra khi còn mang thân tiền hữu cảm thành. Luân là bánh xe hay cái vòng, hồi là trở lại; luân hồi là cái vòng quanh quẩn cứ xoay vần. Luân hồi sanh tử trong đó chúng sanh cứ lập đi lập lại sanh tử tử sanh tùy theo nghiệp lực của mình. Điều gì xảy ra cho chúng ta sau khi chết? Phật giáo dạy rằng sau khi chết thì trong một khoảng thời gian nào đó chúng ta vẫn ở trạng thái hiện hữu trung gian (thân trung ấm) trong cõi đời này, và khi hết thời gian này, tùy theo nghiệp mà chúng ta đã từng kết tập trong đời trước, chúng ta sẽ tái sinh vào một cõi thích ứng. Phật giáo cũng chia các cõi khác này thành những cảnh giới sau đây: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a tu la, nhân, thiên, thanh văn, duyên giác, bồ tát, và Phật. Nếu chúng ta chết trong một trạng thái chưa giác ngộ thì tâm thức chúng ta sẽ trở lại trạng thái vô minh, sẽ tái sinh trong lục đạo của ảo tưởng và khổ đau, và cuối cùng sẽ đi đến già chết qua mười giai đoạn nói trên. Và chúng ta sẽ lập đi lập lại cái vòng này cho đến tận cùng của thời gian. Sự lập đi lập lại này của sanh tử được gọi là “Luân Hồi. Nhưng nếu chúng ta làm thanh tịnh tâm thức bằng cách nghe Phật pháp và tu Bồ Tát đạo

thì trạng thái vô minh sẽ bị triệt tiêu và tâm thức chúng ta sẽ có thể tái sinh vào một cõi tốt đẹp hơn. Vì vậy, thế giới này là Ta bà hay Niết bàn là hoàn toàn tùy thuộc vào trạng thái tâm. Nếu tâm giác ngộ thì thế giới này là Niết bàn. Nếu tâm mê mờ thì lập tức thế giới này biến thành Ta Bà. Vì vậy Đức Phật dạy: “Với những ai biết tu thì ta bà là Niết Bàn, và Niết Bàn là ta bà.”—Zen practitioners should remember the original word for reincarnation is translated as transmigration. The passing away from one body to be reborn in another body. Where the being will be reborn depends on his accumulated good or bad karma. The belief that living beings, including man, have a series of bodily lives, only ceasing when they no longer base their happiness on any of the objects of the world. This come about when the Buddha-nature is found. This belief is very common to all Buddhists. Rebirth is the result of karma. The doctrine of rebirth is upheld by all traditional schools of Buddhism. According to this doctrine, sentient beings (sattva) are caught up in a continuous round of birth, death, and rebirth, and their present state of existence is conditioned by their past volitional actions or karma. In Buddhist belief, there is no transmigration of soul or any substance from one body to another. What really happens is that the last active thought (Javana) process of dying man releases certain forces which vary in accordance with the purity of the five thought moments in that series. These forces are called karma vega or karmic energy which attracts itself to a material layer produced by parents in the mother's' womb. The material aggregates in this germinal compound must possess such characteristics as are suitable for the reception of that particular type of karmic energy. Attraction in this manner of various types of physical aggregates produced by parents occurs through the operation of death and gives a favourable rebirth to the dying man. An unwholesome thought gives an unfavourable rebirth. Each and every type of sentient being will have different appearance whether it be beautiful or ugly, superior or inferior. This is determined and is manifested based solely on the various karma sentient beings created while alive with their antecedent bodies. Since the cycle inevitably involves suffering and death, Buddhism assumes that escape from it is a desirable goal. This is achieved by engaging in cultivating oneself, and the most important of which is meditation. The doctrine of rebirth has become problematic for many contemporary Buddhists, particularly for converts to Buddhism in Western countries whose culture does not accept the notion of rebirth. However, this doctrine is extremely important in Buddhism, for all sincere attitudes of cultivation originated from the thorough understanding of this doctrine. Rebirth is the recombination of mind and matter. After passing away of the physical body or the matter, the mental forces or the mind recombine and assume a new combination in a different material form and condition in another existence. Rebirth is the result of karma. In Buddhist belief, there is no transmigration of soul or any substance from one body to another. What really happens is that the last active thought (Javana) process of dying man releases certain forces which vary in accordance with the purity of the five thought moments in that series. These forces are called karma vega or karmic energy which attracts itself to a material layer produced by parents in the mother's' womb. The material aggregates in this germinal compound must possess such characteristics as are suitable for the reception of that particular type of karmic energy. Attraction in this manner of various types of physical aggregates produced by parents occurs through the operation of death and gives

a favourable rebirth to the dying man. An unwholesome thought gives an unfavourable rebirth. Each and every type of sentient being will have different appearance whether it be beautiful or ugly, superior or inferior. This is determined and is manifested based solely on the various karma sentient beings created while alive with their antecedent bodies. Reincarnation means going around as the wheel turns around. The state of transmigration or samsara, where beings repeat cycles of birth and death according to the law of karma. What happens to us after death? Buddhism teaches that we remain for some time in the state of intermediate existence in this world after death, and when this time is over, in accordance with the karma that we have accumulated in our previous life, we are reborn in another appropriate world. Buddhism also divides this other world into the following realms: hell, hungry ghosts, animals, demons, human beings, heavens, sravakas, pratyeka-buddhas, bodhisattvas, and buddhas. If we die in an unenlightened state, our minds (consciousnesses) will return to the former state of ignorance, and we will be reborn in the six worlds of illusion and suffering, and will again reach old age and death through the stages mentioned above. And we will repeat this round over and over to an indefinite time. This perpetual repetition of birth and death is called “Transmigration.” But if we purify our minds by hearing the Buddha’s teachings and practicing the Bodhisattva-way, the state of ignorance is annihilated and our minds can be reborn in a better world. So, 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. Thus the Buddha taught: “For those who strive to cultivate, samsara is Nirvana, Nirvana is samsara.”

**(XI) Chúng ta, những hành giả tu Thiền hãy tự mình làm ánh sáng cho mình, hãy lấy Pháp làm ánh sáng cho mình—We, Zen practitioners, should make the self our light, make the Law our light:** Trong cuộc tu tập, hành giả tu Thiền chúng ta nên nương tựa vào cái gì để được cứu độ? Ở đây chúng ta phải nhớ đến lời Đức Phật dạy: “Hãy tự mình làm ánh sáng cho mình, hãy lấy Pháp làm ánh sáng cho mình,” đây là lời mà Đức Phật đã nói với tôn giả A Nan, một trong mười đại đệ tử của Ngài trước khi Ngài nhập diệt. Ngài A Nan nghĩ rằng: “Khi Đức Thế Tôn, bậc Đạo sư tối thắng nhập diệt, chúng ta sẽ nương tựa vào ai trên đời này để tu tập và sinh sống?” Đáp lại nỗi lo lắng của A Nan, Đức Phật dạy ngài như sau: “Này A Nan! Trong tương lai, các ông nên tự mình làm ánh sáng cho mình và nên nương tựa vào chính mình. Các ông chớ nương tựa vào ai khác. Các ông cũng nên lấy Pháp làm ánh sáng cho mình và nên nương tựa vào Pháp. Các ông chớ nương tựa vào ai khác.” Làm cách nào để có thể tự mình làm ánh sáng cho mình, lấy Pháp làm ánh sáng cho mình bằng cách nào? Chúng ta có thể đạt được cái tâm thức như thế bằng cách nào? Không cần phải nói, đó là cách không ngừng học tập giáo lý của Đức Phật và làm cho giáo lý ấy bắt rễ sâu trong tâm nhờ tư duy về nó. Ta phải hiểu chắc trong tâm rằng sự sống của ta cần hợp nhất với sự sống của vũ trụ hay của Đức Phật. Đây thực sự là thiền định, theo quan điểm tôn giáo. Nhờ loại thiền định này, ta có thể thanh tịnh được cả cái tâm mà không có ý thức đến, tức là tiềm thức của ta và có thể khiến tư duy và hành xử của ta hài hòa một cách tự nhiên với hoàn cảnh chung quanh. Nếu tư duy và hành xử của ta hài hòa với hoàn cảnh chung quanh thì những khổ đau lo lắng không làm ta rối rắm. Trạng thái tâm thức này là sự an tịnh thực sự của tâm; đây là cấp độ của “Niết Bàn

là tịch lặng,” cấp độ tịch lặng tuyệt đối trong đó chúng ta không nắm bắt vào cái gì cả. Trạng thái tâm thức này không bị giới hạn vào sự an tâm thụ động. Cái tâm thức được sự sống vũ trụ lớn lao làm cho sinh động của chúng ta sẽ cho chúng ta niềm hy vọng và sự can đảm lớn lao. Năng lực tuôn ra từ tâm thức này khiến ta tiến lên mà thể hiện cuộc sống hằng ngày, sự nghiệp và Bồ Tát đạo của ta nhằm vì lợi ích cho người khác ở trên đời này—In cultivation, what should we, Zen practitioners, depend upon for our salvation? We must here remember the Buddha’s teaching: “Make the self your light, make the Law your light,” the words the Buddha spoke to Ananda, one of his ten great disciples, before dying. Ananda felt anxious, reflecting: “When the World Honored One, who is unparalleled leader and teacher, dies, who on earth should we depend upon in our practice and life?” In response to Ananda’s anxiety, the Buddha taught him as follows: “Ananda! In the future, you should make yourself your light and depend upon your own self. You must not depend upon other people. You should make the Law your light and depend upon the Law. You must not depend upon others. How can we make the self and the Law our own light? In what way can we gain such consciousness? Needless to say, the way is to study the teachings of the Buddha repeatedly and to root them deeply in our minds by meditating on them. We must keep firmly in mind the realization that our lives should be unified with the universal life or the Buddha. This indeed is meditation from the religious point of view. Through this kind of meditation, we can purify even the mind of which we cannot be conscious ourselves, that is, our subconscious mind, and we can make our thought and conduct harmonize spontaneously with our surroundings. If our thought and conduct are in harmony with our surroundings, sufferings and worries cannot trouble us. This mental state is true peace of mind; it is the state of “nirvana is quiescence,” the absolute quiet state in which we cling to nothing. This state of mind is not limited to a passive mental peace. Our consciousness of being enlivened by this great universal life gives us great hope and courage. Energy springs from this consciousness so that we advance to carry out our daily lives, our work, and our bodhisattva-way for the benefit of others in this world.

**(XII) Hành giả tu Thiền và quan niệm về Thức Tái Sanh—Zen practitioners and the concept of Rebirth Consciousness:** Theo Phật giáo, thức tái sanh không phải là một tự ngã hay linh hồn, hoặc một thực thể cảm thọ quả báo tốt xấu của nghiệp thiện ác, mà là thức tái sanh được quyết định bởi các duyên. Ngoài duyên không có thức sanh khởi. Chúng ta đặt tên cho dòng tâm thức này bằng những từ như: sanh, tử, tiến trình tâm, vân vân. Kỳ thật chỉ có những sát na tâm, sát na tâm cuối cùng chúng ta gọi là “tử”, sát na tâm đầu tiên chúng ta gọi là “sanh”. Như vậy, những lần sanh tử xảy ra trong dòng tâm thức này, cũng chỉ là một chuỗi của những sát na tâm tương tục mãi mãi mà thôi. Bao lâu con người còn chấp chặt vào sự hiện hữu do vô minh, ái, và thủ của họ, chừng đó cái chết đối với người ấy vẫn không phải là sự chấm dứt cuối cùng. Họ sẽ tiếp tục lăn trôi trong “Bánh xe sinh tồn” hay “vòng luân hồi” của họ. Đây là trò chơi bất tận của “nhân và quả” được nghiệp duy trì sự chuyển động không ngừng, bị che lấp bởi vô minh và thúc đẩy bởi ái dục. Vì nghiệp do chúng ta tạo tác, nên chúng ta có đủ sức mạnh để bẻ gãy chuỗi nhân quả bất tận này. Chính do đoạn trừ vô minh và cắt đứt động lực thúc đẩy của nó là tham ái, khát khao sự hiện hữu, ước muốn sống này, mà vòng luân hồi dừng lại.



Theo Kinh Trung Bộ, Đức Phật giải thích: “Làm thế nào sự tái sinh trong tương lai không xảy ra? Do sự diệt của vô minh, mà tham ái được đoạn diệt, như vậy sự tái sinh trong tương lai không xảy ra. Theo Kinh Pháp Cú (153-154), sau khi đạt đến giác ngộ, Đức Phật đã nói lên những lời hân hoan này:

“Lang thang bao kiếp sống  
 Ta tìm nhưng không gặp  
 Người xây dựng nhà này  
 Khổ thay phải tái sinh  
 Ôi! Người làm nhà kia,  
 Nay ta đã thấy người,  
 Người không làm nhà nữa,  
 Đòn tay người bị gãy  
 Kèo cột người bị tan  
 Tâm ta đạt tịch diệt  
 Tham ái thấy tiêu vong.”

In Buddhism, rebirth consciousness is not a Self or a Soul, or an Ego-entity that experiences the fruits of good and evil deeds. Consciousness is generated by conditions. Apart from condition there is no arising of consciousness. We call names such as birth, death, thought-processes, and so on, to a stream of consciousness. There are only thought-moments. The last thought-moment we call death, and the first thought-moment we call birth. Thus, birth and death occur in this stream of consciousness, which is only a series of ever continuing thought-moments. So long as man is attached to existence through his ignorance, craving and clinging, to him death is not the final end. He will continue his journey of whirling round the “Wheel of Existence.” This is the endless play of “cause and effect” or action and reaction kept in perpetual motion by karma concealed by ignorance propelled by craving or thirst. As karma, or action, is of our own making, we have the power to break this endless chain. It is through the eradication of ignorance and of this driving force, craving, this thirst for existence, this will to live, that the “Cycle of Existence” ceases. In the Majjhima Nikaya, the Buddha explained: “How is there not re-becoming in the future? By the cessation of ignorance, by the arising of knowledge, by the cessation of craving there is thus no re-becoming in the future.” In the Dhammapada (153-154), on attaining Enlightenment, the Buddha spoke these joyful words:

“Repeated births are each a torment.  
 Seeking but not finding the “House Builder”,  
 I wandered through many a Samsaric birth.  
 O “House Builder”, thou art seen,  
 Thou wilt not rebuild the house.  
 All thy rafters have been shattered,  
 Demolished has thy ridge pole been.  
 My mind has won the Unconditioned (Nirvana),  
 The extinction of craving is achieved.” (fruit of Arhat).

*(XIII) Hành giả tu Thiền và quan điểm ‘Bất Sanh Bất Diệt’—Zen practitioners and the point of view of ‘Neither birth nor death’: “Bất Sanh Bất Diệt” có nghĩa là “không sanh*

cũng không diệt,” hoặc “không đi không đến”, không có khởi cũng không có diệt; phá hủy ý niệm khởi bằng ý niệm diệt. Từ “đi” diễn tả ý niệm về các sự vật biến mất đi trong khi “đến” chỉ ý niệm về các sự vật xuất hiện. Toàn thể từ ngữ này có nghĩa là “Tất cả các sự vật có vẻ như đang thay đổi, nhưng chúng xuất hiện dễ mang vẻ như thế theo quan điểm hiện tượng và tương đối. Sanh tức là không sanh, không sanh tức là sanh. Đây là thuyết của các kinh Bát Nhã và là tuyệt ý của Tam Luận tông. Sanh chỉ là một từ ngữ giả tạm. Tục Đế gọi là “sanh,” nhưng Chân Đế lại là “vô sanh,” tương đối là “sanh” trong khi tuyệt đối là “vô sanh.” Khi Đức Như Lai nhìn thấy thực tướng của tất cả các sự vật, thì chúng không biến mất cũng không xuất hiện, chúng là bất diệt, vĩnh hằng.” Khi ý niệm này được áp dụng vào thân thể con người, “đến” nghĩa là sinh ra, “đi” nghĩa là chết đi. Mặc dù con người có vẻ như được sinh ra, già đi, khổ vì bệnh, rồi cuối cùng chết đi, những hiện tượng này chỉ do những thay đổi bên ngoài của những thể chất thành hình thân thể con người vẫn tương tục mãi. Chúng ta có thể lấy định luật về tính bất hoại của vật chất làm một thí dụ đơn giản, theo đó khoa học xác nhận rằng vật chất không giảm đi cũng không biến mất. Tuyết trên mặt đất hình như tan đi sau nhiều ngày, nhưng thực ra, nó chỉ biến đổi thành nước và thấm vào đất rồi bốc hơi lên không khí. Tuyết chỉ thay đổi hình thái, số lượng các phân tử cơ bản tạo thành nó không giảm đi huống chi là biến mất. Khi hơi nước trong không khí tiếp xúc với không khí lạnh như là một điều kiện hay duyên, thì nó trở thành những giọt nước nhỏ. Những giọt này tích tụ thành một đám mây. Khi những giọt nước nhỏ này kết hợp lại thành những giọt nước lớn thành mưa rơi xuống đất. Chúng sẽ không rơi thành mưa mà thành tuyết khi nhiệt độ giảm xuống đến một mức độ nào đó. Như thế, dù vật chất có vẻ như biến mất, trên thực tế nó không biến mất, mà chỉ thay đổi hình thái mà thôi. Cũng có thể nói như thế về con người. Theo sự thấy của Đức Như Lai thì sự sinh ra và chết đi của con người chỉ là những thay đổi hình thái; sự sống của con người tự nó vẫn vĩnh hằng. Khi được nhìn thấy bằng Phật nhãn, sự hiện hữu của con người “không sống cũng không chết.”: This phrase means not changing in ‘going away or coming forth’, there is neither origination nor cessation. The phrase ‘going away’ expresses the idea of things disappearing, while the phrase ‘coming forth’ indicates that things appearing. The whole phrase “Neither birth nor death” means all things seem to be changing, but they appear to be doing so from a phenomenal and relative point of view. It is an accepted doctrine of the Prajna teaching and the ultimate doctrine of the Madhyamika school. Birth, creation, life, each is but a temporary term, in common statement it is called birth, in truth it is not birth; in the relative it is birth, in the absolute non-birth. When the Tathagata sees the real state of all things, they neither disappear, and they are immortal and eternal. When this idea applied to the human body, ‘coming forth’ means birth and ‘going away’ means death. Although man seems to be born, grow old, suffer from disease, and finally die, these phenomena are only produced by superficial changes in the substances that form the human body; true human life continues eternally. This confirms the Law of indestructibility of matter, through which science confirms that matter neither decreases nor disappears. The snow on the ground seems to melt away as the days go by, but in reality, it merely changes into water and sinks into the ground or evaporates into the air. The snow only changes its form; the quantity of fundamental elements that constitute it do not decrease, much less disappear. When water vapor in the air comes into contact with cold air as a condition or secondary

cause, it becomes a tiny drop of water. These drops accumulate to form a cloud. When these tiny drops of water join to form large drops of water, they become rain and fall on the earth. They will fall not as rain but as snow when the temperature falls below a certain point. Thus though matter seems to disappear, in actual fact it does not disappear but only changes in form. The same can be said of man. In the sight of the Tathagata the birth and death of man are merely changes in form; man's life itself remains eternally. Seen with the eye of the Buddha, man's existence is "neither living nor dead."



***Chương Một Trăm Mười Một***  
***Chapter One Hundred-Eleven***

***Thiền và Lý Sự***  
***Zen and Theories and Practices***

***(A) Thiền và Lý***  
***Zen and Theories***

(I) ***Tổng quan về Lý—An overview of Siddhanta:*** 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. Theo đạo Phật, “lý” là nguyên lý, là cái toàn thể, cái nguyên khối, cái đại đồng, cái trừu tượng, vân vân. Hành giả tu Thiền phải cẩn thận với lý chướng vì chúng là chướng ngại gây nên bởi căn bản vô minh hay có tà kiến về chân lý làm trở ngại cho chánh tri kiến, ngược lại với sự chướng. Bên cạnh đó, lý hoặc hay những kiến hoặc như ngã kiến hay mê hoặc trước chân lý (cái hoặc vô minh căn bản che lấp các lý trung đạo, làm cho nó không sáng tỏ được là lý hoặc; kiến hoặc hay tư hoặc, hay cái hoặc trần sa có thể ngăn cản sự tướng hóa đạo, gọi là sự hoặc) thì gọi là lý hoặc, đối lại với sự hoặc hay mê hoặc trước sự tướng của thế gian. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng 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.—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. In Buddhism, “lý” means “a principle,” “reason,” “the whole,” “the all,” “totality,” “the universal,” “the abstract,” etc. Zen practitioners should be careful with hindrances to truth

because they are hindrances caused by incorrect views of truth. Besides, illusions connected with principles or illusion in regard to fundamental truth, i.e. the reality of the ego and things, in contrast with illusion in regard to things themselves. Zen practitioners should always remember that 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-entity.

**(II) *Hành giả tu Thiền và ‘Lý Tắc Duyên Khởi’—Zen practitioners and the causation theory:***

Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, pháp giới duyên khởi là cực điểm của tất cả những thuyết nhân quả; thực sự đó là kết luận của thuyết duyên khởi bởi vì nó là lý tắc nhân quả phổ biến và đã nằm trong lý bản hữu, thông huyền của vũ trụ, hay nói thế nào cũng được. Lý tắc duyên khởi được giải thích trước tiên bằng nghiệp cảm duyên khởi, nhưng vì nghiệp phát khởi trong tạng thức, nên thứ đến chúng ta có A Lại Da duyên khởi. Vì A Lại Da, hay tạng thức, là kho tàng của chủng tử, sanh khởi từ một cái khác nên chúng ta có Như Lai Tạng duyên khởi, hay chân như. Từ ngữ kỳ lạ này chỉ cho cái làm khuấy lấp Phật tánh. Do sự che khuấy này mà có phần bất tịnh, nhưng vì có Phật tánh nên có cả phần tịnh nữa. Nó đồng nghĩa với Chân Như (Tathata—Không phải như thế này hay như thế kia) mà theo nghĩa rộng nhất thì có đủ cả bản chất tịnh và bất tịnh. Do công năng của những căn nhân tịnh và bất tịnh, nó biểu lộ sai biệt tướng của hữu tình như sống và chết, thiện và ác. Chân như bảo trì vạn hữu, hay nói đúng hơn, tất cả vạn hữu đều ở trong Chân như. Nơi đây, giai đoạn thứ tư, Pháp giới Duyên khởi được nêu lên. Đó là lý tắc tự khởi và tự tạo của hữu tình và vũ trụ, hoặc giả chúng ta có thể gọi nó là duyên khởi nghiệp cảm chung của tất cả mọi loài. Nói hẹp thì vũ trụ sẽ là một sự biểu hiện của Chân như hay Như Lai Tạng. Nhưng nói rộng thì đó là duyên khởi của vũ trụ do chính vũ trụ, chứ không gì khác—According to Prof. Junjiro Takakusu in the *Essentials of Buddhist Philosophy*, the theory of causation by Dharmadhatu is the climax of all the causation theories; it is actually the conclusion of the theory of causation origination, as it is the universal causation and is already within the theory of universal immanence, pansophism, cosmotheism, or whatever it may be called. The causation theory was explained first by action-influence, but as action originates in ideation, we had, secondly, the theory of causation by ideation-store. Since the ideation-store as the repository of seed-energy must originate from something else, we had, thirdly, the causation theory explained by the expression “Matrix of the Thus-come” (Tathagata-garbha) or Thusness. This curious term means that which conceals the Buddha. Because of concealment it has an impure side, but because of Buddhahood it has a pure side as well. It is a synonym of Thusness (Tathatva or Tathata, not Tattva=Thisness or Thatness) which has in its broadest sense both pure and impure nature. Through the energy of pure and impure causes it manifests the specific character of becoming as birth and death, or as good and evil. Thusness pervades all beings, or better, all beings are in the state of Thusness. Here, as the fourth stage, the causation theory by Dharmadhatu (universe) is set forth. It is the causation by all beings themselves and is the creation of the universe itself, or we can call it the causation by the common action-influence of all beings. Intensively considered the universe will be a manifestation

of Thusness or the Matrix of Tathagata (Thus-come). But extensively considered it is the causation of the universe by the universe itself and nothing more.

## **(B) *Thiền và Sự*** ***Zen and Practices***

**(I) *Tổng quan về “Sự”—An overview of “Practices”***: Theo Phật giáo, sự là các pháp hay hiện tượng do nhân duyên sinh ra, như bóng hoa trong nước, hay ánh trăng nơi đáy giếng, không có thực tính. Tuy không có thực tính, lại không phải là pháp hư vô. Sự hiện hữu của chư pháp chỉ là giả hữu, nếu không muốn nói là không hơn gì sự hiện hữu của lông rùa sừng thỏ. ‘Sự’ là thế giới của các hiện tượng và hình thức bề ngoài; thế giới của bấp bênh và thường xuyên biến hóa, mà một người chưa giác ngộ lại cho là hiện thực. Vũ trụ hiện tượng luôn bị chi phối bởi đổi thay và vô thường. “Sự” hay các pháp hữu vi do nhân duyên sanh ra, đối lại với “Lý” hay các pháp vô vi xa lìa khỏi mọi nhân duyên sanh ra. Sự có nghĩa là “thực hành” đối lại với “Lý thuyết”. Trong Thiền Quán, “sự” có nghĩa là một đối tượng đặc thù được cái tâm phân biệt, nhưng nó cũng có thể chỉ thực tính tối hậu được quan niệm như là một đối tượng của trực giác siêu việt. Sự có nghĩa là sự việc, là cơ sự xảy ra, hay là một vật hiện hữu, nhưng nghĩa thông thường vẫn là “sự việc.” Phật tử không tin tưởng vào thực tại của những hiện hữu cá nhân vì kinh nghiệm cho biết không có gì tồn tại được dù chỉ trong chốc lát. Tất cả đều biến đổi, lần hồi, chậm chậm, nên lâu ngày chầy tháng ta mới nhận ra. Cảm giác của ta gắn liền với ý niệm 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. “Sự” theo nghĩa thông thường là sự việc, là cơ sự, nhưng theo Phật giáo, “sự” có nghĩa là cái cá thể, cái dị biệt, cái cụ thể, cái đơn thể. Sự luôn đối lập với lý và đi đôi với lý thành “sự lý.” Sự thì sai biệt và phân biệt, còn lý thì vô sai biệt và vô phân biệt. Theo nghĩa thông thường trong đạo Phật, lý tức là “không,” và sự tức là “sắc.”—The phenomenal which no more exists than turtle’s hair or rabbit’s horns. Phenomenal world is the continually changing, impermanent world of appearances and forms, of illusion or deception, which an unenlightened mind takes as the only reality. The phenomenal universe is subject to differentiation and impermanence. Phenomena in contrast with Noumena. Phenomenon means “Practice” or the thing, affair, matter, in contrast with “Theory” or the underlying principle. In Zen, ‘phenomenon’ (vatsu) means a particular object discriminated by the mind, but it may also designate ultimate reality conceived as an object of transcendental intuition. Vatsu means “a matter,” “an event,” or “a happening,” or “an existing thing.” However, its general meaning is “an event.” 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. “Sự” ordinarily means “an event,” “a happening,”

but according to Buddhist philosophy, “Vastu” means “the individual,” “the particular,” “the concrete,” “the monad.” “Sự” always stands contrasted to “lý.” “Sự” is distinction and discrimination, and “lý” is non-distinction and non-discrimination. In regular Buddhist terminology, “lý” corresponds to Sunyata, Void or Emptiness, while “sự” is form.

**(II) *Hành giả tu Thiền ‘Sự’ tu tập—Zen practitioners and cultivations on ‘Vastu’:*** Hành giả tu Thiền phải luôn nhớ rằng thế giới hiện tượng được coi là bóng mờ hay ảo ảnh. Thấy được rõ ràng ‘sự chướng’ như những chướng ngại của tham dục, đối lại với lý chướng. Đây là những chướng ngại làm cản trở hành giả đi vào Niết Bàn như ham muốn, dục vọng, vân vân. Sự chỉ là sự giả hợp hay hiện tượng tùy theo nhân duyên mà giả hòa hợp, là sự phối hợp của các yếu tố, chứ không có thực thể (hòa hợp ắt phải có ly tán, đó là sự hòa hợp nhứt thời chứ không vĩnh cửu). Hết thấy chư pháp đều không có thực tính, chúng do nhân duyên mà sanh ra. Giáo thuyết về “không” này nhiều trường phái Phật giáo giải thích khác nhau.—Zen practitioners should always remember that phenomenal world is said to be as shadow or image. We must see clearly hindrances of passions such as desires, in contrast with noumenal hindrances (lý chướng). Hindrances that prevent cultivators from entering into Nirvana, such as desire, lust, etc. Phenomena are combinations of elements without permanent reality (phenomena, empirical combinations without permanent reality). All things and phenomena are totally empty. All things are produced by causes and accessory conditions have no reality, a doctrine differently interpreted in different schools of Buddhism.

**(III) *Hành giả tu Thiền và sự vận hành của các hiện tượng—Zen practitioners and 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.

**(IV) *Hành giả tu Thiền tu tập với Hiện Tượng Và Thực Thể—Zen practitioners practice with Phenomenon and noumenon:*** Activity and principle—Practice and theory.



- 1) Những sự vật hay hiện tượng bày ra trước mắt ta thì gọi là ‘hữu,’ nhưng thực chất của nó lại là ‘không’: The manifold forms of things exist, but things, being constructed of elements, have no reality.
- 2) Pháp hữu vi hay hiện tượng do nhân duyên sanh ra và pháp vô vi không do nhân duyên sanh ra, tuyệt đối, không thay đổi vì nó là chơn như bất biến: Activity and principle or the absolute; phenomena ever change, the underlying principle, being absolute, neither change nor acts, it is the bhutatathata.
- 3) Thực hành và lý thuyết: Practice and theory.
- 4) Sự và lý theo tông Thiên Thai—Phenomenon and noumenon according to the T’ien-T’ai: Theo tông Thiên Thai, thực tướng hay thực thể chỉ được thể nhận qua các hiện tượng. Chương hai của Kinh Pháp Hoa nói: “Những gì Đức Phật đã thành tựu là pháp tối thượng, hy hữu, và khó hiểu. Chỉ có chư Phật mới thấu suốt được thực 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 thực tướng. Đúng hơn, những biểu hiện này tức là thực tướng. Không có thực thể bên ngoài hiện tượng, chính nơi hiện tượng là thực thể—The phenomena ever change, the underlying principle, being absolute, neither changes nor acts. It is the bhutatathata. According to the T’ien-T’ai Sect, the true state or noumenon can be realized only through phenomena. In the second chapter of the Lotus Sutra, it is said: “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 the true state. Truly speaking, these manifestations are the true state. There is no noumenon besides phenomenon; phenomenon itself is noumenon.

(V) *Sự Sự Vô Ngại Pháp Giới—Perfectly unimpeded interpenetration:* “Sự” theo Hoa Nghiêm liên quan đến thuật ngữ “Vatsu” trong Phạn 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. Thế giới tương giao hòa điệu giữa chính các sự, các hiện thực. Trong thế giới hiện thực, sự pháp giới, chủ nghĩa cá nhân có cơ nổi bật; cạnh tranh, xung đột, tranh luận và tranh chấp cũng sẽ làm rối loạn sự hòa điệu. Coi xung đột như chuyện đương nhiên, là đường lối của các nền triết học xưa nay. Đạo Phật dựng lên một thế giới trong đó đời sống hiện thực đạt tới chỗ hòa điệu lý tưởng—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” is attained only when our consciousness is thoroughly pervaded with a feeling for a never-ending process of occurrences mentioned above. The world in which actuality attains harmony in itself. In the actual world individualism is apt to predominate, and competition, conflict, dispute and struggle too often will disturb the harmony. To regard conflict as natural is the way of usual philosophies. Buddhism sets up a world in which actual life attains an ideal harmony.

### **(C) *Thiền và Lý Sự*** ***Zen and Theories and Practices***

- (I) ***Tổng quan về Lý Sự—An overview of Theories and Practices:*** Mục đích của đạo Phật nhằm đem lại lợi ích, làm giảm khổ đau phiền não và mang lại an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc cho con người. Đạo Phật như một phương tiện, qua đó chúng ta có thể mang lại sự chuyển hóa của tâm. Đạo Phật không chỉ quan tâm đến những lý tưởng đạo đức và triết học thâm sâu. Chánh niệm trong Phật giáo không chỉ để nói, không chỉ thích hợp cho giới trí thức hay Tăng đoàn, mà còn cho cả mọi người. Tuy nhiên, nếu chỉ tụng đọc kinh điển hay thực hành nghi lễ thôi thì không đủ. Nên nhớ, 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. Người Phật tử chân thuần nên kết hợp một cách toàn hảo giữa lý và sự, giữa lý thuyết và thực hành. Muốn đạt được sự hòa hợp giữa nội tâm và ngoại cảnh, người Phật tử phải tu tập Bát Thánh Đạo, nhất là chánh tư duy, chánh ngữ và chánh nghiệp, cũng như tu tập thiền định. Muốn đắc thành đạo quả Bồ Đề, người Phật tử phải tu tập thế nào cho lý sự (nguyên tắc và thực hành) tác động lẫn nhau một cách vô ngại. Hành giả tu Thiền nên nhớ rằng ‘sự’ là hiện tượng, là pháp hữu vi 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. Lý là nguyên tắc, sự là thực hành; lý là chân đế, sự là tục đế (tuyệt đối và tương đối); lý là chân lý và sự là kinh nghiệm thực tiễn; lý là nhân, sự là quả; lý là tinh túy cơ bản, sự là hoạt động bên ngoài; lý là tiềm năng (khả năng), sự là thực lực; lý là tàng chứa, sự là phân phối; lý là đại dương, sự là sóng biển; lý là tĩnh, sự là động. Theo nghĩa thông dụng trong đạo Phật, thì “lý” tức là Không, còn “sự” tức là “sắc”, hay hình thể sắc tướng. Sự tức lý và lý tức sự (tức sự tức lý). Sự giống nhau giữa sự và lý, như thân không lia tâm. Lý sự (nguyên tắc và thực hành) tác động lẫn nhau một cách vô ngại—The goal of Buddhism is to benefit the emotional and spiritual welfare of all sentient beings, to decrease sufferings and afflictions and to bring peace, mindfulness and happiness to all beings. Buddhism serves as a means by which we can bring about the transformation of mind. Buddhism is

not only concerned with the ideals of morality and profound philosophy. Mindfulness in Buddhism is not for empty lecturing. It is not only appropriate for the intellectual and the Sangha, but also for the general public. However, simply reading and reciting sutras or just performing rites is not enough. Remember, truth is in eliminating words; it is independent of words; it does not require words to express it. Devout Buddhists should perfectly combine both principle and practice. In order to achieve internal and external harmony, Buddhist practitioners must put the Noble Eightfold Path into practice, especially the mindfulness of thought, action, speech, and meditation. In order to achieve the fruit of enlightenment, Buddhist practitioners should try to have unimpeded interaction of noumenon and phenomenon, principle and practice, etc (no barrier in either of the two). Zen practitioners should remember that phenomenon is impermanent and ever change; while noumenon is the underlying principle, being absolute, neither change nor acts, it is the *bhutatathata*. Principle and practice, absolute and relative, real and empirical, cause and effect, fundamental essence and external activity, potential and actual, store and distribution, ocean and wave, static and kinetic. In Buddhist philosophy, “lý” corresponds to “Sunyata,” while “Sự” corresponds to “form.” Phenomena and their underlying principles are identical. The identity of phenomena with their underlying principle, i.e. spirit and body are a unity. Unimpeded interaction of noumenon and phenomenon, principle and practice, etc (no barrier in either of the two).

**(II) *Hành giả tu Thiền tin vào Lý Sự Tương Tức—Zen practitioners believe in Noumenon and phenomenon which 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.

- (A) *Sự cũng chính là Lý và trong Sự đã có Lý hiện hữu—Practice is theory and in practice there already exists theory: 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 tướng, còn Lý tức là phần Chân Như hay Phật Tính—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.*
- (B) *Lý Sự Viên Dung—Complete combination of Noumenon and Phenomenon: Lý tính của chư pháp vốn đầy đủ hay vạn pháp sự lý đều viên dung không trở ngại, không phải hai, không có phân biệt. Dung hòa, dung thông, chu biến khắp cả, hay vạn pháp viên dung không trở ngại. Tuyệt đối trong tương đối và ngược lại—The absolute in the relative and vice-versa. The identity of apparent contraries; perfect harmony among all differences.*
- 1) Như sóng với nước: Sóng tức là nước. Sóng nước là một, nước sóng là một—As in waves and water. Waves are one with water, and water is one with waves, and water and wave are one.
  - 2) Như phiền não và Bồ Đề: Phiền não tức Bồ Đề—As in passion and enlightenment.
  - 3) Như sinh tử và Niết Bàn: Sinh tử tức Niết Bàn—As in transmigration and nirvana.
  - 4) Như sống và chết: Chết là khởi đầu cho cuộc sống khác, sống là đang đi dần về cái chết—As in life and death.
  - 5) Bản chất của chư pháp đều giống nhau: All are of the same fundamental nature.
    - a) Tất cả là Chân Như: All are bhutatathata.
    - b) Chân Như là tất cả: Bhutatathata is all.
- (V) *Hành giả tu Thiền và Lý Sự Thập Môn—Zen practitioners and Ten doors of connection between noumena or substance and phenomena: Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ đến mười cửa nối kết giữa thế giới vật chất và hiện tượng—Zen practitioners should always remember about the ten connections between principle and practice.*
- 1) Lý luôn đi với sự: Substance (Lý) is always present with the phenomena (Sự).

- 2) Sự luôn đi với lý: The phenomena is always present with substance.
- 3) Sự tùy thuộc vào lý mà tồn tại: The phenomena depend on the substance for its existence.
- 4) Sự phô bày lý: The phenomena can reveal the substance.
- 5) Sự biến mất trong lý: The phenomena (from is unreal) can disappear in the substance.
- 6) Sự có thể che giấu lý: The phenomena can conceal the substance.
- 7) Chân lý chính là sự: The true substance is the phenomena.
- 8) Sự chính là lý: The phenomena is the substance.
- 9) Chân như không phải là sự: True reality is not the phenomena.
- 10) Sự không phải là lý: The phenomena is not the whole substance.



*Chương Một Trăm Mười Hai*  
*Chapter One Hundred -Twelve*

*Thiền và Nhẫn Nhục*  
*Zen and Patience*

(I) *Tổng quan về Nhẫn—An overview of “Endurance”*: Nhẫn nhục là một trong những phẩm chất quan trọng nhất trong xã hội hôm nay. Theo Phật giáo, nếu không có khả năng nhẫn nhục và chịu đựng thì không thể nào tu đạo được. Đức Thích Ca Mâu Ni Phật có tất cả những đức hạnh và thành Phật do sự kiên trì tu tập của Ngài. Tiểu sử của Ngài mà ta đọc được bất cứ ở đâu hay trong kinh điển, chưa có chỗ nào ghi rằng Đức Phật đã từng giận dữ. Dù Ngài bị ngược đãi nặng nề hay dù các đệ tử Ngài nhẫn tâm chống Ngài và bỏ đi, Ngài vẫn luôn luôn có thái độ cảm thông và từ bi. Là đệ tử của Ngài, chúng ta phải nên luôn nhớ rằng: “Không có hành động nào làm cho Đức Phật thất vọng hơn là khi chúng ta trở nên giận dữ về điều gì và trách mắng hay đổ thừa cho người khác vì sự sai lầm của chính chúng ta.” Nếu chúng ta muốn tu các pháp môn Thiền Định, Niệm Phật hay Niệm Hồng Danh Đức Quán Thế Âm, vân vân, chỉ cần có lòng nhẫn nhục là mình sẽ thành tựu. Nếu không có lòng nhẫn nhục thì pháp môn nào chúng ta cũng chẳng thể tu tập được. Nếu thiếu lòng nhẫn nại thì luôn luôn cảm thấy thế này là không đúng, thế kia là không phải, việc gì cũng không vừa ý; như vậy thì còn tu hành gì được nữa. Tóm lại, một khi chúng ta kiên nhẫn theo sự tu tập của Bồ Tát, chúng ta không còn trở nên giận dữ hay trách mắng kẻ khác hay đối với mọi sự mọi vật trong vũ trụ. Chúng ta có thể than phiền về thời tiết khi trời mưa trời nắng và cần nhẫn về bụi bặm khi chúng ta gặp buổi đẹp trời. Tuy nhiên, nhờ nhẫn nhục, chúng ta sẽ có được một tâm trí bình lặng thanh thản, lúc đó chúng ta sẽ biết ơn cả mưa lẫn nắng. Rồi thì lòng chúng ta sẽ trở nên tự tại với mọi thay đổi trong mọi hoàn cảnh của chúng ta—Endurance is one of the most important qualities in nowadays society. If we do not have the ability to endure, we cannot cultivate the Way. Sakyamuni Buddha was endowed with all the virtues and became the Buddha through his constant practice. No matter what biography of Sakyamuni Buddha we read or which of the sutras, we find that nowhere is it recorded that the Buddha ever became angry. However severely he was persecuted and however coldly his disciples turned against him and departed from him, he was always sympathetic and compassionate. As Buddhists, we should always remember that: “No action that makes Sakyamuni Buddha more disappointed than when we become angry about something and we reproach others or when we blame others for our own wrongs.” It does not really matter whether you sit in meditation or recite the Buddha’s name or recite the name of Bodhisattva Kuan-Shi-Yin, we need to have patience before we can succeed. If we lack patience, then we will never be able to cultivate any Dharma-door successfully. If we do not have patience we always feel that everything is wrong and bad. Nothing ever suit us. In short, if we are able to practice the “endurance” of the Bodhisattvas, we cease to become angry or reproachful toward others, or toward anything in the universe. We are apt to complain about the weather when it rains or when it shines, and to grumble about the dust when we have a

day with fine weather. However, when through “endurance” we attain a calm and untroubled mind, we become thankful for both the rain and the sun. Then our minds become free from changes in our circumstances.

**(II) Hành giả tu Thiền nên luôn có cái tâm nhẫn trong tu tập—Zen practitioners should always have the patient heart in the path of cultivation:** Hành giả tu Thiền nên lấy cái tâm nhẫn (kiên nhẫn, kiên trì, nhẫn nhục) để điều khiển hay chế ngự sự tức giận. Bên cạnh đó, hành giả còn phải chịu đựng mọi lăng nhục như tức giận, chửi bới, đánh đập của loài hữu tình; và kham nhẫn những họa hại không do loài hữu tình gây ra cho mình, như chịu đựng sự nóng lạnh, mưa gió, đói khát, già bệnh, vân vân. Hành giả tu Thiền nên nhớ chúng ta chỉ có thể đo lường đạo lực và sự nhẫn nhục thân tâm khi chúng ta bị khinh hủy, chửi mắng, vu oan giá họa, cũng như mọi chướng ngại khác. Theo Tiểu Thừa Hữu Bộ thì “nhẫn” là nhân, còn “trí” là quả. Theo Đại Thừa thì “nhẫn” và “trí” không khác nhau, dù nhẫn có trước trí (tuệ tâm an trụ ở pháp gọi là nhẫn, đối cảnh quyết đoán gọi là trí; hay nhẫn là không chướng ngại, còn trí là giải thoát). Tâm của hành giả nên luôn an trụ ở cái lý không sanh không diệt mà không động, tức là trạng thái mà trong đó không còn sự can thiệp nào nữa. Đối với hành giả tu Thiền, nhẫn nhục là thứ tối quan trọng. Chúng ta phải nhẫn nhục ngay cả những hoàn cảnh ngang trái. Chúng ta phải nhẫn được những việc khó nhẫn. Thí dụ như chúng ta không thích bị chửi rửa, nhưng có ai đó mắng chửi chúng ta, chúng ta hãy vui vẻ nhẫn nhịn. Tuy chúng ta không thích bị đánh đập, nhưng hề có ai đó đánh đập chúng ta, chúng ta hãy vui vẻ chịu đựng. Không ai trong chúng ta muốn chết vì mạng sống quý báu vô cùng. Tuy nhiên, có ai muốn giết chúng ta, chúng ta hãy xem như người ấy giải thoát nghiệp chướng đời này cho chúng ta. Người ấy đích thực là thiện tri thức của mình. Người tu thiền phải ngồi cho tới khi đại định. Người tu niệm Phật phải nhớ lúc nào cũng chỉ niệm một câu “Nam Mô A Di Đà Phật”, không được ngừng nghỉ. Dù nắng hay dù mưa cũng niệm một câu này mà thôi. Nói tóm lại, nhẫn là một đức tánh quan trọng đặc biệt trong Phật giáo. 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. 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—Patiently to harmonize, i.e. the patient heart tempers and subdues anger and hatred. Besides, practitioners should also be patient to insult originating from men such as abuse or hatred; and be patient to distress arising from natural causes such as heat, cold, age, sickness, etc. Zen practitioners should remember we can only measure our level of attainment and patience of the body and mind when we are contempted, slandered, under calamities, under injustice and all other obstacles. In the Hinayana, patience is cause, wisdom effect. In Mahayana, the two are merged, though patience precedes wisdom. Practitioners’ mind should have the patience that rests in belief in immortality, or the patience rest in belief in no rebirth, the state in which interference do not arise. For Zen practitioners, patience is of utmost importance. We should be patient in adverse circumstances. We must endure the things that we



ordinarily find unendurable. For instance, maybe we do not want to put up with a scolding, but if someone scold us, we should be happy about it. Perhaps we do not want to be beaten, but if someone beats us, we should be even happier. Perhaps we do not wish to die, because life is very precious. However, if someone wants to kill us, we should think thus: “This death can deliver us from the karmic obstacles of this life. He is truly our wise teacher.” Zen practitioner should sit in meditation until obtaining great samadhi. A person who cultivates the Dharma-door of reciting the Buddha’s name, he should be constantly mindful of the phrase “Namo Amitabha Buddha,” and never stop reciting it. Rain or shine, he should always recite the same phrase. In short, endurance is an especially important quality in Buddhism. 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. 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.

**(III) Nếu chúng ta tu đúng theo Phật pháp thì mọi thứ nhẫn sẽ đến với mình một cách tự nhiên—If we cultivate in accordance with the Buddhadharma, all kinds of patience will automatically come to us:** Ngoài ra, hành giả tu Thiền còn phải kham nhẫn vào những âm thanh tiếng vọng vì nhận thức rằng chúng không thực. Khi đã tu tập một thời gian, hành giả sẽ đạt được nhiều thứ nhẫn nhục. Thứ nhất là ‘Bất Khởi Pháp Nhẫn’. Đây là loại nhẫn 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 Nhẫn” thì người ta thể chứng cái chân lý tối hậu của Phật giáo. Thứ nhì là chánh nhẫn. Đây là khả năng nhẫn nhục và dùng chánh tín để triệt tiêu si mê và đi đến chứng ngộ Trung Đạo (những bậc trong mười địa hay những đức tính của một vị Phật hay Bồ Tát). Thứ ba là chúng sanh nhẫn. Đây là loại nhẫn nại các sự náo hại của chúng sanh, như căm thù hay lợi dụng. Thứ tư là Diệt Pháp Nhẫn hay nhẫn nhục đạt được nhờ có Diệt Pháp Trí (nhờ Diệt Pháp Trí mà sanh ra loại nhẫn nhục có thể đoạn trừ dục vọng và luân hồi sanh tử). Thứ năm là định nhẫn hay kiên nhẫn trong thiền định. Thứ sáu là Nại Oán Hại Nhẫn hay sự nhẫn nhục trước những oán hận và gây tổn hại cho chính mình— Besides, Zen practitioners should also be patient to sound and echo perseverance, the patience which realizes that all is as unreal as sound and echo. After a certain period of time of cultivation, practitioners will realize a lot of different kinds of patience. First, the Dharma of non-appearance. This is the 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 “Anutpattikadharmakshanti”, one has realized the ultimate truth of Buddhism. The second kind of patience is the right patience. This is the ability to bear patience and to use right faith to eliminate all illusion in order to realize the Middle Path (those who are in the ten stages or characteristics of a Buddha, i.e. Bodhisattvas). The third kind of patience is the patience towards all living beings under all circumstances. Patience of human assaults and insults, i.e., hatred, or abuse. The fourth kind of patience is the patience associated with wisdom. This one of the eight kinds of endurance, the endurance and patience associated with the knowledge or wisdom of the dogma of extinction of passion and reincarnation. The fifth kind of patience is the perseverance in meditation. The sixth kind of patience is the patience which endures enmity and injury.

***(IV) Hành giả tu Thiền phải nhẫn nhục trong mọi hoàn cảnh—Zen practitioners should be patient in any circumstances:***

1) *Hành giả tu Thiền không bao giờ bực tức đối với người làm tổn hại mình—Zen practitioners are never upset with those who harm us:* Loại kiên nhẫn này giúp chúng ta giữ được tâm trong sáng và điềm tĩnh dù cho người khác có đối xử với ta như thế nào đi nữa. Thường thì chúng ta hay trách móc khi chúng ta bị người khác làm hại. Trạng thái khó chịu ấy có khi là cảm giác tự tử thân hay bị buồn khổ, chúng ta hay trách cứ người khác tại sao đối xử với mình tệ như vậy. Có khi trạng thái khó chịu ấy biến thành giận dữ khiến chúng ta sanh tâm muốn trả thù để làm hại người khác. Chúng ta phải luôn nhớ rằng nếu chúng ta muốn người khác khoan dung độ lượng cho những khuyết điểm của mình thì người ấy cũng muốn chúng ta hỷ xả và khoan dung, đừng để lòng những lời nói hay hành động mà người ấy đã nói lỡ hay làm lỡ khi mất tự chủ—This type of patience enables us to be clear-minded and calm no matter how others treat us. We usually blame the other person and become agitated when we receive harm. Sometimes our agitation takes the form of self-pity and depression, and we usually complain about how badly others treat us. Other times, it becomes anger and we retaliate by harming the other person. We should always remember that if we want other people to forgive our shortcomings, other people do wish us to be tolerant too, and not to take what they say and do to heart when their emotions get out of control.

2) *Chuyển hóa những rắc rối và khổ đau bằng một thái độ tích cực—Transcending problems and pain with a positive attitude:* Tâm kiên nhẫn trước những rắc rối và khổ đau giúp chúng ta chuyển hóa những tình thế khổ sở như bệnh hoạn và nghèo túng thành những pháp hỗ trợ cho việc tu tập của ta. Thay vì chán nản hay tức giận khi rơi vào khổ nạn thì chúng ta lại học hỏi được nhiều điều và đối mặt với cảnh khổ ấy một cách can đảm—The patience to transcend problems enables us to transform painful situations, such as sickness and poverty, into supports for our Dharma practice. Rather than becoming depressed or angry when we're plagued with difficulties, we'll learn from these experiences and face them with courage.

3) *Chịu đựng những khó khăn khi tu tập Chánh pháp—Enduring difficulties encountered in Dharma practice:* Chịu đựng những khó khăn khiến cho chúng ta phát triển lòng bi mẫn đối với những người lâm vào tình cảnh tương tự. Tâm kiêu mạn giảm xuống thì chúng ta

sẽ hiểu rõ hơn về luật hơn quả và sẽ không còn trây lười trong việc giúp đỡ người khác đồng cảnh ngộ. Kiên nhẫn là một phẩm chất cần thiết cho việc tu tập. Đôi khi chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc thông hiểu lời Phật dạy trong việc chế ngự tâm thức hay trong việc kỷ luật bản thân. Chính tâm kiên nhẫn giúp ta vượt qua những khó khăn trên và chiến đấu với những tâm thái xấu ác của chính mình. Thay vì mong đợi kết quả tức thì từ sự tu tập ngắn ngủi kiên nhẫn giúp chúng ta giữ tâm tu tập liên tục trong một thời gian dài—Enduring difficulties makes us more compassionate toward those in similar situations. Our pride is deflated, our understanding of cause and effect increases, and we won't be lazy to help someone in need. Patience is a necessary quality when practicing Dharma. Sometimes it's difficult to understand the teachings of the Buddha, to control our minds, or to discipline ourselves. Patience helps us overcome this and to wrestle with our unruly minds. Rather than expecting instant results from practicing briefly, we'll have the patience to cultivate our minds continuously in a long period of time.

(V) *Hành giả tu Thiền và Ngũ Nhẫn—Zen practitioners and Five kinds of endurance*: Năm loại nhẫn nhục Ba La Mật—Five kinds of Paramita Tolerance—The five stages of Bodhisattva-ksanti, patience or endurance.

- 1) *Phục nhẫn*: Self-control or conquering tolerance—Điều phục nhẫn—Với loại nhẫn này hành giả có thể nhận chìm tham, sân, si, nhưng hạt giống dục vọng và phiền não vẫn chưa dứt hẳn. Đây là điều kiện tu hành của các bậc Bồ Tát Biệt Giáo, tam hiền thập trụ, thập hành, và thập hồi hướng—With this tolerance, the cultivator is able to drown all greed, hatred and ignorance. The causes of passion and illusion controlled but not finally cut off, the condition of the Differentiated Bodhisattvas, ten stages, ten practices, and ten dedications.
- 2) *Tín nhẫn*: Kiên trì đức tin từ Hoan Hỷ địa, Ly Cấu địa, đến Phát Quang địa, hành giả thuần khiết tin tưởng hễ nhân lành thì quả lành—Faith Tolerance from the stage of Joy, to the Land of Purity and the Land of Radiance. The cultivator purely believes that good deeds will result good consequences.
- 3) *Thuận nhẫn*: Tùy thuận nhẫn từ Diễm Huệ địa, đến Cực Nan Thắng địa và Hiện Tiền địa, giai đoạn tu trì khiến cho hành giả có được đức nhẫn nhục của Phật và Bồ Tát (từ tứ địa đến lục địa)—Natural Tolerance from the Blazing Land to the Land of Extremely Difficult to conquer. This tolerance using the pure Buddha-like intrinsic and natural that only Bodhisattvas have or the patience progress towards the end of mortality.
- 4) *Vô sanh nhẫn*: Vô sanh nhẫn từ Viễn Hành địa đến Bất Động địa và Thiện Huệ địa, giai đoạn tu đức nhẫn khiến hành giả nhập cái lý các pháp đều vô sinh (từ thất địa đến cửu địa)—No-thought Tolerance from the Far-Reaching Land to the Immovable Land and the Land of Good Thoughts. This is tolerance as vast and wide as the open sky or patience for full apprehension of the truth of no rebirth.
- 5) *Tịch diệt nhẫn*: Tịch diệt nhẫn của hạng Pháp Vân địa hay Diệu Giác, giai đoạn hành giả dứt tuyệt mọi mê hoặc để đạt tới niết bàn tịch diệt—Maha-Nirvana Tolerance, or Nirvana Tolerance, or the patience nirvana, the tolerance in the last stage of Dharmamegha or the Land of Dharma Clouds. This is the tolerance of Buddha, everything is peaceful and tranquil or the patience that leads to complete nirvana.

**(VI) Hành giả tu Thiền và Lục Nhẫn—Zen practitioners and Six kinds of endurance:**

- 1) *Tín Nhẫn*: Faith patience—Faith-endurance.
  - a) Kiên trì an trụ trong niềm tin và niệm hồng danh Phật A Di Đà: To abide patiently in the faith and repeat the name of Amitabha.
  - b) Tin nơi chân lý và đạt được tín nhẫn: To believe in the Truth and attain the patient faith.
  - c) Theo Thiên Thai, Biệt Giáo có nghĩa là niềm tin không bị đảo lộn của Bồ Tát rằng chư pháp là không thật: According to the T'ien-T'ai sect, the differentiated teaching means the unperturbed faith of the Bodhisattva that all dharma is unreal.
- 2) *Pháp Nhẫn*: Dharmakshanti (skt)—Ability to bear external hardships.
  - a) Pháp nhẫn là chấp nhận sự khẳng định rằng tất cả các sự vật là đúng như chính chúng, không phải chịu luật sinh diệt là luật chỉ được thù thắng trong thế giới hiện tượng tạo ra do phân biệt sai lầm: Dharmakshanti means acceptance of the statement that all things are as they are, not being subject to the law of birth and death, which prevails only in the phenomenal world created by our wrong discrimination.
  - b) Sự nhẫn nại đạt được qua tu tập Phật pháp có khả năng giúp ta vượt thoát ảo vọng. Cũng là khả năng kham nhẫn những khó khăn bên ngoài—Patience attained through dharma to overcome illusion. Also, ability to bear patiently external hardships.
- 3) *Tu Nhẫn*: Ability to bear endurance during practicing—Bồ Tát tu tập thập hồi hướng và Trung Quán thấy rằng chư pháp, sự lý đều dung hòa nên sanh tu nhẫn—Bodhisattvas who practice the ten kinds of dedication and meditation of the mean, have patience in all things for they see that all things, phenomena and noumena, harmonize.
- 4) *Chánh Nhẫn*: Right patience or patience in any circumstances.
- 5) *Vô Cấu Nhẫn*: Undefined endurance—Bồ Tát trong giai đoạn “vô cấu nhẫn” là giai đoạn chót của Bồ Tát—The stage of undefined endurance—The final stage of bodhisattva.
- 6) *Nhất Thiết Trí Nhẫn*: Nhất thiết trí nhẫn của một vị Phật—Omniscient endurance, that of a Buddha.

**(VII) Hành giả tu Thiền và Bát Nhẫn—Zen practitioners and Eight ksantis or powers of patient endurance:** Tám loại nhẫn nhục hay sức nhẫn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhẫn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã—The eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom.

- (A) *Bốn pháp nhẫn trong cõi Dục Giới—The four axioms or truth in the sense of desire:*
  - 1) Khổ pháp nhẫn: Endurance or patience of suffering—Đây là một trong tám loại nhẫn nhục hay sức nhẫn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhẫn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã—This is one of the eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom.
  - 2) Tập pháp nhẫn: Endurance or patience of the cause of suffering—Đây là một trong tám loại nhẫn nhục hay sức nhẫn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhẫn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã—Endurance or patience of the cause of suffering. This is one of the eight ksanti or powers

of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom.

- 3) Diệt pháp nhẫn: Endurance or patience of the elimination of suffering—Đây là một trong tám loại nhẫn nhục hay sức nhẫn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhẫn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã—This is one of the eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom.
  - 4) Đạo pháp nhẫn: Endurance or patience of cultivation of the Path of elimination of suffering.
- (B) *Bốn Loại Nhẫn trong cõi Vô Sắc Giới*: Trong hai cõi sắc giới và vô sắc giới thì Bốn Pháp Nhẫn được gọi là Tứ Loại Nhẫn—In the realm of form and formless, the above four axioms are called Four Kinds of Endurance (same as in A).

**(VIII) Hành giả tu Thiền và Thập Nhẫn—Zen practitioners and Ten kinds of acceptance:**

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 29—Thập Nhẫn, có mười loại nhẫn. Chư Bồ Tát được mười nhẫn này thời được đến nơi vô ngại nhẫn địa của tất cả Bồ Tát—According to The Flower Adornment Sutra (The Flower Adornment Sutra—Chapter 29), there are ten kinds of acceptance. Enlightening Beings who attain these ten acceptances will manage to arrive at the stage of unhindered acceptance.

- 1) Âm thanh nhẫn: They are acceptance of the voice of the Teaching.
- 2) Thuận nhẫn: Conformative acceptance.
- 3) Vô sanh pháp nhẫn: Acceptance of the nonorigination of all things.
- 4) Như huyễn nhẫn: Acceptance of illusoriness.
- 5) Như diệm nhẫn: Acceptance of being miragelike.
- 6) Như mộng nhẫn: Acceptance of being dreamlike.
- 7) Như hưởng nhẫn: Acceptance of being echolike.
- 8) Như ảnh nhẫn: Acceptance of being like a reflection.
- 9) Như hóa nhẫn: Acceptance of being fanthomlike.
- 10) Như hư không nhẫn: Acceptance of being spacelike.

**(IX) Hành giả tu Thiền và Nhẫn Nhục Ba La Mật—Zen practitioners and Patience-paramita:**

Nhẫn nhục Ba la mật là Ba La Mật thứ ba trong Lục Ba La Mật. Nhẫn nhục Ba La Mật là nhẫn nhục những gì khó nhẫn, nhẫn sự mạ lỵ mà không hề oán hận. Nhẫn nhục Ba la mật còn là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta có thể xa rời được sân hận, ngã mạn cống cao, nịnh hót, và ngu xuẩn, và cũng nhờ nhẫn nhục Ba la mật mà chúng ta có thể dạy dỗ và hướng chúng sanh với những tật xấu kể trên. Có những vị Bồ Tát xuất gia, sống đời không nhà, trở thành Tỳ Kheo, sống trong rừng núi cô tịch... Dầu bị kẻ xấu ác đánh đập hay trách mắng họ cũng chịu đựng một cách nhẫn nhục. Dù bị thú dữ cắn hại họ cũng nhẫn nhịn chứ không sợ hãi và tâm của họ lúc nào cũng bình thản và không bị xao động. Trong khi tu tập nhẫn nhục, Bồ Tát nhẫn chịu không giận dữ trước các lời phê bình, chỉ trích và hăm dọa của các Tỳ Kheo kiêu mạn như trong Kinh Kim Cang, Đức Phật đã bảo ông Tu Bồ Đề: “Này Tu Bồ Đề! Như Lai nói nhẫn

nhục ba la mật không phải là nhẫn nhục ba la mật. Vì cớ sao? Nay Tu Bồ Đề như thuở xưa, Ta bị vua Ca Lợi cắt đứt thân thể, khi ấy Ta không có tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả. Vì cớ sao? Ta thuở xa xưa, thân thể bị cắt ra từng phần, nếu còn tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả thì Ta sẽ sanh tâm sân hận. Nay Tu Bồ Đề! Lại nhớ thuở quá khứ năm trăm đời, Ta làm tiên nhân nhẫn nhục, vào lúc ấy Ta cũng không có tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả. Thế nên, Tu Bồ Đề! Bồ Tát nên lia tất cả tướng mà phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác, chẳng nên trụ sắc sanh tâm, chẳng nên trụ thanh hương vị xúc pháp sanh tâm, nên sanh tâm không chỗ trụ. Nếu tâm có trụ ắt là không phải trụ. Thế nên Như Lai nói tâm Bồ Tát nên không trụ sắc mà bố thí. Nay Tu Bồ Đề! Bồ Tát vì lợi ích của tất cả chúng sanh nên như thế mà bố thí. Như Lai nói tất cả các tướng tức không phải tướng. Lại nói tất cả chúng sanh tức không phải chúng sanh.”—Endurance-paramita, or forebearance paramita, patience paramita, or ksanti-paramita is the third of the six paramitas. It means to bear insult and distress without resentment, It is also a gate of Dharma-illumination; for with it, we abandon all anger, arrogance, flattery, and foolery, and we teach and guide living beings who have such vices. There are Bodhisattvas who have left home to become Bhiksus and dwell deep in the forest or in mountain caves. Evil people may strike or rebuke them, the Bodhisattvas must endure patiently. When evil beasts bite them, they must also be patient and not become frightened, their minds must always remain calm and unperturbed. In cultivating patience, Bodhisattvas calmly endure the abuse, criticism and threat from proud monks. They endure all this without getting angry. They are able to bear all this because they seek the Buddha Way as in Vajraccedika Prajna Paramita Sutra, the Buddha told Subhuti: “Subhuti, the Tathagata speaks of the perfection of patience which is not but is called the perfection of patience. Why? Because Subhuti, in a past, when my body was mutilated by Kaliraja, I had at that time no notion of an ego, no notion of a personality, no notion of a being and a life, I would have been stirred by feelings of anger and hatred. Subhuti, I also remember that in the past, during my former five hundred lives, I was a Ksanti and held no conception of an ego, no conception of a personality, no conception of a being and a life. Therefore, Subhuti, Bodhisattvas should forsake all conceptions of form and resolve to develop the Supreme Enlightenment Mind. Their minds should not abide in form, sound, smell, taste, touch and dharma. Their minds should always abide nowhere. If mind abides somewhere it should be in falsehood. This is why the Buddha says Bodhisattvas’ minds should not abide in form when practicing charity. Subhuti, all Bodhisattvas should thus make offering for the welfare of all living beings. The Tathagata speaks of forms which are not forms and of living beings who are not living beings.”

(X) *Hành giả tu Thiền với Kham nhẫn và điều hòa—Zen practitioners with 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 kiềm 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. Vững 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 nầy 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 ourself 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.

**(XI) Hành giả tu Thiền nên nhớ những lời Phật dạy về “Nhẫn Nhục”—Zen practitioners should remember the Buddha’s teachings on “Endurance”:**

- (A) *Những lời Phật dạy về “Nhẫn Nhục” trong Kinh Pháp Cú—The Buddha’s teachings on “Endurance” in the Dharmapada Sutra:* 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 kẻ 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)—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).
- (B) *Nhẫn nhục trước mọi lăng nhục theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương—“Ksanti” under insult according to the Sutra In Forty-Two Sections:* Greatest strength and utmost brilliance—Sức mạnh tối cao, ánh sáng cực sáng—Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 15, có một vị sa Môn hỏi Phật, “Điều gì là thiện? Điều gì là lớn nhất?” Đức Phật dạy: “Thực hành Chánh Đạo, giữ sự chân thật là thiện. Chí nguyện hợp với Đạo là lớn nhất.” “Điều gì là mạnh nhất? Điều gì là sáng nhất?” Đức Phật dạy: “**Nhẫn nhục** là mạnh nhất vì không chứa ác tâm nên tăng sự an ổn. Nhẫn nhục là không ác, tất được mọi người tôn kính. Tâm ô nhiễm đã được đoạn tận không còn dấu vết gọi là sáng nhất, nghĩa là tất cả sự vật trong mười phương, từ vô thủy vẫn đến hôm nay, không vật gì là không thấy, không vật gì là không biết, không vật gì là không nghe, đạt được nhất thiết trí, như vậy được gọi là sáng nhất.”—According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 15, a Sramana asked the Buddha: “What is the greatest strength? What is the utmost brilliance?” The Buddha said: “**Patience** under insult is the greatest strength because those who are patient do not harbor hatred and they are increasingly peaceful and settled. Those who are patient are without evil and will certainly be honored among people. To put an end to the mind’s defilements so that it is pure and untainted is the utmost brilliance. When there is nothing in any of the ten directions throughout existence, from before the formation of heaven and earth, until this very day, that you do not see, know or hear, when all-wisdom is obtained (achieved), that can be called brilliance.”



***Chương Một Trăm Mười Ba***  
***Chapter One Hundred-Thirteen***

***Thiền và Phân Biệt-Vô Phân Biệt***  
***Zen and Discrimination and Non-discrimination***

***(A) Thiền và Phân Biệt***  
***Zen and Discrimination***

(I) ***Tổng Quan về Phân Biệt—An Overview of Discriminating:*** Phân Biệt nếu suy xét thức biệt các sự lý, có ba hình thức. Thứ nhất là tự tánh phân biệt. Thứ nhì là kế độ phân biệt. Thứ ba là tùy niệm phân biệt. Khi nói đến phân biệt, hành giả phải nghĩ đây là loại phân biệt không hợp với lý “Bình Đẳng Như Như” của đạo Phật. “Vikalpa” là thuật ngữ Bắc Phạn dùng để chỉ “Phân Biệt,” một trong những từ Phật giáo quan trọng trong nhiều kinh điển và luận điển khác nhau. Từ Trung Hoa là “Fen-Pieh,” có nghĩa là cắt và chia ra bằng dao, điều này tương ứng chính xác với từ gốc Phạn ngữ “Viklp.” Như thế người ta có thể nói “phân biệt” là nhận thức có tính cách phân tích, nó gợi lên sự hiểu biết có tính cách tương đối và biện luận mà chúng ta dùng trong các mối giao thiệp hằng ngày giữa chúng ta và thế giới bên ngoài, cũng như trong tư tưởng suy tư cao độ của chúng ta. Vì cốt lõi của tư tưởng là phân tích, nghĩa là phân biệt, con dao giải phẫu càng sắc bén, thì sự suy lý càng vi tế và kết quả càng vi diệu hơn. Nhưng theo cách tư duy của Phật giáo, hoặc đúng hơn theo kinh nghiệm của Phật giáo, năng lực phân biệt này đặt căn bản bên Trí Vô Phân Biệt. Trí huệ là cái có nên tảng trong tri thức con người, và nhờ nó mà chúng ta có thể phóng cái nhìn vào tự tánh mà tất cả chúng ta đều có, nó cũng được biết như là Phật tánh. Thực ra Tự tánh chính là Trí tuệ. Và Trí Vô Phân Biệt này là cái “tự tại với ái nhiễm.” Trong Kinh Lăng Già, phân biệt trái nghịch với sự hiểu biết trực giác là sự hiểu biết vượt ngoài phân biệt. Trong cuộc sống thế tục hằng ngày, nếu “phân biệt” được xử lý một cách hợp lý sẽ vận hành để sản sinh ra những hiệu quả tốt, nhưng nó không thể đi sâu vào tâm thức mà chân lý tối hậu tiềm ẩn trong đó. Để đánh thức chân lý ra khỏi giấc ngủ sâu, chúng ta phải từ bỏ phân biệt. Pháp Tướng hay Duy Thức tông cho rằng mọi hình thức chỉ là sự phân biệt chứ không có ngoại lệ. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật đã nhắc nhở Ngài Mahamati: “Này Mahamati, huyễn ảo không tạo ra các sai lầm, vì các sai lầm phát xuất từ sự phân biệt hư vọng—There are three forms of discrimination. First, natural discrimination (present objects); second, calculating discrimination (future action); third, discriminating by remembrance of affairs that are past. When we talk about discrimination, Zen practitioners should think discrimination is incompatible with the truth of equal thusness in Buddhism. A Sanskrit term for ‘discrimination, one of the important Buddhist terms used in various sutras and sastras. Chinese term for ‘discrimination’ is ‘fen-pieh,’ means to ‘cut and divide with a knife,’ which exactly corresponds to the etymology of the Sanskrit ‘viklp’. By ‘discrimination,’

therefore, is meant analytical knowledge, the relative and discursive understanding which we use in our everyday worldly intercourse and also in our highly speculative thinking. For the essence of thinking is to analyze, that is, to discriminate; the sharper the knife of dissection, the more subtle the resulting speculation. But according to the Buddhist way of thinking, or rather according to the Buddhist experience, this power of discrimination is based on non-discriminating Prajna. This is what is most fundamental in the human understanding, and it is with this that we are able to have an insight into the Self-nature possessed by us all, which is also known as Buddha-nature. Indeed, Self-nature is Prajna itself (see Prajna). And this non-discriminating Prajna is what is 'free from affections'. According to the Lankavatara Sutra, discrimination stands contrasted to intuitive understanding which goes beyond discrimination. In ordinary worldly life, discrimination, if properly dealt with, works to produce good effects, but it is unable to penetrate into the depths of consciousness where the ultimate truth is hidden. To awaken this from a deep slumber, discrimination must be abandoned. The Mind-Only or Vijnaptimatra School of Buddhism regards all forms without exception as "vikalpa." In the Lankavatara Sutra, the Buddha reminded Mahamati: "Oh Mahamati, maya is not the cause of confusion, for it does not produce errors, as errors come from wrong discrimination."

**(II) *Phân biệt cao, bằng và thấp—Discriminating of superiority, equality and inferiority:***

Trong Phật giáo, cao, bằng, và kém chỉ là những trạng thái tương đối, chúng luôn biến đổi theo thời gian, không gian và hoàn cảnh. Cái mà bạn xem là vượt trội ở Việt Nam có thể không được xem như vậy tại Hoa Kỳ. Cái mà người ta xem là thấp kém ở Âu châu có thể không bị xem như vậy ở Á châu. Tỷ như tại hầu hết các nơi bên Âu châu, khi có người chết, thân nhân còn lại sẽ đem thi thể người chết chôn hay hỏa thiêu với những nghi thức thích đáng và họ cho như vậy là văn minh. Tuy nhiên, tại một vài nơi ở Á châu, người ta đem thi thể người chết cắt ra từ khúc, rồi đem bỏ vào rừng cho chim hoang ăn, và họ cũng xem như vậy là hợp lý. Bên cạnh đó, trong vòng luân hồi sanh tử, trải qua nhiều đời kiếp, chúng ta đã từng có những địa vị vượt trội, hoặc bằng hoặc thấp kém lẫn nhau. Có lúc bạn là vua, nhưng lúc khác lại là một tên ăn mày. Vì vậy Đức Phật khuyên hàng đệ tử của Ngài là đừng bao giờ cố công so sánh hơn kém trong bất cứ hoàn cảnh nào. Vì khi bạn so sánh cao, bằng và thấp có nghĩa là bạn phân biệt giữa trạng thái tốt và xấu của tâm. Bạn có thể tránh được những lo âu không cần thiết nếu bạn cố gắng đừng so sánh mình với người khác. Kỳ thật, hành động so sánh tự nó không sai trái nếu bạn có khả năng xử dụng nó chỉ nhằm giúp tư tưởng và hành động của bạn tốt hơn. Tuy nhiên, thường thì hành động so sánh hơn kém sẽ đưa bạn đến chỗ lo âu không cần thiết. Nếu bạn nghĩ bạn hơn người, bạn có thể trở nên kiêu ngạo. Nếu bạn nghĩ bạn bằng người, bạn có thể sanh tâm lười biếng, trì trệ và không phấn đấu. Nếu bạn nghĩ bạn kém cõi hơn người, bạn có thể trở nên nhút nhát, rụt rè, thậm chí đổ kỵ nữa là khác. Vì vậy người Phật tử chân thuần không nên so sánh hơn kém với ai—In Buddhism, superiority, equality, and inferiority are only relative states which change constantly with time, place, and circumstances. What you consider superiority in Vietnam may not be considered the same in the United States of America. What you consider inferiority in Europe may not be considered the same in Asia. For instance, in most parts of Europe, when people die, their surviving relatives will bury or cremate them with appropriate ceremonies and they

consider that is civilized. However, in some parts of Asia, they cut up the death body, and leave them in the forest for wild birds to consume, and they consider that is reasonable. Besides, in the samsara (cycle of birth and death), we have all been superior, equal, and inferior to one another at different times. At one time you may be a king, while another a begger. So the Buddha advised his disciples to try not to make any comparisons in any circumstances. For when you compare among superiority, equality, or inferiority that means you distinguish between good and bad states of mind. You can avoid having unnecessary worry and trouble if you try not to compare yourself with others. In fact, the act of comparison by itself may not be wrong if you are able to utilize it to inspire yourself to become better in thought and deeds. However, too often, the act of comparison of superiority and inferiority would lead you to unnecessary worry. If you think you are better than others, you may become proud. If you think you are equal to others, you may become complacent and stagnate. If you think you are inferior to others, you may become timid or even jealous. Therefore, sincere Buddhists should not make comparisons of superiority and inferiority with anybody.

### ***(B) Thiền và Vô Phân Biệt Zen and Non-Discrimination***

**(I) Tổng Quan về Vô Phân Biệt—An Overview of Non-Discriminating:** Lẽ dĩ nhiên thật dễ hiểu, vô Phân Biệt là không phân biệt. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trong Phật giáo, cái lý thực tướng của chư pháp là không thể trình bày được bằng lời nói, ngôn ngữ hay bằng suy nghĩ (ngôn ngữ đạo đoạn, tâm hành tận diệt). Một cái tâm không phân biệt là tâm thức xa lìa vứt bỏ cái ý thức phân biệt (đạt đến trí tuệ bình đẳng chân thực), dầu là tâm phân biệt hữu lậu (tâm hiện lượng tư tính của cảnh bao gồm trí nhớ do suy nghĩ, lý luận và tự thức), hay tâm phân biệt vô lậu (vô phân biệt trí, tức cái trí thể hội chân như)—Of course, it is easy to understand that non-discriminating is not discriminating. Zen practitioners should always remember that in Buddhism, the absolute dharma underlying all particular dharmas, which cannot be described by words or thoughts; the absolute as contrasted with the relative. A mind which is free from particularization, especially from affection and feelings, regardless of the conditioned discriminating mind (conditioned as in dhyana. Particularization includes memory, reason, self-consciousness), or the unconditioned discriminating mind (unconditioned or absolute non-discriminating mind, or the mind free from particularization (memory, reason, self-consciousness) as in the bhutatathata).

**(II) Hành giả tu Thiền và Sự Phân Biệt Sai—Zen practitioners and wrong discrimination:** Theo Du Già (Yogachara), cái mà người ta cho là thế giới khách quan thật ra chỉ là một ảo giác hay ý tưởng sai lạc. Kỳ thật thế giới này không phải là hiện thật, nó chỉ giống như tồn tại, chứ không phải là thực thể. Thế mà vọng tình của phàm phu, suy tính khắp các pháp và cho rằng chúng có thật (Biến Kế). Ngoài ra, vọng tình của phàm phu so đo tính toán hết thấy các pháp (cho vô ngã là ngã, vô pháp là pháp, chỉ nhìn chư pháp bằng

dáng vẻ bề ngoài), cho các pháp huyền giả là thật (Biến kế sở chấp tính hay kiến thức huyền ảo hay sự tưởng tượng. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật đã nhắc nhở Ngài Mahamati: “Này Mahamati, huyền ảo không tạo ra các sai lầm, vì các sai lầm phát xuất từ sự phân biệt hư vọng. Sự vô minh đã cấu trúc phạm phu tạo ra sự phân biệt sai lầm về tự tính. Tức là, vì quá mê đắm vào các phạm trù hữu và phi hữu, sinh và diệt, sự tạo lập và sự hủy hoại, vân vân, vốn là những sản phẩm của phân biệt, nên chúng ta không thể nhìn suốt vào chân lý và thực tính của các sự vật, chúng ta phải thoát ra khỏi sự cấu trúc của cái gọi là sự cần thiết thuộc luận lý về những đối lập và quay trở về với kinh nghiệm cơ bản nếu như chúng ta có được mà nhìn thấy và diễn dịch các sự vật bằng cái trí huệ được hiển lộ ở trong kinh nghiệm cơ bản này, vốn không thuộc luận lý mà phát sinh do tu tập, mà ta thủ đắc được sự hiện hữu trong ý nghĩa chân thật của nó, tất cả mọi giàn giá và kiến trúc của tri thức do đó mà bị phá vỡ, và điều được gọi là cái trí vô phân biệt sẽ tỏa sáng, và kết quả là chúng ta thấy rằng tất cả các sự vật là không sinh ra, không được tạo lập và không bao giờ tiêu diệt; và thấy rằng mọi tướng trạng đều giống như những hình tượng được tạo ra bằng ảo thuật, hay giống như một giấc mộng, những cái bóng được phản chiếu trên mặt tấm màn của sự tịch tĩnh miên trường. Điều này cũng chưa phải là sự thủ đắc toàn hảo. Muốn được toàn hảo thì ngay cả tấm màn thường hằng cũng phải bị loại bỏ, và chỉ có như thế thì vô minh mới bị xua tan vĩnh viễn để cho chúng ta hoàn toàn tự tại, không còn bị trở ngại trong cái thấy và hành động của chúng ta.”—*Falsely imagine, wrong view or conceptualization. According to the Yogachara doctrine, that which people take to be the objective world is imagined or conceptualized. In fact, this world is illusory and deceptive; it exists only as a semblance but not as a true reality. But normal people count everything as real, the way of the unenlightened. Besides, normal people with the nature of the unenlightened, holding to the tenet that everything is calculable or reliable, or that maintains the seeming to be real, i.e. is what it appears to be (imagination or illusory knowledge). In the Lankavatara Sutra, the Buddha reminded Mahamati: “Oh Mahamati, maya is not the cause of confusion, for it does not produce errors, as errors come from wrong discrimination. Ignorance always binds the ignorant to wrong discriminations concerning the self-nature of existence. That is to say, because we are so addicted to the categories of being and non-being, birth and disappearance, creation and destruction, etc., which are the products of discrimination, we cannot look into the truth and reality of things; we must disentangle ourselves from this bondage of the so-called logical necessity of opposites and return to the primary experience if there be any such and see and interpret things from the knowledge revealed therein and thereby. By this primary experience which is not logical but issues from a discipline, existence is taken in its truthful signification, all the intellectual scaffoldings and constructions are thus done away with, and what is known as non-discriminative knowledge (avikalpajnana) shines out, and as a result we see that all things are unborn, uncreated, and never pass away, and that all appearances are like magically created figures, or like a dream, like shadows reflected on a screen of eternal solitude and tranquillity. This is not yet perfect attainment. To be able to perfectly attain, the screen of eternity too must be abolished, for it is only thus that ignorance is forever dispelled, leaving us perfectly free and unhampered in all our seeings and doings.”*

**(III) Hành giả tu Thiền và cái Tâm Vô Phân Biệt—Zen practitioners and the Non-Discriminating Mind:** Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng đầu là tâm phân biệt hữu lậu (tâm hiện lượng tư tính của cảnh bao gồm trí nhớ do suy nghĩ, lý luận và tự thức), hay tâm phân biệt vô lậu (vô phân biệt trí, tức cái trí thể hội chân như), đều là tâm phân biệt. Tâm phân biệt những tướng trạng khác nhau và chính tâm ấy lại chấp thủ những tướng trạng ấy. Ngày xưa có một thiền sư Trung Hoa đã nói: “Một người trước khi tu tập thiền, đối với người ấy núi là núi, sông là sông; sau khi nhận được chân lý về Thiền từ sự chỉ giáo của một vị thiền sư giỏi, đối với người ấy núi không còn là núi, sông không còn là sông nữa; nhưng sau đó, khi người ấy đã thật sự đạt đến chỗ an trụ trong thiền, thì núi lại là núi, sông lại là sông.” Câu này nghĩa là làm sao? Theo Thiền sư Thích Thiên Ân trong *Triết Lý Thiền-Thực Tập Thiền*, câu thứ nhất diễn tả quan điểm của một người chưa giác ngộ, cái hiểu biết thông thường nhìn sự vật qua lăng kính của tư duy sai lầm. Điều này không cần phải giải thích, vì nó là quan điểm quen thuộc đối với tất cả chúng ta. Câu thứ nhì khó hiểu hơn. Sau khi được một vị thầy giỏi dạy dỗ về thiền thì tại sao ông ta lại nói rằng núi không còn là núi, sông không còn là sông? Chúng ta phải hiểu câu nói ấy như thế này: Thế nào là một ngọn núi? Một ngọn núi là sự kết hợp giữa những đất, đá, cây cối và hoa cỏ mà chúng ta đã gom chúng lại dưới cái tên “núi”. Vì vậy núi thật sự không phải là núi. Cũng như vậy, thế nào là một con sông? Một con sông là sự kết hợp giữa rất nhiều nước đang cùng nhau trôi chảy, một sự kết hợp không ngừng thay đổi. Kỳ thật không có một tự thể nào gọi là “sông” cả. Vậy nên sông không còn là sông. Đây chính là chân nghĩa của câu thứ nhì. Trong câu thứ ba vị thầy nói rằng đối với một người đã nhận thức thấu đáo và an trụ trong lý Thiền thì núi lại là núi và sông lại là sông. Về ý tưởng, lối nhìn này không thấy khác với quan điểm của phàm tình, nhưng về thực nghiệm, đây là cái nhìn của một người đã giác ngộ, căn bản khác hẳn cái nhìn của chính ông trước khi giác ngộ. Lúc trước khi ông nhìn ngọn núi, ông thấy nó với tâm phân biệt. Ông thấy nó cao hoặc thấp, lớn hoặc nhỏ, đẹp hoặc xấu. Tâm phân biệt của ông phát khởi yêu và ghét, quyến luyến và ghê tởm. Nhưng sau khi giác ngộ, ông nhìn sự vật với sự đơn giản cùng tột. Ông thấy núi là núi, chứ không phải cao hay thấp, sông là sông chứ không phải đẹp hay xấu. Ông thấy sự vật mà không còn phân biệt hay so sánh, chỉ như một tấm gương phản ánh chúng y hệt như tình trạng thật của chúng. Hành giả tu Thiền luôn cố gắng tu tập để cho tâm thức xa lìa vứt bỏ cái ý thức phân biệt (đạt đến trí tuệ bình đẳng chân thực). Vô Phân Biệt Trí 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. 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. Nhận biết bằng năm thức là vô phân biệt—Zen practitioners should always remember that regardless of the conditioned discriminating mind (conditioned as in dhyana. Particularization includes memory, reason, self-consciousness), or the unconditioned discriminating mind (unconditioned or absolute non-discriminating mind, or the mind free from particularization (memory, reason, self-consciousness) as in the bhutatathata), they are all discriminating minds. A conceptual thought perceives its

objects indirectly and unclearly through a generic image. The mind is discriminating various forms and the mind itself gets attached to a variety signs of existence. A Chinese Zen master once said: “Before a man practices Zen, to him mountains are mountains, and rivers are rivers; after he gets an insight into the truth of Zen through the instructions of a good Zen master, mountains to him are no longer mountains, and rivers are no longer rivers. But after this, when he really attains the abode of rest, mountains are once more mountains, and rivers are rivers.” What is the meaning of this? According to Zen Master Thich Thien An in “Zen Philosophy-Zen Practice,” the first sentence expresses the viewpoint of the unenlightened man, the common understanding which views things in terms of false thinking. This requires no explanation, for it is a viewpoint with which we are all familiar. The second sentence is more difficult to understand. Why does he say that the mountain is not a mountain, the river is not a river? Let us understand it this way: What is a mountain? A mountain is a combination of rocks, trees and plants which we group together under the name “mountain.” Hence the mountain is not the mountain. Again, what is a river? A river is a combination of a lot of water flowing together, a combination which is constantly changing. There is no abiding entity, “river.” Hence the river is not a river. This is the real meaning of the second sentence. In the third sentence the Master says that for the man who has fully realized Zen, mountain is once again a mountain and the river once again a river. Conceptually this way of looking at things is indistinguishable from the viewpoint of common sense, but experientially, the vision of the enlightened man is radically different from his vision before enlightenment. Earlier when he looked at the mountain, he viewed it with a discriminating mind. He saw it as high or low, big or small, beautiful or ugly. His discriminating mind gave rise to love and hate, attraction and repulsion. But after enlightenment he looks at things with utmost simplicity. He sees the mountain as a mountain, not as high or low, the river as a river, not as beautiful or ugly. He sees things without distinction or comparison, merely reflecting them like a mirror exactly as they are. Zen practitioners should try to cultivate to reach the passionless mind, a mind which is free from particularization, especially from affection and feelings. 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. The thusness of mind, or a nonconceptual awareness (nirvikalpaka-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.

**(IV) *Hành giả tu Thiền là người tham dự hay Vô phân biệt?—Are Zen practitioners Participants or practitioners with Non-discrimination?:*** 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.”

**(V) Từ Phân biệt đến Không phân biệt—From discrimination to non-discrimination:** Vấn đề đặt ra cho hành giả là: “Làm sao tâm con người có thể vượt qua từ phân biệt đến không phân biệt, từ ái nhiễm đến không ái nhiễm, từ hiện hữu đến không hiện hữu, từ tương đối đến tánh không, từ vạn vật đến cái bản tánh sáng như gương hay tự tánh, hoặc theo thuật ngữ Phật giáo từ mê đến ngộ. Làm thế nào bước di chuyển này được hiện thực này tạo nên sự kỳ diệu vĩ đại nhất, không chỉ có trong Phật giáo, mà còn trong tất cả mọi tôn giáo và triết học. Chừng nào thế giới này, như tâm con người nhận thức nó, còn là cảnh giới đối lập, chừng ấy vẫn chưa có con đường để vượt thoát nó và hài lòng với thế giới của “tánh không,” ở đó tất cả những đối lập được cho là tiêu tan hết. Phải sạch dần những thứ hỗn tạp, được biết với cái tên là “vạn pháp,” để thấy ngay chính trong cái gọi là gương bản tánh tự nó là một thứ bất khả tuyệt đối. Tuy nhiên, tất cả mọi hành giả đều nỗ lực đi đến đó. Được nói theo lối triết học thì câu hỏi này được đặt ra không đúng chỗ. Quả thực nó không có tác động quét sạch vạn pháp, đi từ phân biệt đến chỗ vô phân biệt, từ tương đối đến tánh không, vân vân. Nếu người ta chấp nhận một quá trình thanh tẩy, người ta nghĩ rằng một khi sự thanh tẩy này thành tựu, thì cái gương sẽ cho thấy vẻ sáng nguyên thủy của nó, và quá trình vẫn được tiếp tục như thế trên cùng một dòng chuyển động. Nhưng trong thực tế chính sự thanh tẩy là một tác phẩm của vẻ sáng nguyên thủy. Cái gì là “nguyên thủy” thì không còn gì liên hệ với thời gian và không có ai nghĩ rằng trong quá khứ xa xôi thì thanh tịnh và không ô nhiễm, rồi bởi vì nó không còn như thế nữa nên phải lau sạch và trả lại cho nó vẻ sáng như xưa kia. Vẻ sáng ấy hiện hữu trong khắp nơi trong mọi lúc, ngay cả khi người ta tin rằng nó bị phủ bụi và không phản ánh đúng sự vật. Vẻ sáng ấy không phải được phục hồi, nó không phải là một cái gì đó như sự cùng tột của một quá trình, nó không bao giờ rời bỏ cái gương. Nó là cái mà Pháp Bảo Đàn Kinh và các bản văn kinh khác của Phật giáo nói đến khi nói rằng Phật tánh thì đồng nhất nơi tất cả chúng sanh, ngu cũng như trí. Như vậy “Trí vô phân biệt,” “tự tại với ái nhiễm,” hay “xưa nay không một vật,” tất cả đều dẫn chúng ta đến cùng một nguồn, đó là suối nguồn chính của kinh nghiệm Thiền—The question for practitioners is: how is

it possible for the human mind to move from discrimination to non-discrimination, from affections to affectionlessness, from being to non-being, from relativity to emptiness, from the ten-thousand things to the bright mirror-nature or Self-nature, or Buddhistically expressed, from ignorance to awakening. How this movement is possible is the greatest mystery not only in Buddhism but in all religion and philosophy. So long as this world, as conceived by the human mind, is a realm of opposites, there is no way to escape from it and to enter into a world of emptiness where all opposites are supposed to merge. The wiping-off of the multitudes known as the ten-thousand things in order to see into the mirror-nature itself is an absolute impossibility. Yet Buddhist practitioners all attempt to achieve it. Philosophically stated, the question is not properly put. It is not the wiping-off the multitudes, it is not moving from discrimination to non-discrimination, from relativity to emptiness, etc. Where the wiping-off process is accepted, the idea is that when the wiping-off is completed, the mirror shows its original brightness, and therefore the process is continuous on one line of movement. But the fact is that the wiping itself is the work of the original brightness. The 'original' has no reference to time, in the sense that the mirror was once, in its remote past, pure and undefiled, and that as it is no more so, it must be polished up and its original brightness be restored. The brightness is there all the time, even when it is thought to be covered with dust and not reflecting objects as it should. The brightness is not something to be restored; it is not something appearing at the completion of the procedure; it has never departed from the mirror. This is what is meant when the Platform Sutra and other Buddhist writings declared the Buddha-nature to be the same in all beings, including the ignorant as well as the wise. Thus 'non-discriminating Prajna,' 'to be free from affections', 'from the first not a thing is', all these expressions point to the same source, which is the fountainhead of Zen experience.



***Chương Một Trăm Mười Bốn***  
***Chapter One Hundred-Fourteen***

***Thiền và Pháp Hữu Lưu-Vô Lưu***  
***Zen and Leakage Dharmas & Non-Leakage Dharmas***

***(A) Thiền và Pháp Hữu Lưu***  
***Zen and Leakage Dharmas***

- (I) ***Tổng Quan về Pháp Hữu Lưu—An Overview of Leakage Dharmas:*** Lưu là chỗ dột trên nóc nhà làm cho nước mưa chảy vào. Theo Phật giáo Đại Thừa, Lưu Hoặc có những nghĩa sau đây: điều ô uế, sự đồi bại, ham mê, sự mê đắm, nhơ bẩn, vẩn vẩn. Trong Phật giáo, bất cứ thứ gì trong vòng sanh tử, phước đức và công đức hữu lậu đều dẫn tới tái sanh trong cõi luân hồi. Hành giả tu Thiền phải luôn nhớ rằng hữu lậu là một cái gì tiết ra hay chảy ra khỏi tâm và thường làm hư sự nghiệp hưởng thụ của đời sống Phật giáo; loại bỏ hữu lậu là mục tiêu của việc tu tập. Ngược lại, vô lậu là trạng thái vượt thoát khỏi những ô nhiễm này. Bất cứ thứ gì còn nằm trong phạm trù điều kiện, làm cho ý chí và nghị lực chúng ta hướng ngoại cầu hình thay vì hướng nội cầu lấy tâm Phật. Theo Thanh Tịnh Đạo, lậu hoặc là từ để chỉ dục tham, hữu tham, tà kiến và vô minh, vì những cấu uế này tiết lậu từ các căn môn không được phòng hộ, như nước rỉ từ bình chảy, hoặc vì chúng phát sanh những khổ sanh tử. Lậu hoặc được gọi là bộc lưu ví chúng cần quét, lùa vào biển hữu, khó vượt qua. Lậu hoặc là hệ phước vì chúng không cho phép gỡ ra khỏi một đối tượng, và không gỡ khỏi khổ. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng ‘Hoặc Chướng’, một trong tam chướng, tham sân si làm chướng ngại che lấp chánh đạo. Bên cạnh đó, hoặc nghiệp khổ, bao gồm các phiền não như tham, sân, si thì gọi là hoặc; những việc làm thiện ác y vào cái hoặc này gọi là nghiệp; lấy nghiệp này làm nhân sinh tử niết bàn gọi là khổ—Leakage is an opening on the roof allows rain water to descend through it. According to the Mahayana Buddhism, Asrava has the following meanings: taint, corruption, mania, anfatuation, defilement, and so on. In Buddhism, whatever is in the stream of births and deaths. Conditioned merits and virtues lead to rebirth within samsara. Zen practitioners should always remember that ‘Asrava’ is some thing which oozes or flows out of the mind and spoils the upward career of the Buddhist life; to get rid of asrava is the aim of our cultivation. In the contrary, anasrava is a state free from these impurities. Anything which serves to divert beings away from inherent Budha-nature. Outflows are so called because they are turning of energy and attention outward rather than inward. According to the Visuddhimagga (The Path of Purification), cankers, a term for greed for sense-desire, greed for becoming, wrong view, and ignorance, because of the exuding of these defilements from unguarded sense-doors like water from cracks in a pot in the sense of constant trickling, or because of their producing the suffering of the round of rebirth. Cankers are so called the floods in the sense of

sweeping away into the ocean of becoming, and in the sense of being hard to cross. Cankers are so called the bonds because they do not allow disengagement from an object and disengagement from suffering. Both “Floods” and “bonds” are terms for the “Cankers” already mentioned. Zen practitioners should always remember that the hindrance or obstruction of the delusive passions to entry into truth, one of the three kinds of hindrance. Besides, illusion that includes accordant action and suffering, is the pains arising from a life of illusion, such as greed, hatred, ignorance.

**(II) *Hành giả tu Thiền cố gắng nhổ sạch hết tất cả hữu lậu—Zen practitioners try to uproot and exhaust all contaminations:***

Lậu hoặc có nhiều thứ, từ lý hoặc, sự hoặc, tư hoặc, đến trần sa hoặc và vô minh hoặc, vân vân. Những ảo giác hay cảm dỗ khởi lên từ sự suy đoán sai lầm về tà kiến hay tà thuyết. Những kiến hoặc như ngã kiến hay mê hoặc trước chân lý (cái hoặc vô minh căn bản che lấp các lý trung đạo, làm cho nó không sáng tỏ được là lý hoặc; kiến hoặc hay tư hoặc, hay cái hoặc trần sa có thể ngăn cản sự tướng hóa đạo, gọi là sự hoặc) thì gọi là lý hoặc, đối lại với sự hoặc hay mê hoặc trước sự tướng của thế gian. Tư hoặc hay Tu hoặc là những ảo vọng từ tư tưởng của hạng phàm phu khởi lên từ sự tiếp xúc với thế giới bên ngoài hay thói quen, như tham, sân, si, vân vân. Theo tông Thiên Thai, kiến hoặc hay tư hoặc là thấy và nghĩ tưởng theo ảo vọng từ những nhận xét không hoàn hảo, với những cảm dỗ của yêu ghét, vân vân. Muốn loại bỏ những cấu chướng này, người ta phải tuân thủ và hành trì giới luật (mê chấp tướng sanh tử). Trần sa hoặc là những phiền não và cảm dỗ trong lúc cứu độ chúng sanh (mê chấp cứu độ chúng sanh để được vào cõi Niết Bàn). Vô minh hoặc là những phiền não và cảm dỗ khởi lên từ chỗ không hiểu chư pháp và thực tánh của chúng. Phiền não khởi lên từ căn bản vô minh làm che lấp mất chân lý. Trong Biệt Giáo và Viên Giáo, Bồ Tát khắc phục vô minh hoặc trong sơ địa (mê chấp về tướng nhị biên). Hành giả tu Thiền nên nhớ rằng hữu lậu pháp là những pháp có phiền não hoặc làm tăng trưởng phiền não. Bất cứ thứ gì trong vòng sanh tử đều là hữu lậu. Ngay cả phước đức và công đức hữu lậu đều dẫn tới tái sanh trong cõi luân hồi. Có nhiều loại hữu lậu. Sân hận là một loại hữu lậu, tham lam và si mê cũng là những loại hữu lậu. Hữu lậu là căn cội của luân hồi sanh tử, và nguyên nhân của việc chúng ta tiếp tục lăn trôi trong trầm luân sanh tử là vì chúng ta còn nằm trong pháp hữu lậu. Chính vì thế mà 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 thiện 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—There are different kinds of illusion, from illusion connected with principles, illusion arising in practice, illusions from thoughts, to illusion and temptation, and illusion arising from primal ignorance, and so on. Perplexities or illusions and temptations arise from false views or theories. Illusion in regard to fundamental truth, i.e. the reality of the ego and things, in contrast with illusion in regard to things themselves. Illusions from thoughts arising through contact with the world or by habit, such as desire, anger, infatuation, etc. Things seen and thought illusions from imperfect perception, with temptation to love, hate, etc., to be rid of these false views and temptations, one must cultivate and observe

moral precepts. Illusion and temptation through the immense variety of duties in saving others. The illusions and temptations that arise from failure philosophically to understand things in their reality. Illusion arising from primal ignorance which covers and hinders the truth. In the Differentiated Teaching, this illusion is overcome by the bodhisattva from the first stage; in the Perfect Teaching, it is overcome by the Bodhisattva in the first resting-place. Zen practitioners should always remember that the conditioned dharma which produces afflictions (passions and delusions). Whatever is in the stream of births and deaths. Even conditioned merits and virtues lead to rebirth within samsara. There are many kinds of outflows. Anger is an outflow, so are greed and ignorance. Outflows are the root of birth and death, and the reason for us not to end the cycle of birth and death is that we still have outflows. Thus, 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.

**(III) Hành giả tu Thiền luôn cẩn trọng với sáu mươi ba pháp hữu lậu—Zen practitioners always be careful with sixty-three kinds of entities:** Theo Tỳ Kheo Bồ Đề trong Vi Diệu Pháp, có sáu mươi ba pháp hữu lậu mà hành giả nào cũng nên vô cùng cẩn trọng. Trong đó phải kể trước nhất là bốn pháp bất thiện: tham dục hay dục lậu, luyến ái duyên theo kiếp sinh tồn hay hữu lậu, tà kiến hay kiến lậu, và vô minh hay vô minh lậu. Kế đến là bốn loại bạo lưu hay cảnh ngập lụt: trận lụt của tham dục, trận lụt của sự luyến ái duyên theo kiếp sinh tồn, trận lụt của tà kiến, và trận lụt của vô minh. Kế nữa là bốn thứ trói buộc: trói buộc vào tham dục, trói buộc vào luyến ái duyên theo kiếp sinh tồn, trói buộc vào tà kiến, và trói buộc vào vô minh. Có bốn thứ thắt chặt (thân): thắt chặt vào tham dục, thắt chặt vào sự oán ghét, thắt chặt vào tà kiến (cúng kiến nghi lễ), và thắt chặt vào giáo điều rằng thì là “Chỉ có giáo pháp này mới là chơn lý.” Bốn chấp thủ (thân): chấp thủ vào tham dục, chấp thủ vào tà kiến oán hận, chấp thủ vào lễ nghi cúng kiến sai lầm, và chấp thủ vào giáo điều bản ngã, cho rằng có linh hồn trường tồn. Sáu triền cái (chướng ngại): chướng ngại của tham dục, chướng ngại của sự oán ghét, chướng ngại của hôn trầm dã dượi, chướng ngại của phóng dật lo âu, chướng ngại của sự hoài nghi, và chướng ngại của sự vô minh. Bảy thù miên (tâm tánh ngủ ngầm): luyến ái dục lạc, luyến ái theo kiếp sinh tồn, sân hận, ngã mạn, tà kiến, hoài nghi, và vô minh. Mười thằng thúc hay dây trói buộc: luyến ái duyên theo dục lạc, luyến ái duyên theo sắc giới, luyến ái duyên theo vô sắc giới, trói buộc bởi sân hận, trói buộc bởi ngã mạn, trói buộc bởi tà kiến, chấp thủ những lễ nghi cúng kiến sai lầm, trói buộc bởi hoài nghi, trói buộc bởi phóng dật, và trói buộc bởi vô minh. Mười trói buộc khác: trói buộc bởi luyến ái duyên theo dục lạc, luyến ái duyên theo kiếp sinh tồn, trói buộc bởi sân hận, trói buộc bởi ngã mạn, trói buộc bởi tà kiến, chấp thủ những lễ nghi cúng kiến sai lầm, trói buộc bởi nghi

hoặc, trói buộc bởi đố kỵ ganh ghét, trói buộc bởi tham lam bồn xển (xan tham), và trói buộc bởi vô minh. Mười ô nhiễm: tham ái, sân hận, si mê, ngã mạn, tà kiến, nghi hoặc, hôn trầm, phóng dật, và không hổ thẹn tội lỗi—According to Bhikkhu Bodhi in *Abhidhamma*, there are sixty-three entities that any practitioners should always be very careful in practice. Among them, we must mention first of all there four taints: the taint of sensual desire, the taint of attachment to existence, the taint of wrong views, the taint of ignorance. Next, there are four floods: the flood of sensual desire, the flood of attachment to existence, the flood of wrong views, and the flood of ignorance. Next, the four bonds: the bond of sensual desire, the bond of attachment to existence, the bond of wrong views, and the bond of ignorance. There are four bodily knots or ties: the bodily knot of covetousness, the bodily knot of ill-will, the bodily knot of adherence to rites and ceremonies, and the bodily knot of dogmatic belief that “This alone is the truth.” Four bodily clings: clinging to sense pleasures, clinging to wrong views, clinging to rites and ceremonies, and clinging to a doctrine of self. Six hindrances: the hindrance of sensual desire, the hindrance of ill-will, the hindrance of sloth and torpor, the hindrance of restlessness and worry, the hindrance of doubt, and the hindrance of ignorance. Seven latent dispositions: sensual lust, attachment to existence, aversion, conceit, wrong views, doubt, and ignorance. Ten fetters: the fetter of sensual lust, attachment to fine-material existence, attachment in immaterial existence, the fetter of aversion, the fetter of conceit, the fetter of wrong views, adherence to rites and ceremonies, the fetter of doubt, the fetter of restlessness, and the fetter of ignorance. Ten other fetters: the fetter of sensual lust, attachment to existence, the fetter of aversion, the fetter of conceit, the fetter of wrong views, adherence to rites and ceremonies, the fetter of doubt, the fetter of envy, the fetter of avarice, and the fetter of ignorance. Ten defilements: the defilement of Greed, the defilement of Hatred, the defilement of Delusion, the defilement of Conceit, the defilement of Wrong views, the defilement of Doubt, the defilement of Sloth, the defilement of restlessness, and the defilement of shamelessness.

**(B) *Thiền và Pháp Vô Lộ***  
***Zen and Non-Leaking Dharmas***

**(I) *Tổng Quan về pháp vô vi—An Overview on the unconditioned dharmas:***

- 1) Hư không vô vi (chơn như hay pháp tánh, không thể dùng ý thức suy nghĩ hay lời nói bàn luận được. Nó phi sắc, phi tâm, không sanh diệt, không cấu tịnh, không tăng giảm): Akasha (skt)—Unconditioned Empty Space.
- 2) Trạch diệt vô vi (Do dùng trí huệ vô lậu, lựa chọn diệt trừ hết các nhiễm ô, nên chơn như vô vi mới hiện): Pratisamkhyanirodha (skt)—Unconditioned Extinction which is attained through selection. Extinction obtained by knowledge.
- 3) Phi trạch vô vi diệt pháp (Vô vi không cần lựa chọn diệt trừ các phiền não): Apratisamkhyanirodha (skt)—Unconditioned Extinction which is Unselected. Extinction not by knowledge but by nature.
- 4) Bất động diệt vô vi (Đệ tứ thiền đã lìa được ba định dưới, ra khỏi tam tai, không còn bị mừng, giận, thương, ghét, vân vân làm chao động nơi tâm): Aninjya (skt)—

Unconditioned Unmoving Extinction. Extinction by a motionless state of heavenly meditation.

- 5) Tưởng thọ diệt vô vi (Khi được diệt tận định, diệt trừ hết thọ và tưởng): Samjnavedayitanirodha (skt)—Unconditioned Extinction of Feeling. Extinction by the stoppage of idea and sensation by an arhat.
- 6) Chơn như vô vi (Không phải vọng gọi là chơn, không phải điên đảo gọi là như, tức là thực tánh của các pháp): Tathata (skt)—Unconditioned True Suchness.

**(II) Hành giả tu Thiền hiểu gì về “Vô lậu”?—What do Zen practitioners understand of “Non-outflow”?** Vô Lậu là không có chỗ nào trống trên nóc nhà làm cho nước mưa chảy vào, nhưng theo Phật giáo, vô lậu là không phiền não, vượt ngoài dòng dục vọng và những khổ sở của luân hồi sanh tử. Tránh khỏi tam đồ ác đạo. Phước đức và công đức vô điều kiện là những nhân tố chính đưa đến giải thoát. Như vậy, pháp vô lậu là những pháp có trạng thái như thị của sự vật. Hành giả nên luôn nhớ rằng bất cứ thứ gì trong vòng sanh tử đều là hữu lậu. Ngay cả phước đức và công đức hữu lậu đều dẫn tới tái sanh trong cõi luân hồi. Chúng ta đã nhiều đời kiếp lăn trôi trong vòng hữu lậu, bây giờ muốn chấm dứt hữu lậu, chúng ta không có con đường nào khác hơn là lội ngược dòng hữu lậu. Vô lậu cũng như một cái chai không bị rò rỉ, còn với con người thì không còn những thói hư tật xấu. Như vậy con người ấy không còn tham tài, tham sắc, tham danh tham lợi nữa. Tuy nhiên, Phật tử chân thuần không nên lầm hiểu về sự khác biệt giữa “lòng tham” và “những nhu cầu cần thiết.” Nên nhớ, ăn, uống, ngủ, nghỉ chỉ trở thành những lậu hoặc khi chúng ta chịu đựng chúng một cách thái quá. Phật tử chân thuần chỉ nên ăn, uống ngủ nghỉ sao cho có đủ sức khỏe tiến tu, thế là đủ. Trái lại, khi ăn chúng ta ăn cho thật nhiều hay lựa những món ngon mà ăn, là chúng ta còn lậu hoặc. Hành giả nên nhớ pháp Vô lậu (dùng để diệt bỏ hết chư tướng. Thân tâm đối với cảnh không còn cảm động, không ưa, không ghét, không ham, không chán, không vui, không buồn, không mừng, không giận). Pháp không sanh diệt. Công đức vô vi là những nhân giải thoát khỏi luân hồi sanh tử—Non-Leakage means without leakage. That means there is no opening on the roof and allows no rain water to descend through it, but according to Buddhism, non-leakage means a state without emotional stress, outside the passion stream of transmigratory suffering. Unconditioned merits and virtues are the main causes of liberation from birth and death. Therefore, non-leakage dharmas are dharmas with state in which things are as they are. Zen practitioners should always remember that whatever is in the stream of births and deaths. Even conditioned merits and virtues lead to rebirth within samsara. We have been swimming in the stream of outflows for so many aeons, now if we wish to get out of it, we have no choice but swimming against that stream. To be without outflows is like a bottle that does not leak. For human beings, people without outflows means they are devoided of all bad habits and faults. They are not greedy for wealth, sex, fame, or profit. However, sincere Buddhists should not misunderstand the differences between “greed” and “necessities”. Remember, eating, drinking, sleeping, and resting, etc will become outflows only if we overindulge in them. Sincere Buddhists should only eat, drink, sleep, and rest moderately so that we can maintain our health for cultivation, that’s enough. On the other hand, when we eat, we eat too much, or we try to select only delicious dishes for our meal, then we will have an outflow. Zen practitioners should

remember the unconditioned dharma, the ultimate inertia from which all forms come, the noumenal source of all phenomenal. Those dharmas which do not arise or cease, and are not transient, such as Nirvana, the Dharma body, etc. Unconditioned merits and virtues are the causes of liberation from birth and death.

***Chương Một Trăm Mười Lăm***  
***Chapter One Hundred-Fifteen***

***Thiền và Pháp Tương Đối***  
***Zen and Relative Dharmas***

(I) ***Tổng Quan về pháp Tương Đối?—An Overview of Relative Dharmas?:*** Theo Tự Điển Random House Webster dành cho bậc Đại Học thì chữ “Relative” có nghĩa là cái này chỉ hiện hữu hay có được đặc tánh bằng sự liên hệ với cái khác mà thôi. Tương đối còn có nghĩa là không tuyệt đối hay bị lệ thuộc. Chữ “Tương Đối” theo nghĩa đen là hỗ tương đối đãi, nghĩa là ‘quan điểm hỗ tương lẫn nhau, ‘hỗ tương đồng nhất,’ cũng y như nói ‘trao đổi các quan điểm,’ chứ không tách riêng từng cái để thực hiện một cuộc giải hòa về những quan điểm tương phản hay để gây hiệu quả nên một chủ trương hỗn hợp giữa các hệ thống suy lý đối lập. Thực tế, ngành tư tưởng này đã có công lớn tái lập ý niệm bao dung nguyên thủy đã được khai thị trong giáo pháp của Đức Phật nhưng hầu như mất hẳn trong nhiều bộ phái Tiểu Thừa, chúng là kết quả của những dị biệt về tư tưởng. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, Phật giáo Tiểu Thừa thông thường thỏa mãn với phân tích và ít khi thiên về dung hợp. Trái lại, Đại Thừa thường thiên về hỗ tương đối đãi giữa hai ý niệm tương phản. Nếu phe này nhận quan điểm của riêng mình và phe kia giữ chặt của riêng họ, kết quả đương nhiên sẽ chia rẽ nhau. Đây là điều xảy ra trong trường phái Tiểu Thừa. Đại Thừa Phật giáo dạy rằng phải hòa đồng lập trường của riêng mình với lập trường của kẻ khác, phải hỗ tương dung hợp những lập trường đối lập, để thấy những lập trường này hợp nhất toàn vẹn. Theo Phật giáo, chơn như tương đối trong thế giới hiện tượng, có thể thay đổi, y theo lời nói giả danh mà hiện ra, bất biến mà tùy duyên. Những nhà tư tưởng của trường phái Tịnh Độ chấp nhận dùng tương đãi chân như để diễn tả tuyệt đãi chân như, hay dùng tương đãi chân như như là cỗ xe phương tiện đưa chúng ta đến tuyệt đãi chân như. Phương thức giúp hành giả Tịnh Độ dựa trên sắc tướng để đạt đến Phật tánh là cái vô tướng. Theo Triết Học Trung Quán, tương đối là những hiện tượng không có thực tại độc lập hay thực thể của chính chúng. Tương đối tánh hoặc sự tùy thuộc là những đặc tánh chủ yếu của hiện tượng, và, một vật là tương đối thì không phải là ‘thật,’ hiểu theo ý nghĩa cao nhất của chữ này. Tuyệt đối là thực tại của những hiện tượng. Tuyệt đối và thế giới không phải là hai nhóm thực tại khác nhau đặt ở vị trí đối kháng nhau. Khi hiện tượng được coi là tương đối, chịu sự chi phối của những nhân duyên và những điều kiện cấu thành thế giới này thì chúng là hiện tượng; và khi hiện tượng được coi là phi hạn định bởi tất cả nhân duyên thì hiện tượng là tuyệt đối—According to the Random House Webster College Dictionary the term “Relative” means something is existing or having its specific nature only by relation to something else. “Relative” also means not absolute or independent. The word for “Reciprocal Identification” is more literally “mutual” and “regarding,” that is “mutually viewing from each other’s point,” “mutual identification,” which is as much as to say and “exchange of views.” It is indispensable to bring about a reconciliation of conflicting opinions or effect a syncretism among opposing speculative

systems. This trend of thought, in fact, served greatly to restore the original idea of tolerance which was revealed in the Buddha's teaching but was almost entirely lost in the various Schools of Hinayana which resulted from differences of opinion. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, Hinayana Buddhism is generally satisfied with analysis and rarely inclined to synthesis. The Mahayana, on the other hand, is generally much inclined to the reciprocal identification of two conflicting ideas. If one party adheres to his own idea while the other party insists on his own, a separation will be the natural result. This is what happens in the Hinayana. The Mahayana teaches that one should put one's own idea aside for a moment and identify one's own position with that of the other party, thus mutually synthesizing the opposed positions. The both parties will find themselves perfectly united. According to Buddhism, the relative truth, or the truth of the unreal, which is subject to change, manifests 'stillness but is always illuminating,' which means that it is immanent in everything. Pure Land thinkers accepted the legitimacy of conventional truth as an expression of ultimate truth and as a vehicle to reach Ultimate Truth. This method of basing on form helps cultivators reach the Buddhahood, which is formless. According to the Madhyamaka philosophy, phenomena have no independent, substantial reality of their own. Relativity or dependence is the main characteristic of phenomena, and that which is relative is not really the highest sense of the word. The Absolute is the reality of the appearances. The Absolute and the world are not two different sets of reality posited against each other. Phenomena viewed as relative, as governed by causes and conditions constitute the world, and viewed as free of all conditions are the Absolute.

**(II) *Hành giả tu Thiền hiểu gì về Chân Lý Tương Đối?—What do Zen practitioners understand of Relative Truth?:***

- 1) *Hành giả nên hiểu chữ tương đối là hỗ tương đối đãi—Zen practitioners should understand that the word 'Relative' here means reciprocal identification: Chữ "tương đối" ở đây theo nghĩa đen là hỗ tương đối đãi, nghĩa là "quan điểm hỗ tương lẫn nhau," "hỗ tương đồng nhất" cũng y như nói "trao đổi các quan điểm." Không tách riêng từng cái để thực hiện cuộc hòa giải về những quan điểm tương phản hay để gây hiệu quả nên một chủ trương hỗn hợp giữa những hệ thống suy lý đối lập. Thực tế, ngành tư tưởng này đã có công lớn tái lập ý niệm bao dung nguyên thủy đã được khai thị trong giáo pháp của Đức Phật nhưng hầu như mất hẳn trong nhiều bộ phái Tiểu Thừa, chúng là kết quả của những dị biệt về tư tưởng—"Reciprocal identification" is more literally "mutual" and "regarding," that is, "mutually viewing from each other's point," "mutual identification," which is as much as to say an "exchange of views." It is indispensable to bring about a reconciliation of conflicting opinions or to effect a syncretism among opposing speculative systems. This trend of thought, in fact, served greatly to restore the original idea of tolerance which was revealed in the Buddha's teaching but was almost entirely lost in the various Schools of Hinayana which resulted from differences of opinion.*
- 2) *Tương đối là những hiện tượng không có thực tại độc lập—Phenomena have no independent, substantial reality of their own: Theo Triết Học Trung Quán, tương đối là những hiện tượng không có thực tại độc lập hay thực thể của chính chúng. Tương đối tánh hoặc sự tùy thuộc là những đặc tánh chủ yếu của hiện tượng, và, một vật là tương*



đối thì không phải là ‘thật,’ hiểu theo ý nghĩa cao nhất của chữ này. Tuyệt đối là thực tại của những hiện tượng. Tuyệt đối và thế giới không phải là hai nhóm thực tại khác nhau đặt ở vị trí đối kháng nhau. Khi hiện tượng được coi là tương đối, chịu sự chi phối của những nhân duyên và những điều kiện cấu thành thế giới này thì chúng là hiện tượng; và khi hiện tượng được coi là phi hạn định bởi tất cả nhân duyên thì hiện tượng là tuyệt đối—According to the Madhyamaka philosophy, phenomena have no independent, substantial reality of their own. Relativity or dependence is the main characteristic of phenomena, and that which is relative is not really the highest sense of the word. The Absolute is the reality of the appearances. The Absolute and the world are not two different sets of reality posited against each other. Phenomena viewed as relative, as governed by causes and conditions constitute the world, and viewed as free of all conditions are the Absolute.

**(III) Ba cách minh chứng cho những lý do của sự hòa đồng của những quan điểm đối lập—  
Three reasons which justify the identification of opposing views**

- 1) *Đồng nhất trong hình thức hai yếu tố khác biệt kết hợp nhau để thành một nhất thể—Identity in form as two different elements combining to form unity:* Đồng nhất tánh phải có vì hai thành tố riêng biệt được hợp thành một, như đồng đỏ và kẽm được pha trộn với nhau để tạo thành một hợp kim là đồng. Lý đồng nhất trong hình thức này là lối giải thích chung cho tất cả các trường phái của Phật Giáo—Identity is assumed because two distinct factors are united into one as copper and zinc are mixed together from one alloy, bronze. This identity in form is the explanation common to all Buddhist schools.
- 2) *Đồng nhất trong bản thể có nhiều góc cạnh đối lập—Identity in substance although there may be opposing angles:* Đồng nhất tánh phải có vì sắp và ngựa có thể coi như khác nhau, nhưng trong thực tế chúng chỉ là một. Có những quan điểm đối lập như là mặt trước và mặt sau của cùng một ngôi nhà. Cũng vậy, nếu đời sống được nhìn từ quan điểm mê hoặc, thì nó là đời sống; nhưng nếu nó được nhìn từ quan điểm giác ngộ thì nó là niết bàn. Cả hai thực ra chỉ là một. Một vài trường phái Đại Thừa chủ trương lối giải thích về đồng nhất trong bản thể này—Identity is assumed because one’s front and one’s back may appear differently but in reality they are one. There are opposing views as are the front and back of the same house. In the same way, if life is looked at from an illusioned view, it is life, but, if it is looked at from an enlightened view, it is nirvana. The two views are simply refer to one thing. Some Mahayana schools hold this explanation of identity in substance.
- 3) *Đồng nhất trong hình thức và bản thể—Identity in form and substance:* Đồng nhất trong hình thức và bản thể như nước và sóng hay “Hiện Tượng Luận”. Đồng nhất tánh phải có, vì rằng toàn diện thực thể là cái một toàn vẹn, như nước và sóng, toàn thể của nước được biểu hiện như là sóng—Identity in form and substance as water and wave or phenomenology. Identity is assumed because the whole entity is entirely one, as water and wave, the whole of water being manifested as wave.

**(IV) Sự tương quan giữa Chân Lý Tương Đối và Chân Lý Tuyệt Đối—The Relationship between Relative Truth and Absolute Truth:** Theo chân lý tương đối thì tất cả các sự vật đều hiện hữu, nhưng trong chân lý tuyệt đối thì không có gì hiện hữu cả; trong chân lý

tuyệt đối, người ta thấy rằng tất cả các sự vật đều không có tự tính, nhưng trong chân lý tương đối có một sự nhận thức chỗ nào không có tự tính. Giáo thuyết nói về tự và tha đối đãi với nhau, nhờ đó mà tồn tại, như hình nhờ có ba cạnh mà thành hình tam giác, sắc cảnh đối đãi với nhãn căn mà thành sắc cảnh, nhãn căn đối với sắc cảnh mà thành nhãn căn, ngắn đối với dài mà thành ngắn, dài đối với ngắn mà thành dài. Lấy thí dụ như cái bàn chẳng hạn, nếu bạn muốn tìm kiếm cái vật thể mà bạn đang để tay trên đó để khám phá xem nó thật sự là cái gì trong các phần, hoặc phần này là cái bàn, hay phần kia là cái bàn, thì sẽ không có bất cứ điều gì có thể tìm thấy được là cái bàn cả vì cái bàn là một cái gì đó mà nếu tìm kiếm bằng phân tích sẽ không thể thấy được. Nếu chúng ta dựa vào thực tại tuyệt đối hoặc tánh không của một “cái bàn” chẳng hạn là nền tảng và tìm kiếm xem nó có thể tìm được không, thì nó sẽ trở thành chân lý quy ước theo nghĩa chính nó là nền tảng đó. Trong mối tương quan với “cái bàn”, tánh không của nó là một chân lý tuyệt đối, nhưng trong tương quan với thực tại của chính nó, có nghĩa là thực tại của thực tại, thì đó là chân lý quy ước—According to relative truth all things exist, but in absolute truth nothing is; in absolute truth one sees that all things are devoid of self-nature; however, in relative truth, a perception where there is no self-nature. The doctrine of mutual dependence or relativity of all things for their existence, i.e., the triangle depends on its three lines, the eye on things having color and form, long or short. A table, for example, if you take the table as the object which you put your hand on but search to discover what is actually is among the parts, whether this is it or that is it, then there is not anything that can be found to be it because the table is something that cannot be analytically sought and it cannot be found. If we take the ultimate reality or emptiness of the table as the substratum and search to see if it can be found; then it becomes a conventional truth in terms of itself as the substratum. In relation to the table, its emptiness is an ultimate truth, but in relation to its own reality, i.e., the reality of the reality, it's a conventional truth.

**(V) *Hành giả ứng dụng Nguyên Lý Tương Đối vào cuộc tu tập của mình—Zen practitioners apply the Reciprocal Theory in Cultivation:***

- 1) *Thời gian và không gian tương đối—Time and Space are relative:* Thời gian và không gian đều tương đối, Chúng tương đối so với từng tâm thức cụ thể. Khoảng thời gian đối với chúng ta là một năm thì đối với một người có tâm thức vi tế hơn có thể chỉ là một khoảng thời gian ngắn ngủi hơn. Tương tự, một người đã đạt được trình độ tu tập cao, có thể xem một sát na là một kiếp hoặc một kiếp là một sát na—Time and space are relative. They are relative to a particular consciousness. What for us would be a year, for someone who has manifested a subtler consciousness would be a shorter period of time. Similarly, it is possible for person who has obtained higher meditative stabilization to consider an aeon a moment, or a moment an aeon.
- 2) *Hỗ tương đối đãi tự hủy diệt—Reciprocal identification by mutual self-negation:* Hỗ tương đối đãi bằng cách tự hủy diệt, khi được thể hiện, có giá trị thực tiễn lớn san bằng những quan điểm tương phản hay tạo nên thiện cảm giữa những phe phái đối nghịch. Bằng vào một, hay nhiều hơn, trong số các phương pháp này, dị biệt tính có thể đưa đến liên hiệp, và cuộc đời mộng ảo được dung hợp với đời sống giác ngộ. Những ý tưởng như nói: nhìn bản thể trong hiện tượng, coi động như tĩnh và tĩnh như động, đồng nhất và vô hành, tịnh

và bất tịnh, toàn và bất toàn, một và nhiều, riêng và chung, thường và vô thường, tất cả đều có thể đạt được bằng lý thuyết này—Reciprocal identification by mutual self-negation, when realized, has a great practical value in smoothing out conflicting opinions or in creating sympathy among opposing parties. Through one or more of these methods diversity can be brought to union, and illusory existence is synthesized with the enlightened life. Such ideas as seeing noumenon in phenomenon, regarding motion as calm or calm as motion, identifying action and inaction, purity and impurity, perfection and imperfection, one and many, the particular and the general, permanence and impermanence, are all attainable by this theory. It is one of the most important ideas of Mahayana and is indispensable for a clear understanding of the Buddhist doctrine as taught in the Mahayana.

- 3) *Đời sống này chính là Niết Bàn cũng như nước với sóng là một—Life itself is Nirvana, just as water and wave are identical:* Sự ứng dụng quan trọng nhất của học thuyết này là nhắm tới chỗ đồng nhất của đời sống, sinh tử và Niết Bàn. Bản thân đời sống là Niết Bàn cũng như nước với sóng là một. Đời sống là cái này thì Niết Bàn là cái không đời sống kia. Nếu đạt tới Niết Bàn ngay trong sự sống, đời sống trở thành là một với Niết Bàn, nhưng chỉ đạt trong tâm vì thân vẫn hiện hữu. Nhưng Niết Bàn toàn vẹn hay trọn vẹn được đạt đến khi chết. Sự diệt tận của thân xác là điều kiện tất yếu của Niết Bàn toàn vẹn, cũng như sự dừng lặng của sóng chung cuộc nơi tĩnh lặng toàn vẹn của nước—The most important application of this doctrine concerns the identification of life and Nirvana. Life itself is Nirvana, just as water and wave are identical. Life is one thing and Nirvana is another lifeless thing. If one attains Nirvana while yet living, life becomes identified with Nirvana but only in the sense of a state of mind because the body still exists. But perfect or complete Nirvana is attained at death. The extinction of the body is the perfect Nirvana, just as the cessation of the wave results in the perfect quiescence of the water.



**Chương Một Trăm Mười Sáu**  
**Chapter One Hundred-Sixteen**

**Thiền và Pháp Tuyệt Đối**  
**Zen and Absolute Dharmas**

- (I) *Hành giả tu Thiền hiểu gì về pháp Tuyệt Đối?—What do Zen practitioners understand of Absolute Dharmas?:* Theo Phật giáo, tuyệt đối là vượt ra ngoài sự so sánh. Tuyệt đối là thực tại của những hiện tượng. Tuyệt đối luôn luôn có bản chất đồng nhất. Niết bàn hoặc thực tại tuyệt đối không phải là thứ gì được tạo sanh hoặc thành tựu. Theo triết học Trung Quán, Nguyệt Xứng cho rằng với các bậc Thánh giả thì Tuyệt Đối chỉ là sự im lặng, vì nó là cái gì bất khả thuyết hay bất khả diễn đạt bằng lời. Tuyệt đối là chân lý cao nhất hay chân như, chân lý tuyệt đối. Huyền ảo và thường nghiệm tương ứng với chân lý tương đối, còn tuyệt đối thì tương ứng với chân lý cao nhất của Trung Luận tông. Trong Phật giáo, tuyệt đối đồng nghĩa với chân như. Nó bất biến, không đổi, không bị ảnh hưởng bởi bất cứ thứ gì, là tướng chung cho hết thảy các pháp. Tuyệt đối còn có nghĩa là “Tánh Không”, là sự vắng bật mọi sự tướng. Tuyệt đối cũng có nghĩa là “Biên tế thực tại” hay “cái gì đã đến tột đỉnh chân lý”, đến giới hạn tột cùng của những gì có thể tri nhận, hoàn toàn không còn sai lầm hay điên đảo. Tuyệt đối cũng có nghĩa là “Vô Tướng” là không có tướng trạng. Tuyệt đối lại còn có nghĩa là “Chân Lý tối thắng” hay thắng nghĩa, vì nó đạt thành do tối thắng của bậc Thánh. Ngoài ra, tuyệt đối còn đồng nghĩa với vô nhị, vô phân biệt xứ, vô sanh, chân tánh của chư pháp, bất khả thuyết, vô vi, phi hý luận, chân lý, chân tánh, niết bàn, tịch diệt, Phật quả, trí tuệ, giác ngộ, tri thức mà mình phải tự nhận trong chính mình, Pháp thân, Phật, vân vân và vân vân. Trong Phật giáo, tuyệt đối có nhiều nghĩa khác nhau như chân như, không tánh, niết bàn, bất nhị, bất sanh, cõi vô phân biệt, bản thể của pháp, chân đế, vân vân. Tuy nhiên, trên thực tế, tuyệt đối là bất khả diễn đạt vì nó đích thực như nó đang là, là thực tại mà ta phải tự thể nghiệm trong nội tâm, nên không thể nào diễn tả bằng ngôn từ hay hý luận được—According to Buddhism, “Absolute” means “Beyond Comparison”. The Absolute is the Reality of the appearances. The Absolute is always of uniform nature. Nirvana or the Absolute Reality is not something produced or achieved. According to the Madhyamaka philosophy, Candrakirti, to the saints, the Absolute is just silence, for it is inexpressible by speech. The absolute knowledge is the highest truth or tathata, the absolute. The illusory knowledge and empirical knowledge correspond to relative truth (samvrti-satya), and the absolute knowledge to the highest truth (paramartha-satya) of the Madhyamika system. In Buddhism, “Absolute” is a synonym for “Suchness”. It is unalterable, without modification, unaffected by anything, and a mark common to all dharmas. It also means “Emptiness” for it is the absence of all imagination. Some people define it as “Reality-limit” for it is that which reaches up to the summit of truth, to the utmost limit of what can be cognized, and is quite free from error or perversion. Some other people define it as “Signless” for it is the absence of all marks. The Absolute is further “Ultimate true”, or the “Supreme object” because reached by the supreme cognition of the saints.

Furthermore, it also means non-duality, the realm of non-discrimination, non-production, the true nature of dharma, the inexpressible, the unconditioned, the unimpeded (nishprapanca), the actual fact (tattva), that which really is (yathabhuta), the truth (satya), the true reality (bhutata), nirvana, cessation, Buddhahood, wisdom, enlightenment, the cognition which one must realize within oneself, the Dharma-body (dharmakaya), the Buddha, and so on, and so on. In Buddhism, absolute dharmas have a variety of meanings such as suchness (tathata), emptiness (void), nirvana, non-dual, unproduced, the realm of non-discrimination, the true nature of dharma or the essence of being (dharmadhatu or dhamrata), the true reality (bhutata or bhutatathata), and so on. However, in reality, absolute dharmas are inexpressible because they are what they really are, they are reality which one must realize within oneself, and they are free of verbalization and plurality.

**(II) Duy Thức Tuyệt Đối—The absolute idealism:** Giáo pháp tiêu biểu nhất của trường phái Duy Già là cái được gọi là “chủ nghĩa duy thức”. Theo đó đối tượng thường nghiệm (vô thường) thì ‘thuộc chủ quan’ và chủ thể nhận thức là ‘tuyệt đối’. Với đối tượng thường nghiệm, Duy Già phủ nhận tính hiện thực độc lập của đối tượng ngoại giới, và điều này chỉ là tiếp nối các ý niệm truyền thống về tính vượt trội của ‘tâm’ trên mọi đối tượng, dù có lẽ nó có thể mang cho chúng một nội dung phần nào sắc xảo hơn và hàm chứa nhận thức luận rõ ràng hơn trước. Trong một hành vi tri thức, tâm và tâm sở có tầm quan trọng quyết định, còn ‘đối tượng’ là một ảnh tượng phần lớn đã được định hình, và trong mức độ nào đó, nó do tâm tạo ra—The most characteristic doctrine of the Yogacarins is their so-called ‘idealism’, which is ‘subjective’ with regard to the empirical and ‘absolute’ with regard to the transcendental subject. As to the first, it denies the independent reality of an external object, and merely continues the traditional ideas about the primacy of ‘thought’ over all objects, though it may perhaps give them a somewhat sharper edge and a more pronounced epistemological content than they may have had before. In every mental act thought and its concomitants are of decisive importance, and the ‘object’ is a shadowy appearance largely shaped and to some extent conjured up by thought.

**(III) Hành giả tu Thiền và Kiến thức tuyệt đối—Zen practitioners and Absolute knowledge:** Dĩ nhiên, mục đích tối thượng của hành giả tu Thiền là đạt được giải thoát. Tuy nhiên, trên bước đường giải thoát này, hành giả phải tu tập sao cho đạt được trí tuệ hay kiến thức tuyệt đối để có thể xóa tan vô minh mà đi đến Phật quả. Kiến thức tuyệt đối theo quan điểm Phật giáo bao gồm quán sát trí và viên thành thực trí. Thứ nhất là ‘Quán Sát Trí’. Đây là một trong hai loại trí được nói đến trong Kinh Lăng Già. Quán sát trí là trí tuyệt đối, tương đương với Viên Thành Thực Trí. Chữ Phạn Pravicaya nghĩa là tìm tòi xuyên suốt hay khảo sát tường tận, và cái trí được định tính như thế thâm nhập vào bản chất căn bản của tất cả các sự vật, là cái vượt khỏi phân tích lý luận, và không thể được diễn tả bằng mệnh đề nào trong tứ cú. Thứ nhì là ‘Viên Thành Thực Trí’ hay Lý tính (nguyên lý hay tánh chất căn bản). Viên thành thực trí tức là cái biết toàn hảo và tương đương với Chánh Trí (samyagjnana) 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 là chân lý cao nhất, chân lý tối thượng của khoa nhận thức luận Duy Già, vì nó là cách thức sự vật thật sự hiện hữu được hiểu

bởi tâm giác ngộ. Chân lý này nói rằng mọi sự mọi vật đều hoàn toàn không có tính nhị nguyên, mặc dù người có tâm không giác ngộ, nhìn sự vật theo cách nhị nguyên. Đấy cũng là Như Như, Như Lai Tạng Tâm, đấy là một cái gì không thể bị hủy hoại. Sợi dây thừng giữ dây 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—Of course, the ultimate goal of any Zen practitioners is the attainment of liberation and the Buddhahood; however, on the path to liberation, practitioners should practice to obtain absolute knowledge so that they can eliminate ignorance on the way to reach the Buddhahood. Absolute knowledge includes Pravicayabuddhi and Parinishpanna. First, Pravicayabuddhi, one of the two kinds of knowledge mentioned in the Lankavatara Sutra. Absolute knowledge corresponds to the Parinishpanna. Pravicaya means “to search through,” “to examine thoroughly,” and the Buddhi so qualified penetrates into the fundamental nature of all things, which is above logical analysis and cannot be described with any of the four propositions. Second, ‘Absolute nature’ (Parinishpanna) or the fundamental principle or character. This is one of the three forms of “Svabhavalakshana-sunyata” or knowledge is the Parinishpanna, perfected knowledge, and corresponds to the Right Knowledge (Samyagjnana) 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 the highest truth the Yogacara School’s epistemological ultimate, because it is the way things really are as understood by the unenlightened mind. It is the truth that ultimately all things are completely lacking in duality, even though they appear to the unenlightened mind under the guise of dualism. It is suchness itself, it is the Tathagata-garbhā-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.





## *Chương Một Trăm Mười Bảy* *Chapter One Hundred-Seventeen*

### *Thiền và Thần Thông* *Zen and Supernatural Powers*

(I) *Tổng Quan về Thần Thông—An Overview of the Supernatural Powers:* Thần thông biến hóa, những quyền năng thần diệu siêu nhiên nằm trong lục thông, đặc biệt biến hóa dưới nhiều dạng, hay qua một dạng khác, tàng hình, xuyên qua các vật thể rắn, đi trên nước hay lửa, sờ mặt trời hay mặt trăng, hoặc đi vào các tầng trời cao nhất. Những quyền năng này đạt được do tu tập thiền định, tập trung tư tưởng hay quán chiếu. Tuy nhiên, khoe khoang những quyền năng này là vi phạm các qui tắc tu hành, sẽ bị loại trừ khỏi cộng đồng Tăng già. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 13, có một vị sa Môn hỏi Phật, ‘Bởi lý do gì mà biết được đời trước, mà hội nhập được đạo chí thượng?’ Đức Phật dạy: ‘Tâm thanh tịnh, chí vững bền thì hội nhập đạo chí thượng, cũng như khi lau kính hết dơ thì trong sáng hiển lộ; đoạn tận ái dục và tâm không mong cầu thì sẽ biết đời trước.’” “Abhijna” là từ Phạn ngữ có nghĩa là “Thần Thông.” Thần thông là những loại tuệ giác đạt được bằng tu tập thiền định. Những quyền năng siêu nhiên, trạng thái tâm thức cao khi những năng lực tâm linh được phát triển, những năng lực phi phàm có được ở một vị Phật, Bồ Tát hay A la hán. Trong Phật giáo, có Tam Thông (ba loại thần thông hay ba thứ siêu việt của Phật). Thứ nhất là biết nghiệp tương lai; thứ nhì là biết nghiệp quá khứ; và thứ ba là biết phiền não và giải thoát trong hiện tại. Ngoài ra, còn có năm loại thần thông. Thứ nhất là đạo thông. Nhờ chứng ngộ lý thực tướng trung đạo mà được như chư Bồ Tát thông lực vô ngại. Thứ nhì là thần thông. Nhờ tu định mà được như chư A-La-Hán thông lực tự tại. Thứ ba là y thông. Nhờ vào thuốc men phù chú mà được. Thứ tư là báo thông (Nghiệp thông). Nhờ quả báo mà được như chư Thiên và long thần. Thứ năm là yêu thông. Do yêu quái lực mà được như tính của cáo hồ hay những cây đại thụ lâu năm. Còn có năm thần thông hay ngũ thông hay ngũ trí chứng. Thứ nhất là ‘Thiên Nhãn Thông’ hay ‘Thiên Nhãn trí chứng’. Đây là khả năng thấy không ngăn ngại, thấy chúng sanh biến mất rồi xuất hiện, ti tiện và cao quý, đẹp xấu, tùy theo nghiệp lực của họ. Khả năng thấu rõ mọi sự mọi vật khắp trong sắc giới. Thứ nhì là ‘Thiên Nhĩ Thông’ hay ‘Thiên Nhĩ trí chứng’. Đây là khả năng nghe được âm thanh của trời và người, xa hay gần. Khả năng nghe được âm thanh ở khắp mọi nơi. Thứ ba là ‘Tha Tâm Thông’ hay ‘Tha tâm trí chứng’. Đây là khả năng biết được tâm của người khác. Khả năng xuyên suốt tâm trí của người khác. Người này nhìn biết tâm tham, tâm sân, tâm mê mờ, cũng như tâm đắm nhiễm, tâm phát triển, tâm tập trung tâm giải thoát của người khác, hay ngược lại. Thứ tư là ‘Túc Mạng Thông’ hay ‘Túc mạng trí chứng’. Đây là khả năng biết được đời trước của mình và của người. Khả năng nhớ lại tiền kiếp, có thể từ một đến năm hay một trăm, một ngàn đời. Thứ năm là ‘Thần Túc Thông’ hay ‘Thần Túc trí chứng’. Đây là khả năng xuất hiện mọi nơi như ý, không gì ngăn ngại. Khả năng đi xuyên qua tường vách, núi non, cũng như đi trên không, trên nước mà không chìm như đi trên đất. Có sáu loại thần thông: 1) Thần túc thông là có khả năng biến hiện khắp mọi

nơi trong mọi lúc; tha tâm thông là đoán biết được tâm hay ý tưởng của người khác; 2) Thiên nhĩ thông là nghe được mọi tiếng của trời người; 3) Tha tâm thông; 4) Thiên nhãn thông là thấy mọi vật trong vũ trụ ngay cả những sinh tử của thế gian; 5) Túc mạng thông là biết chuyện đời trước, đời này và đời sau của mình và người; 6) Lưu tận thông lưu tận thông là dứt tận mọi ô nhiễm chấp trước. Thần Thông là sức mạnh kỳ diệu bao gồm sự hiểu biết, kỹ xảo, thông minh, trí nhớ, vân vân. Thần thông là những thứ mà sự tưởng tượng của xã hội văn minh trần tục hiện nay cho là phi thường, hay những thứ mà sự tưởng tượng trong các tôn giáo phương tây cho là siêu nhiên; thần lực đạt được bằng trí tuệ sáng suốt, được thấy qua Kinh A Di Đà, và không thể nghĩ bàn—Supernatural or magical powers that are part of Abhijna. It refers to the power to manifest multiple forms of oneself or to transform oneself into another shape, to become invisible, to pass through valid things, to walk on water or fire, to touch the sun and moon, and to scale the highest heaven. These abilities are by-products of meditation, concentration and contemplation practices. However, exhibiting or exploiting these powers is a violation of monastic discipline and pretending to possess such powers is grounds for dismissal from the sangha. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 13, a Sramana asked the Buddha: ‘What are the causes and conditions by which one come to know past lives and also by which one’s understanding enables one to attain the Way?’ The Buddha said: ‘By purifying the mind and guarding the will, your understanding can achieve (attain) the Way. Just as when you polish a mirror, the dust vanishes and brightness remains; so, too, if you cut off and do not seek desires, you can then know past lives.’ A Sanskrit term for higher knowledge. Super-knowledge are modes of insight attained by the practice of Dhyana. Super knowledge or supernatural powers, a high state of consciousness when six spiritual powers have been developed, abilities possesses by a Buddha, bodhisattva or arhat. In Buddhism, there are three aspects of the omniscience of Buddha. First, knowledge of future karma; second, knowledge of past karma; and third, knowledge of present illusion and liberation. Besides, there are five kinds of supernatural powers. First, supernatural powers of bodhisattvas through their insight into truth; second, supernatural powers of arhats through their mental concentration; third, supernatural or magical powers dependent on drugs, charms, incantations, etc; fourth, reward of karma powers of transformation possessed by devas, nagas, etc; fifth, magical powers of goblins, satyrs, etc. There are also the five supernatural powers, or the five mystical powers. First, seeing to any distance, or the ability to see without hindrances. Ability to see beings vanishing and reappearing, low and noble ones, beautiful and ugly ones, seeing beings are reappearing according to their deeds (karma). Deva-vision, instantaneous view of anything anywhere in the form-realm. Second, deva hearing, or the ability to hear sound both heavenly and human, far and near. Ability to hear any sound anywhere. Third, penetrating men’s thoughts or the ability to know the thoughts of all other minds (knowledge of the minds of all others). Ability to know the minds of other beings, by penetrating them with one’s own mind. This person knows the greedy mind, hate mind and deluded mind, shrunken and distracted mind, developed mind and free mind of others or vice versa. Fourth, knowing their state and antecedents, or knowledge of all former existence or transmigrations of self and others. Ability to remember former existences, may be from one to five or even to hundred or thousand births. Fifth, magical powers or

taking any form at will. This is the power to be anywhere or do anything at will. Ability to pass through walls and mountains, just as if through the air. Ability to walk on the water without sinking, just as if on the earth. These are six supernatural abilities that are believed in traditional Buddhist meditation theory to result from the practice of meditation: 1) magical powers (rddhi), such as levitation, or divine ability to be at anywhere at anytime; 2) the “divine ear” (divya-srotra), or clairaudience, which can perceive all human and divine voices; 3) the ability to know others’ minds (paracitta-jnana); 4) the “divine eye” (divya-caksus), or clairvoyance, which can see all things in the universe including the cycles of births and deaths of all beings; 5) the ability to recall the details of former lives (purvanivasamusrti), or divine perception of the thoughts of other beings, recollection of previous existences; 6) knowledge of the extinction of defilements (asrava-ksaya-vijnana), or knowledge concerning the extinction of one’s own impurity and passions. The first five are classified as mundane abilities, while the sixth is a supramundane ability that results from completion of training in insight meditation. Miracle powers include knowing, skillful, clever, understanding, conversant with, remembrance, recollection. Miracles mean ubiquitous supernatural power, psychic power, high powers, supernormal knowledges, or superknowledge. Miraculous Powers are what the Western religious imagination would regard as miraculous or supernatural, attainable only through penetrating insight, as seen in the two Amitabha Sutras as inconceivable.

**(II) Hành giả tu Thiền và Lục Thông—Zen practitioners and Six Miraculous or Transcendental Powers:** Lục Thông là sáu thần thông mà chư Phật hay chư A La Hán đạt được qua tứ thiền. Thứ nhất là ‘Thiên Nhãn Thông’. Thiên nhãn thông là khả năng thấy được tất cả mọi thứ trong sắc giới. Khả năng thấy cái mà mình muốn thấy. Thiên nhãn thông còn là khả năng thấy không ngăn ngại, thấy chúng sanh biến mất rồi xuất hiện, ti tiện và cao quý, đẹp xấu, tùy theo nghiệp lực của họ. Thứ nhì là ‘Thiên Nhĩ Thông’ hay khả năng nghe mọi âm thanh. Đây là khả năng nghe và hiểu mọi ngôn ngữ. Thiên nhĩ thông còn là khả năng nghe được âm thanh của trời và người, xa hay gần. Thứ ba là ‘Tha Tâm Thông’. Tha Tâm Trí Thông hay khả năng đọc được tư tưởng của người khác mà các bậc giác ngộ đạt được cao hay thấp tùy theo sự thành đạt của bậc ấy. Đây là khả năng xuyên suốt tâm trí của người khác. Người này nhìn biết tâm tham, tâm sân, tâm mê mờ, cũng như tâm đắm nhiễm, tâm phát triển, tâm tập trung tâm giải thoát của người khác, hay ngược lại. Thứ tư là ‘Thần Túc Thông’. Đây là khả năng đi bất cứ đâu và làm bất cứ thứ gì tùy ý. Đây cũng là khả năng đi xuyên qua tường vách, núi non, cũng như đi trên không, trên nước mà không chìm như đi trên đất. Thứ năm là ‘Túc Mạng Thông’ hay khả năng biết được quá khứ vị lai của mình và người. Đây là khả năng nhớ lại tiền kiếp, có thể từ một đến năm hay một trăm, một ngàn đời. Thứ sáu là ‘Lậu Tận Thông’. Đây là khả năng hủy diệt phiền não ngay trong đời này kiếp này bằng trí tuệ. Khả năng chấm dứt nhiễm trước và đưa tâm đến chỗ giải thoát khỏi mọi dục vọng. Khả năng hủy diệt phiền não ngay trong đời này kiếp này bằng trí tuệ—Six magical penetrations or six superknowledges, or six supernatural or universal powers acquired by a Buddha, also by an arhat through the fourth degree of dhyana. The first supernatural power is ‘Penetration of the Heavenly Eye’. Divine sight (clairvoyance or deva-vision) is

the ability to see all forms. Divine sight is an instantaneous view of anything anywhere in the form realm. Power to see what one wills to see anywhere. Divine eyes also means seeing to any distance. Ability to see without hindrances. Ability to see beings vanishing and reappearing, low and noble ones, beautiful and ugly ones, seeing beings are reappearing according to their deeds (karma). The second supernatural power is 'Clairaudience' or deva-Ear, or divine hearing, or the penetration of the Heavenly Ear. This is the ability to hear all sounds (ability to hear any sound anywhere). Power to hear and understand all languages. Divine hearing also means hearing to any distance. Ability to hear sound both heavenly and human, far and near. The third supernatural power is 'Mental telepathy.' Penetration into others' minds or thoughts. Ability to know the thoughts of others or power to read thoughts, or knowledge of the minds of all living beings. Ability (power) to know the thoughts of all other minds which enlightened beings have to a greater or lesser extent depending on their spiritual achievements. Penetrating men's thoughts. Ability to know the minds of other beings, by penetrating them with one's own mind. This person knows the greedy mind, hate mind and deluded mind, shrunken and distracted mind, developed mind and free mind of others or vice versa. The fourth supernatural power is 'Psychic travel' or 'Magical powers.' This is the ability of penetration of spiritual fulfillment (fulfillment of the spirit). This is the ability (power) to be anywhere and to do anything at will, or power to appear at will in any place and to have absolute freedom to do anything. This is also taking any form at will. Ability to pass through walls and mountains, just as if through the air. Ability to walk on the water without sinking, just as if on the earth. The fifth supernatural power is the knowledge of past and future of self and others or ability to penetrate into past and future lives of self and others (knowledge of all forms of former existences of self and others). This is the knowing about their state and antecedents. Ability to remember former existences, may be from one to five or even to hundred or thousand births. The sixth supernatural power is the 'Ability to end contamination' or power to deliver of the mind from all passions. Penetration of the exhaustion (extinction) of outflows. Ability to extinct all cankers (afflictions) in this very life, extinction of cankers through wisdom. Supernatural consciousness of the waning of vicious propensities, and the deliverance of mind from passions, or insight into the ending of the stream of transmigration. Ability to extinct all cankers (afflictions) in this very life, extinction of cankers through wisdom.

***(III)Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ về Thần Thông theo quan điểm Phật Giáo—Zen practitioners should always remember about the Psychic Powers in Buddhist Point of View:*** Theo Đức Phật, có ba loại thần thông. Một là bay lên không trung hay chun xuống đất, hay biểu diễn những điều kỳ lạ mà người thường không thể nào làm được. Hai là đọc được tâm người khác. Họ có thể nhìn vào mắt của người khác và biết được người ấy đang nghĩ gì, nên rất được người ta thán phục và nể sợ. Nhưng có một loại thần thông thứ ba rất quan trọng. Đó là khả năng chỉ dẫn người khác. Loại người này có thể chỉ bày cho người khác là họ đã làm đúng hay sai, hoặc cử chỉ hành động như vậy là tốt hay không tốt. Đó là điều bất thiện, không đem lại an lạc và hạnh phúc cho mình và cho người. Nên bỏ những điều bất thiện và nên làm những điều thiện. Đây là loại năng lực hướng dẫn người khác đi theo chánh đạo, đây là loại thần thông tốt nhất—According to the Buddha,

there are three types of psychic powers. One is the power to fly in the air and dive into the earth, or to perform other superhuman performances. The second is the power to read other people's minds. They can look into the eyes of the person and tell what the person is thinking. People can be very impressed with them. But the third psychic power, the power of instruction, whereby one can tell other people what is right and what is wrong; what is good and what is bad. This is unwholesome, unskillful, not conducive to your welfare or that of others. They are able to tell people what to abandon and what to follow or to practice or to cultivate wholesome actions. This power to guide another person on the right path is the most important psychic power. This is the best psychic power of them all.



## *Chương Một Trăm Mười Tám* *Chapter One Hundred-Eighteen*

### *Thiền và Sự Bất Tịnh* *Zen and Impurity*

(I) *Tổng quan về “Bất tịnh”—An overview of “Impurity”*: Sự bất tịnh (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, đờm, 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.” Trong Phật giáo, bất tịnh là vết nhơ hay sự cấu ô (sự ô nhiễm hay ô trước). Những ô nhiễm căn bản là tham, sân và si—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.” In Buddhism, taints mean basic defilements of greed, ill-will (anger) and ignorance (delusion).

(II) *Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ cả Thân-Tâm-Cảnh đều Bất Tịnh—Zen practitioners should always remember about the impurity is the nature of both Body-Mind-Realm*: Theo Phật giáo, bất tịnh là chỉ cho thân không sạch, tâm không sạch, và cảnh không sạch—According to Buddhism, “Impurity” means that the body is impure, the mind is impure and the realm is impure.

1) *Thân Bất Tịnh—The body is impure*: 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. Chính vì vậy Đức Phật dạy khi quán thân không sạch là phải quán xét thân ta và người bên ngoài nhờ có lớp da che dấu, nhưng bên trong chỉ toàn là những thứ hôi tanh như nhớt như thịt, xương, máu, mủ, đờm, dãi, phần, nước tiểu, vân vân. Đã thế mà các thứ như nhớt bên trong còn bài tiết ra cửa khổng (chín lỗ) bên ngoài.” Suy xét kỹ, sắc thân của chúng sanh không có chi đáng ưa thích. Phật tử chơn thuần chớ nên quá trân quý thân này. Kỳ thật, nó chỉ là cái túi da hôi thúi. Phải liả ý nghĩ đó chúng ta mới có thể dụng công tu hành được. Nếu không liả được nó, chúng ta sẽ biến thành nô lệ của nó và từ sáng sớm đến chiều tối chúng ta sẽ chỉ một bề phục vụ cho nó mà thôi. Người con Phật chơn thuần phải coi thân này như một cái túi da hôi thúi, nghĩa là tránh sự coi trọng nó. Coi nó là quan trọng là chướng ngại lớn trên bước đường tu tập của chúng ta. Chúng ta phải mượn cái giả để tu lấy cái thật, tức là chỉ xem thân này như một phương tiện mà thôi. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 26, Thiên thần dâng cho Đức Phật một ngọc nữ với ý đồ phá hoại tâm ý của Phật. Phật bảo: “Túi da ô uế, người đến đây làm gì? Đi đi, ta không dùng đâu.” Thiên thần càng thêm kính trọng, do đó mà hỏi về ý của Đạo. Đức Phật vì ông mà giảng pháp. Ông nghe xong đắc quả Tu-Đà-Hoàn.”—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. Thus the Buddha taught: When you contemplate the impurity of the body, you should reflect on the fact that beneath the covering layers of skin, your bodies and those of others are composed entirely of filthy, smelly substances such as meat, bones, blood, pus, phlegm, saliva, excrement, urine, etc.” Not only that fluids are excreted through nine apertures. If we stop to think carefully, the physical body of sentient beings is hardly worth cherishing. Sincere Buddhists should not care too much for this body, should not treat their skin-bag of a body as a treasure. Only people who are free of this idea can apply effort in cultivating the Way. If we treat our body as a precious thing, then we will become its slave and serve its whims all day long. Therefore, sincere Buddhists should treat the body as a ‘stinking bag of skin’ and do not prize it highly. Valuing the body too high is an obstacle to cultivation. We should merely ‘borrow the false to cultivate what is true,’ and see it as just an expedient means. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 26, the heavenly spirits, desiring to destroy the Buddha’s resolve, offered Jade women to him. The Buddha said: “Skin-bags full of filth.” What are you doing here? Go away, I am not interested.” Then, the heavenly spirits asked most respectfully about the meaning of the Way. The Buddha explained it for them and they immediately obtained the fruition of Srotaapanna.”



- 2) *Tâm Bất Tịnh—Moral impurity*: Mental impurity—Whatever misleads or deludes the mind—Tâm không sạch là khi tâm sanh tham nhiễm, tất nó sẽ thành xấu xa như bợn, chẳng khác chi hồ nước trong bị cẩu bùn làm bẩn đục. Hồ nước đục không thể soi bóng sắc cây núi trời mây, tâm như bợn làm mất hết thần thông trí huệ. Nên nhớ câu: “Biết tu hành chớ phí uổng công. Tâm bình tịnh thần thông trí huệ!” Người đã phát nguyện bước lên đường tu, phải lập chí lần lần dứt trừ tâm phiền não nhiễm dục từ thô đến tế. Về 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”—Impurity of the mind means that once the mind develops thoughts of greed, it has already become evil and defiled, not unlike a limpid pond that has been polluted with dirt and sludge. The dirt pond cannot reflect the images of trees, mountains, sky, clouds; likewise, a polluted mind has lost all spiritual powers and wisdom. Thus, we have the saying: “One who knows how to cultivate does not waste his efforts; a peaceful, still mind will bring spiritual powers and wisdom.” Those who are determined to tread the Way should endeavour gradually to sever the mind of afflictions, polluted by greed in its gross and subtle aspects. 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.”
- 3) *Cảnh Bất Tịnh—Impure realm*: Cảnh không sạch là cảnh giới cõi ngũ trược đầy dẫy bùn đất, sỏi đá, chông gai, lại dung chứa vô số chúng sanh từ thân đến tâm đều như bợn. Cho nên cảnh uế độ này không có chi đáng say mê tham luyến: The impure realm is the world of the Five Turbidities, full of dirt and mud, rocks and stones, spikes and thorns, which harbors countless sentient beings defiled in body and mind. Therefore, this impure world is not worth craving or clinging to.

**(III) Bất Tịnh và phiền não theo quan điểm Phật giáo—Impurity and afflictions in Buddhism**: Trong đạo Phật, vết như (trong tâm) và phiền não được dùng như nhau—In Buddhism, taints and afflictions are used interchangeably:

- 1) Phiền não: klesa (skt)—Kilesa (p)—Phiền não gây ra bởi chấp trước vào những ảo tưởng trong đời sống, hay vọng niệm chấp trước vào sự vật mà mình bám víu—Taint also means delusion or affliction. Deluded, or afflicted by holding on to the illusory ideas and things of life.
- 2) Phiền não gây nên bởi dục lạc cảm thọ bởi giác quan: The kilesa or contaminations of attachment to the pleasures of the senses.
- 3) Phiền não gây nên bởi bám víu vào tà kiến: Kilesa or contaminations of attachment to false views.
- 4) Phiền não gây nên bởi bám víu vào những thực hành khổ hạnh quá đáng: Kilesa or contaminations of attachment to moral and ascetic practices.
- 5) Phiền não gây nên bởi bám víu vào ngã chấp: Kilesa or contaminations of attachment to the belief in a self.

(IV) *Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ về những lời Phật dạy về “Bất Tịnh” trong Kinh Pháp Cú—Zen practitioners should always remember the Buddha’s teachings on “Impurity” in the Dharmapada Sutra:* Người hãy tự tạo cho mình một hòn đảo an toàn, gấp rút tinh cần làm kẻ khôn ngoan, gột 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, gột sạch bao nhiêu phiền não bất tịnh, chớ trở lui đường sanh lão nguy nan (238). Hết sát na này đến sát na khác, người trí lo gột 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 này hay cõi khác, thì tội ác lại chính là vết nhơ (242). Trong hết thủy 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).—  
 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 (244). But life is hard for a modest, for one who seeks purity, one who is detached, humble, clean and clear thinking (Dharmapada 245).

***Chương Một Trăm Mười Chín***  
***Chapter One Hundred-Nineteen***

***Thiền và Sự Thanh Tịnh***  
***Zen and Purity***

**(I) Tổng Quan về Thanh Tịnh—An Overview of Purity:** Tịnh có nghĩa là thanh khiết, vô cấu. Hoàn toàn thanh tịnh là hoàn toàn dứt bỏ mọi sai phạm tà ác và nhiễm trược. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có ba loại thanh tịnh: thân thanh tịnh, ngữ thanh tịnh, và ý thanh tịnh. Tuy nhiên, chư Bồ Tát có ba thứ thanh tịnh: thân thanh tịnh, tướng thanh tịnh, và tâm thanh tịnh. Trong Phật giáo, “tịnh tâm” ám chỉ tâm hoàn toàn giải thoát khỏi tham, sân, si và tất cả những nhiễm trược khác. Thân thanh tịnh là một trong ba loại thanh tịnh của chư Bồ Tát. Bản tánh thanh tịnh của con người vốn đầy đủ. Tâm thanh tịnh thì thân nghiệp và khẩu nghiệp cũng thanh tịnh. Tịnh tâm là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta không bị nhiễm trược. Hành giả tu Thiền phải luôn cố gắng tịnh hạnh nơi khẩu—Pure conduct of the actions of the mouth: Tịnh hạnh nơi khẩu là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta tiểu trừ được tứ ác (nói dối, nói lời thô lỗ cộc cằn, nói lời độc ác, và nói lưỡi hai chiều)—Purity means clean and pure, spotless or unstained. To completely become purity means perfectly clean, or perfectly pure and clean. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses, there are three purities: purity of body, purity of speech, and purity of mind. However, Bodhisattvas have three kinds of purity: a pure body, perfectly pure and adorned appearance, and a mind free of impurity. In Buddhism, a pure mind has reference to the Enlightenment and Buddhahood, that is, a mind totally free of greed, anger and delusion (a pure mind is enlightenment, is the Pure Land) and all other impurities. One of the three purities of a Bodhisattva. Pure mind, or the purification of the mind, which is the original Buddha-nature in every man. Pure mind is one of the most important entrances to great enlightenment; for with it, there is no defilement. Pure conduct of the actions of the mouth is one of the most important entrances to the great enlightenment; for it eliminates the four evils of lying, harsh speech, wicked speech, and two-faced speech.

**(II) Hành giả tu Thiền và Mười Thanh Tịnh Từ Của Chư Đại Bồ Tát—Zen practitioners and ten kinds of pure benevolence of great enlightening beings:** Bất cứ người tu Phật nào cũng đều phải có lòng từ, nhất là hành giả tu Thiền. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười thanh tịnh từ của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được thanh tịnh từ quảng đại vô thượng của Như Lai. Thứ nhất là thanh tịnh từ tâm bình đẳng, vì nhiếp (lo lắng) khắp chúng sanh không lựa chọn. Thứ nhì là thanh tịnh từ lợi ích, vì mang lại lợi ích cho chúng sanh bất cứ thứ gì làm được. Thứ ba là thanh tịnh từ nhiếp người đồng như mình, vì rút ráo đều làm cho ra khỏi sanh tử. Thứ tư là thanh tịnh từ chẳng bỏ thế gian, vì tâm thường duyên niệm chứa nhóm thiện căn. Thứ năm là thanh

tịnh từ có thể đến giải thoát, vì khiến khắp chúng sanh trừ diệt tất cả phiền não. Thứ sáu là thanh tịnh từ xuất sanh Bồ Đề, vì khiến khắp chúng sanh phát tâm cầu nhưt thiết trí. Thứ bảy là thanh tịnh từ thế gian vô ngại, vì phóng đại quang minh bình đẳng chiếu khắp. Thứ tám là thanh tịnh từ đầy khắp hư không, vì cứu hộ chúng sanh không xứ nào chẳng đến. Thứ chín là thanh tịnh từ pháp duyên, chúng pháp như như chơn thiết. Thứ mười là thanh tịnh từ vô duyên, vì nhập Bồ Tát ly sanh tánh—Any Buddhists should have loving-kindness, especially Zen practitioners. According to the Flower Adornment Sutra, there are ten kinds of pure benevolence of great enlightening beings. Enlightening beings who abide by these can attain the supreme, vast, pure benevolence of Buddhas. First, impartial pure benevolence, caring for all sentient beings without discrimination. Second, helpful pure benevolence, bringing happiness by whatever they do. Third, pure benevolence taking care of people in the same way as oneself, ultimately bringing about emancipation from birth and death. Fourth, pure benevolence not abandoning the world, the mind always focused on accumulating roots of goodness. Fifth, pure benevolence able to bring liberation, causing all sentient beings to annihilate all afflictions. Sixth, pure benevolence generating enlightenment, inspiring all sentient beings to seek omniscience. Seventh, pure benevolence unobstructed by the world, radiating great light illuminating everywhere equally. Eighth, pure benevolence filling space, reaching everywhere to save sentient beings. Ninth, pure benevolence focused on truth, realizing the truth of Thusness. Tenth, pure benevolence without object, entering enlightening beings's detachment from life.

**(III) Hành giả tu Thiền và Thanh Tịnh Bi—Zen practitioners and Pure compassion:** Hành giả tu Thiền nên nhớ thanh tịnh bi có khả năng trừ được điên đảo, vì nói pháp như thiết. Thanh tịnh bi chẳng nhiễm trước sự vui của mình, vì cho khắp chúng sanh sự sung sướng. Thanh tịnh bi vì những chúng sanh tà định, mà nhiều kiếp chẳng bỏ hoàng thệ. Thanh tịnh bi chẳng cầu báo ân, vì tu tâm trong sạch. Thanh tịnh bi thọ sanh ở xứ nạn, với mục đích cứu độ chúng sanh bị nạn. Thanh tịnh bi thọ sanh ở đường lành vì thị hiện vô thường. Thanh tịnh bi không bạn bè, vì riêng mình phát tâm đó. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười thanh tịnh bi của chư Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được thanh tịnh bi quảng đại vô thượng của Như Lai. Thứ nhất là thanh tịnh bi không bạn bè, vì riêng mình phát tâm đó. Thứ nhì là thanh tịnh bi không mỗi nhàm, vì thay thế tất cả chúng sanh thọ khổ chẳng cho là khó nhọc. Thứ ba là thanh tịnh bi thọ sanh ở xứ nạn, với mục đích cứu độ chúng sanh bị nạn. Thứ tư là thanh tịnh bi thọ sanh ở đường lành vì thị hiện vô thường. Thứ năm là thanh tịnh bi vì những chúng sanh tà định, mà nhiều kiếp chẳng bỏ hoàng thệ. Thứ sáu là thanh tịnh bi chẳng nhiễm trước sự vui của mình, vì cho khắp chúng sanh sự sung sướng. Thứ bảy là thanh tịnh bi chẳng cầu báo ân, vì tu tâm trong sạch. Thứ tám là thanh tịnh bi có thể trừ điên đảo, vì nói pháp như thiết. Thanh tịnh bi thứ chín bao gồm khởi đại bi nơi chúng sanh, biết tất cả pháp bốn tánh thanh tịnh không nhiễm trước, không nhiệt não, nhưng vì do khách trần phiền não nên thọ những điều khổ. Tâm đại bi này được gọi là bốn tánh thanh tịnh vì chúng sanh mà diễn thuyết pháp vô cấu thanh tịnh. Thanh tịnh đại bi thứ mười bao gồm biết hết chư pháp như dấu chim bay giữa không gian, nhưng chúng sanh si lừa chẳng thể quán sát biết rõ các pháp. Thấy vậy, chư Bồ Tát phát khởi tâm đại bi chơn thiết trí, khai thị cho chúng sanh pháp

Niết bàn—Zen practitioners should remember that pure compassion has the ability to remove delusion by explaining the truth. Pure compassion not clinging to personal pleasure, giving happiness to all sentient beings. Pure compassion for the sake of wrongly fixated sentient beings, never give up their vow of universal liberation. Pure compassion not seeking reward, purifying their mind. Pure compassion taking on birth in difficult situations, for the purpose of liberating sentient beings. Pure compassion taking on birth on pleasant conditions, to show impermanence. Pure compassion without companion, as they make their determination independently. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of pure compassion of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these attain the supremely great compassion of Buddhas. First, pure compassion without companion, as they make their determination independently. Second, pure compassion of tirelessness, not considering it troublesome to endure pain on behalf of all sentient beings. Third, pure compassion taking on birth in difficult situations, for the purpose of liberating sentient beings. Fourth, pure compassion taking on birth on pleasant conditions, to show impermanence. Fifth, pure compassion for the sake of wrongly fixated sentient beings, never give up their vow of universal liberation. Sixth, pure compassion not clinging to personal pleasure, giving happiness to all sentient beings. Seventh, pure compassion not seeking reward, purifying their mind. Eighth, pure compassion able to remove delusion by explaining the truth. The ninth pure compassion includes conceive great compassion for sentient beings, know all things are in essence pure and have no clinging or irritation, but suffering is experienced because of afflictions of adventitious defilements. This is called essential purity, as they explain to them the principle of undefiled pure light. The tenth pure compassion includes knowing that all phenomena are like the tracks of birds in the sky, but sentient beings' eyes are clouded by delusion and they cannot clearly realize this. Observing this, Enlightening Beings conceive great compassion, called true knowledge, which teaches sentient beings nirvana.

**(IV) Hành giả tu Thiền và Thanh Tịnh Hỷ—Zen practitioners and Pure Joy:** Thanh tịnh hỷ phát Bồ Đề tâm. Thanh tịnh hỷ có thể thọ nhĩn chúng sanh tạo ác mà thệ nguyện cứu độ họ. Thanh tịnh hỷ thấy chư Phật thời cung kính cúng dường không nhàm đủ, an trụ nơi pháp giới bình đẳng. Thanh tịnh hỷ xả thân cầu pháp, chẳng sanh lòng hối tiếc. Thanh tịnh hỷ từ bỏ dục lạc, thường thích pháp lạc. Thanh tịnh hỷ làm cho tất cả chúng sanh bỏ dục lạc vật chất, thường thích pháp lạc. Thanh tịnh hỷ chẳng ghét bỏ chúng sanh phá giới, mà giáo hóa cho họ được thành tựu. Thanh tịnh hỷ xả bỏ tất cả sở hữu. Thanh tịnh hỷ làm cho tất cả chúng sanh ưa thích thiền định, giải thoát, tam muội, tự tại du hí nhập xuất. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười thanh tịnh hỷ của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được thanh tịnh hỷ quảng đại vô thượng của Như Lai. Thứ nhất là thanh tịnh hỷ phát Bồ Đề tâm. Thứ nhì là thanh tịnh hỷ xả bỏ tất cả sở hữu. Thứ ba là thanh tịnh hỷ chẳng ghét bỏ chúng sanh phá giới, mà giáo hóa cho họ được thành tựu. Thứ tư là thanh tịnh hỷ có thể thọ nhĩn chúng sanh tạo ác mà thệ nguyện cứu độ họ. Thứ năm là thanh tịnh hỷ xả thân cầu pháp, chẳng sanh lòng hối tiếc. Thứ sáu là thanh tịnh hỷ từ bỏ dục lạc, thường thích pháp lạc. Thứ bảy là thanh tịnh hỷ làm cho tất cả chúng sanh bỏ dục lạc vật chất, thường thích pháp lạc. Thứ tám là thanh tịnh hỷ thấy

chư Phật thời cung kính cúng dường không nhằm đủ, an trụ nơi pháp giới bình đẳng. Thứ chín là thanh tịnh hỷ làm cho tất cả chúng sanh ưa thích thiền định, giải thoát, tam muội, tự tại du hí nhập xuất. Thanh tịnh hỷ thứ mười bao gồm lòng ưa thích đầy đủ công hạnh, thuận tất cả khổ hạnh của Bồ Tát đạo và sự chứng được tịnh huệ tịch tịnh bất động của các bậc Hiền Thánh—Pure joy of aspiring to enlightenment. Pure joy of being able to tolerate evil-doing sentient beings and vowing to save and liberate them. Pure joy of cosmic equanimity tirelessly honoring and serving all Buddhas they see. Pure joy of giving one's life in search of truth, without regret. Pure joy of giving up sensual pleasures and always taking pleasure in truth. Pure joy of including sentient beings to give up material pleasures and always take pleasure in truth. Pure joy of not rejecting undisciplined sentient beings but teaching them and maturing them. Pure joy of relinquishing all possessions. Pure joy of teaching all sentient beings to enjoy meditations, liberations and concentrations, and freely enter and emerge from them. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of pure joy of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can attain the supremely great pure joy of Buddhas. First, the pure joy of aspiring to enlightenment. Second, the pure joy of relinquishing all possessions. Third, the pure joy of not rejecting undisciplined sentient beings but teaching them and maturing them. Fourth, the pure joy of being able to tolerate evil-doing sentient beings and vowing to save and liberate them. Fifth, the pure joy of giving one's life in search of truth, without regret. Sixth, the pure joy of giving up sensual pleasures and always taking pleasure in truth. Seventh, the pure joy of including sentient beings to give up material pleasures and always take pleasure in truth. Eighth, the pure joy of cosmic equanimity tirelessly honoring and serving all Buddhas they see. Ninth, the pure joy of teaching all sentient beings to enjoy meditations, liberations and concentrations, and freely enter and emerge from them. The tenth pure joy includes gladly carrying out all austere practices that accord with the way of Enlightening Beings and the realization of the tranquil, imperturbable supreme calmness and wisdom of the sages.

(V) *Hành giả tu Thiền và Mười Thanh Tịnh Xả Của Chư Đại Bồ Tát—Zen practitioners and ten kinds of pure equanimity of enlightening beings:* Sự xả bỏ là tối cần thiết cho bất cứ người tu Thiền nào. Theo Kinh Hoa Nghiêm, phẩm 38, có mười thanh tịnh xả của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được thanh tịnh xả quảng đại vô thượng của Như Lai. Thứ nhất là chẳng sanh lòng ái trước với tất cả những chúng sanh cung kính cúng dường. Thứ nhì là chẳng sanh lòng oán giận với những chúng sanh khinh mạn hủy báng mình. Thứ ba là thường đi trong thế gian, mà chẳng bị các pháp thế gian (tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng) làm nhiễm. Thứ tư là hóa độ chúng sanh hợp thời hợp lúc; đối với chúng sanh khó hóa độ cũng không đem lòng ghét bỏ. Thứ năm là chẳng cầu pháp học và vô học của Nhị thừa. Thứ sáu là tâm thường xa lìa tất cả dục lạc đưa đến phiền não. Thứ bảy là chẳng khen hàng nhị thừa nhằm lìa sanh tử. Thứ tám là xa lìa tất cả lời thế gian như lời phi Niết bàn, lời phi ly dục, lời chẳng thuận lý, lời não loạn người khác, lời Thanh Văn Duyên Giác, và những lời làm chướng Bồ Tát đạo. Thanh tịnh hỷ thứ chín là chờ đúng thời hóa độ những chúng sanh đã thành thực phát sanh niệm huệ, nhưng chưa biết được pháp tối thượng; đúng thời giáo hóa

chúng sanh đã được Bồ Tát giáo hóa thuở trước, nhưng phải đợi đến khi Bồ Tát thành Phật quả mới độ được. Thanh tịnh hỷ thứ mười là không quan niệm cao hạ với chúng sanh, xa rời thủ xả, xa lìa tất cả những phân biệt, hằng trụ chánh định, nhập pháp như thật, và tâm được kham nhẫn—Equanimity is extremely important for any Zen practitioners. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of pure equanimity of enlightening beings. Enlightening beings who abide by these can attain the supremely pure equanimity of Buddhas. First, not becoming emotionally attached to sentient beings who honor and support them. Second, not being angered at sentient beings who slight and revile them. Third, always being in the world, but not being affected by the vicissitudes (greed, hatred, anger, pride, wrong views, killing, stealing, adultery, etc) of worldly things. Fourth, instructing sentient beings who are fit for the Teaching at the appropriate times, while not conceiving aversion for sentient beings who are not fit for the Teaching. Fifth, not seeking the states of learning or nonlearning of the two lesser vehicles. Sixth, always being aloof from all desires that are conducive to afflictions. Seventh, not praising the two lesser Vehicles' aversion to birth and death. Eighth, avoiding worldly talks, such as: talk that is not nirvana, talk that is not dispassionate, talk that is not according to truth, talk that disturbs others, talk of individual salvation, talks that obstruct the Path of enlightening beings. The ninth pure joy: waiting for the appropriate times to teach sentient beings whose faculties are mature and have developed mindfulness and precise awareness, but do not yet know the supreme truth; and waiting for the appropriate times to teach sentient beings whom the enlightening being has already instructed in the past, but who cannot be tamed until the enlightening being reaches Buddhahood. The tenth pure joy: not considering people as higher or lower, being free from grasping and rejection, being aloof from all kinds of discriminatory notions, always being rightly concentrated, penetrating truth, and attaining tolerance.

**(VI) Hành Giả tu Thiền nên luôn nhớ theo Duy Ma Cật: Tịnh Tâm Tịnh Độ—Zen practitioner should always remember Vimalakirti's Pure minds-Pure lands:** Theo Kinh Duy Ma Cật, Đức Phật nhắc Bồ Tát Bảo Tích về Tịnh Tâm Tịnh Độ như sau: “Bảo Tích! Bồ Tát tùy chỗ trực tâm mà hay phát hạnh; tùy chỗ phát hạnh mà được thâm tâm; tùy chỗ thâm tâm mà ý được điều phục; tùy chỗ ý được điều phục mà làm được như lời nói; tùy chỗ làm được như lời nói mà hay hồi hương; tùy chỗ hồi hương mà có phương tiện; tùy chỗ có phương tiện mà thành tựu chúng sanh, tùy chỗ thành tựu chúng sanh mà cõi Phật được thanh tịnh; tùy chỗ cõi Phật thanh tịnh mà nói Pháp thanh tịnh; tùy chỗ nói Pháp thanh tịnh mà trí huệ được thanh tịnh; tùy chỗ trí huệ thanh tịnh mà tâm thanh tịnh; tùy chỗ tâm thanh tịnh mà tất cả công đức đều thanh tịnh. Cho nên, này Bảo Bảo Tích! Bồ Tát muốn được cõi Phật thanh tịnh, nên làm cho tâm thanh tịnh; tùy chỗ Tâm thanh tịnh mà cõi Phật được thanh tịnh.”—According to the Vimalakirti Sutra, the Buddha reminded Ratna-rasi Bodhisattva: “Ratna-rasi! Because of his straightforward mind, a Bodhisattva can act straightforwardly; because of his straightforward deeds he realizes the profound mind; because of his profound mind his thoughts are kept under control; because of his controlled thoughts his acts accord with the Dharma (he has heard); because of his deeds in accord with the Dharma he can dedicate his merits to the benefit of others; because of this dedication he can make use of expedient methods (upaya);

because of his expedient methods he can bring living beings to perfection; because he can bring them to perfection his Buddha land is pure; because of his pure Buddha land his preaching of the Dharma is pure; because of his pure preaching his wisdom is pure; because of his pure wisdom his mind is pure, and because of his pure mind all his merits are pure. Therefore, Ratna-rasi, if a Bodhisattva wants to win the pure land he should purify his mind, and because of his pure mind the Buddha land is pure.”

**(VII) Hành giả tu Thiền và ‘Mười Sự Thanh Tịnh’—Zen practitioners and Ten kinds of pure wisdom of Great Enlightening Beings:** Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ về mười sự thanh tịnh của chư Đại Bồ Tát. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 18, chư Bồ Tát an trụ trong bất phóng dật thời đạt được mười điều thanh tịnh. Thứ nhất là thực hành đúng như lời nói. Thứ nhì là niệm trí được thành tựu. Thứ ba là trụ nơi thâm định, chẳng trầm chẳng điệu. Thứ tư là thích câu Phật pháp không lười bỏ. Thứ năm là quán sát đúng lý những pháp được nghe, sanh diệu trí huệ. Thứ sáu là nhập thâm thiền định và được thần thông của chư Phật. Thứ bảy là tâm bình đẳng, không cao hạ. Thứ tám là tâm không chướng ngại đối với chúng sanh loại thượng trung hạ, bình đẳng lợi ích như đại địa. Thứ chín là nếu thấy chúng sanh dầu chỉ một phen phát tâm Bồ Đề, thời tôn trọng kính thờ xem như những bậc thầy. Thứ mười là đối với Hòa Thượng và A Xà Lê thọ giới, chư Bồ Tát, các thiện tri thức, các Pháp Sư luôn tôn trọng kính thờ. Ngoài ra, theo kinh Hoa Nghiêm, phẩm 36, có mười thứ thanh tịnh khác nữa. Thứ nhất là thông đạt thâm tâm pháp thanh tịnh. Thứ nhì là thân cận thiện tri thức thanh tịnh. Thứ ba là hộ trì chư Phật pháp thanh tịnh. Thứ tư là liễu đạt hư không giới thanh tịnh. Thứ năm là thâm nhập pháp giới thanh tịnh. Thứ sáu là quán sát vô biên tâm thanh tịnh. Thứ bảy là cùng Bồ Tát đồng thiện căn thanh tịnh. Thứ tám là quán sát tam thế thanh tịnh. Thứ chín là chẳng chấp trước các kiếp thanh tịnh. Thứ mười là tu hành tất cả Phật pháp thanh tịnh. Mục đích của bất cứ người tu Thiền nào cũng đều là làm thế nào cho được cả thân, khẩu, ý thanh tịnh. Theo kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười thanh tịnh đạt bởi chư Đại Bồ Tát. Thứ nhất là thâm tâm thanh tịnh, vì đến nơi rốt ráo không mất hư. Thứ nhì là sắc thân thanh tịnh, vì tùy sở nghi để thị hiện. Thứ ba là âm thanh thanh tịnh vì rõ thấu tất cả ngữ ngôn. Thứ tư là biện tài thanh tịnh vì khéo nói vô biên Phật pháp. Thứ năm là trí huệ thanh tịnh vì đoạn trừ tất cả tối ám ngu si. Thứ sáu là thọ sanh thanh tịnh vì đầy đủ sức tự tại của Bồ Tát. Thứ bảy là quyến thuộc thanh tịnh vì thành tựu những thiện căn cho các chúng sanh đồng hạnh thọ quả khứ. Thứ tám là quả báo thanh tịnh vì diệt trừ tất cả những nghiệp chướng. Thứ chín là đại nguyện thanh tịnh, vì cùng chư Bồ Tát tánh không hai. Thứ mười là công hạnh thanh tịnh, vì dùng hạnh Phổ Hiền mà xuất ly. Ngoài ra, hành giả tu Thiền còn phải có thâm tâm thanh tịnh, đoạn nghi thanh tịnh, ly kiến thanh tịnh, cảnh giới thanh tịnh, cầu như thị trí thanh tịnh, biện tài thanh tịnh, vô úy thanh tịnh, trụ tất cả Bồ Tát trí thanh tịnh, thọ tất cả Bồ Tát trí thanh tịnh, và đầy đủ thành tựu vô thượng Bồ Đề, ba mươi hai tướng và trăm phước, pháp bạch tịnh tất cả thiện căn thanh tịnh—Zen practitioners should always remember about the ten kinds of pure wisdom of Great Enlightening Beings. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 18, Enlightening Beings attain ten kinds of purity when they persist in nonindulgence. First, acting in accord with what they say. Second, consummation of attention and discernment. Third, abiding in deep concentration without torpor or agitation. Fourth, gladly seeking Buddha-teachings



without flagging. Fifth, contemplating the teaching heard according to reason, fully developing skillfully flexible knowledge. Sixth, entering deep meditation and attaining psychic powers of Buddhas. Seventh, their minds are equanimous, without sense of high or low status. Eighth, in regard to superior, middling, and inferior types of beings, their minds are unobstructed and like the earth, they benefit all equally. Ninth, if they see any beings who have even once made the determination for enlightenment, they honor and serve them as teachers. Tenth, they always respect, serve, and support their preceptors and tutors, and all Enlightening Beings, wise friends and teachers. Besides, according to the Flower Adornment Sutra, Chapter 36, there are ten other kinds of purity. First, purity of comprehension of the most profound truth. Second, purity of association with good associates. Third, purity of preserving the Buddha teachings. Fourth, purity of comprehension of the realm of space. Fifth, purity of profound penetration of the realm of reality. Sixth, purity of observation of infinite minds. Seventh, purity of having the same roots of goodness as all Enlightening Beings. Eighth, purity of observation of past, present and future. Ninth, purity of nonattachment to the various ages. Tenth, purity of practice of all Buddha Dharmas of all Enlightening Beings. The purpose of any Zen practitioners is to obtain the purity of the body, mouth and mind. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of purity attained by great Enlightening Beings. First, purity of profound determination, reaching the ultimate end without corruption. Second, purity of physical embodiment, appearing according to need. Third, purity of voice, comprehending all speech. Fourth, purity of intellectual powers, skillfully explaining boundless Buddha teachings. Fifth, purity of wisdom, getting rid of the darkness of all delusion. Sixth, purity of taking on birth, being imbued with the power of freedom of Enlightening Beings. Seventh, purity of company, having fully developed the roots of goodness of sentient beings they worked with the past. Eighth, purity of rewards, having removed all obstructions caused by past actions. Ninth, purity of great vows, being one in essence with all Enlightening Beings. Tenth, purity of practices, riding the vehicle of Universal Good to emancipation. Beside, Zen practitioners should also have purity of determination, purity of cutting through doubts, purity of detachment from views, purity of perspective, purity of the quest for omniscience, purity of intellectual powers, purity of fearlessness, purity of living by the knowledge of all Enlightening Beings, purity of accepting all the guidelines of behavior of Enlightening Beings, and purity of full development of the felicitous characteristics, pure qualities, and all fundamental virtues of unexcelled enlightenment.

***(VIII)Hành giả tu Thiền và Thanh Tịnh Ba La Mật của chư Đại Bồ Tát—Zen practitioners and Pure Paramitas of Great Enlightening Beings:***

- 1) *Hành giả tu Thiền và Mười Thanh Tịnh Thí Của Chư Đại Bồ Tát—Zen practitioners and ten kinds of pure giving of Great Enlightening Beings:* Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười pháp thanh tịnh thí của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được bố thí quảng đại thanh tịnh vô thượng của Như Lai. Thứ nhất là bình đẳng bố thí, vì chẳng lựa chúng sanh. Thứ nhì là tùy ý bố thí vì thỏa mãn chỗ nguyện cầu. Thứ ba là chẳng loạn bố thí, vì làm cho được lợi ích. Thứ tư là tùy nghi bố thí, vì biết thượng, trung, hạ. Thứ năm là chẳng trụ bố thí, vì chẳng cầu quả báo.

Thứ sáu là mở rộng xả bố thí, vì tâm chẳng luyến tiếc. Thứ bảy là tất cả bố thí, vì rốt ráo thanh tịnh. Thứ tám là hồi hướng Bồ Đề bố thí, vì xa rời hữu vi vô vi. Thứ chín là giáo hóa chúng sanh bố thí, vì nhấn đến đạo tràng chẳng bỏ. Thứ mười là tam luân thanh tịnh bố thí, vì chánh niệm quán sát người thí, kẻ thọ, và vật thí như hư không—Zen practitioners should always remember according to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of pure giving of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these ten principles can accomplish the supreme, pure, magnanimous giving of Buddhas. First, impartial giving, not discriminating among sentient beings. Second, giving according to wishes, satisfying others. Third, unconfused giving, causing benefit to be gained. Fourth, giving appropriately, knowing superior, mediocre, and inferior. Fifth, giving without dwelling, not seeking reward. Sixth, open giving, without clinging attachment. Seventh, total giving, being ultimately pure. Eighth, giving dedicated to enlightenment, transcended the created and the uncreated. Ninth, giving teach to sentient beings, never abandoning them, even to the site of enlightenment. Tenth, giving with its three spheres pure, observing the giver, receiver, and gift with right awareness, as being like space.

- 2) Hành giả tu Thiền và Mười Thanh Tịnh Giới Của Chư Đại Bồ Tát—Zen practitioners and ten kinds of pure discipline of Great Enlightening Beings: Giới hạnh thanh tịnh trong sạch (giới hạnh đầy đủ của một bậc xuất gia). Thanh tịnh giới xa lìa tất cả kiến chấp hữu lậu. Thanh tịnh giới chẳng phá tất cả học xứ. Thanh tịnh giới chẳng làm các điều ác. Thanh tịnh giới thủ hộ tâm Bồ Đề. Thanh tịnh giới giữ gìn điều chế qui luật của Đức Phật. Thanh tịnh giới thủ hộ tất cả chúng sanh. Thanh tịnh giới ẩn mật hộ trì. Ngũ thanh tịnh giới, vì xa lìa các lỗi nơi lời nói. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười thanh tịnh giới của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được thanh tịnh giới vô thượng không lỗi lầm của chư Như Lai. Giới đức là một trong những yếu tố quan trọng nhất trong thiền định, nên hành giả tu thiền chơn thuần 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. Hành giả tu Thiền, dầu tiệm hay dầu đốn, đều phải có tam thân thanh tịnh: không làm các điều ác, làm các hạnh lành, luôn làm lợi lạc cho chúng sanh. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười thanh tịnh giới của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được thanh tịnh giới vô thượng không lỗi lầm của chư Như Lai. Thứ nhất là

thân thanh tịnh giới, vì giữ gìn ba điều ác nơi thân. Thứ nhì là ngữ thanh tịnh giới, vì xa lìa các lỗi nơi lời nói. Thứ ba là tâm thanh tịnh giới, vì mãi mãi xa lìa tham, sân, tà kiến. Thứ tư là thanh tịnh giới chẳng phá tất cả học xứ, vì làm tôn chủ trong tất cả nhơn thiên. Thứ năm là thanh tịnh giới thủ hộ tâm Bồ ĐỀ, vì chẳng ham thích tiểu thừa tự độ. Thứ sáu là thanh tịnh giới giữ gìn điều chế qui luật của Đức Phật, vì nhần đến tội vi tế cũng sanh lòng e sợ. Thứ bảy là thanh tịnh giới ẩn mật hộ trì, vì khéo cứu chúng sanh phạm giới. Thứ tám là thanh tịnh giới chẳng làm các điều ác, vì thế tu tất cả các pháp lành. Thứ chín là thanh tịnh giới xa lìa tất cả kiến chấp hữu lậu, vì không chấp nơi giới. Thứ mười là thanh tịnh giới thủ hộ tất cả chúng sanh, vì phát khởi đại bi—Pure commandments, or to keep them in purity. Pure discipline of detachment all views of existence. Pure discipline of not destroying any subjects of study. Pure discipline of not doing any evil. Pure discipline of preserving the aspiration for enlightenment. Pure discipline of preserving the regulations of the Buddha. Pure discipline of protecting all sentient beings. Pure discipline of speech, getting rid of faults of speech. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of pure discipline of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can attain the supreme flawless pure discipline of Buddhas. 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. Zen practitioners, either following the sudden or gradual methods, should always have three kinds of pure precepts: do not do what is evil, do what is good, be of benefit to all sentient beings. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of pure discipline of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can attain the supreme flawless pure discipline of Buddhas. First, pure discipline of the body, guarding themselves from evil deeds. Second, pure discipline of speech, getting rid of faults of speech. Third, pure discipline of mind, forever getting rid of greed, hatred, and false views. Fourth, the pure discipline of not destroying any subjects of study, being honorable leaders among people. Fifth, the pure discipline of preserving the aspiration for enlightenment, not liking the lesser vehicles of individual salvation. Sixth, the pure discipline of preserving the regulations of the Buddha, greatly fearing even minor offenses. Seventh, the pure discipline of secret protection, skillfully drawing out undisciplined sentient beings. Eighth, the pure discipline of not doing any evil, vowing to practice all virtuous principles. Ninth, the pure discipline

of detachment all views of existence, having no attachment to precepts. Tenth, the pure discipline of protecting all sentient beings, activating great compassion.

- 3) *Hành giả tu Thiền và Mười Thanh Tịnh Nhẫn Của Chư Đại Bồ Tát—Zen practitioners and ten kinds of Pure Tolerance of Great Enlightening Beings*: Mục đích của bất cứ người tu Thiền nào cũng đều là làm thế nào cho được sự nhẫn nhục thanh tịnh. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười thanh tịnh nhẫn của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được pháp nhẫn vô thượng chẳng do tha ngộ của tất cả chư Phật. Thứ nhất là thanh tịnh nhẫn an thọ sự mắng nhục, vì thủ hộ các chúng sanh. Thứ nhì là thanh tịnh nhẫn an thọ dao gậy, vì khéo hộ trì mình và người. Thứ ba là thanh tịnh nhẫn chẳng sanh giận hờn, vì nơi tâm chẳng động. Thứ tư là thanh tịnh nhẫn chẳng chê trách kẻ ty tiện, vì người trên hay rộng lượng. Thứ năm là thanh tịnh nhẫn có ai về nương đều cứu độ, vì xả bỏ thân mạng mình. Thứ sáu là thanh tịnh nhẫn xa lìa ngã mạn, vì chẳng khinh kẻ chưa học. Thứ bảy là thanh tịnh nhẫn bị tàn hại hủy báng chẳng sân hận, vì quán sát như huyễn. Thứ tám là thanh tịnh nhẫn bị hại không báo oán, vì chẳng thấy mình và người. Thứ chín là thanh tịnh nhẫn chẳng theo phiền não, vì xa lìa tất cả cảnh giới. Thứ mười là thanh tịnh nhẫn tùy thuận chơn thiết trí của Bồ Tát biết tất cả các pháp vô sanh, vì chẳng do người dạy mà được nhập cảnh giới như thiết trí. —The purpose of any Zen practitioners is to obtain the pure tolerance. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of pure tolerance of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can attain all Buddhas' supreme tolerance of truth, understanding without depending on another. First, pure tolerance calmly enduring slander and vilification, to protect sentient beings. Second, pure tolerance calmly enduring weapons, to protect self and others. Third, pure tolerance not arousing anger and viciousness, the mind being unshakable. Fourth, pure tolerance not attacking the low, being magnanimous when above. Fifth, pure tolerance saving all who come for refuge, giving up one's own life. Sixth, pure tolerance free from conceit, not slighting the uncultivated. Seventh, pure tolerance not becoming angered at injury, because of observation of illusoriness. Eighth, pure tolerance not revenging offenses, because of not seeing self and other. Ninth, pure tolerance not following afflictions, being detached from all objects. Tenth, pure tolerance knowing all things have no origin, in accord with the true knowledge of Enlightening Beings, entering the realm of universal knowledge without depending on the instruction of another.
- 4) *Hành giả tu Thiền và Mười Thanh Tịnh Tinh Tấn Của Chư Đại Bồ Tát—Zen practitioners and ten kinds of pure energy of Great Enlightening Beings*: Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng muốn tiến bộ trong tu tập, lúc nào chúng ta cũng phải tinh tấn tu hành. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười pháp tinh tấn thanh tịnh của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được đại tinh tấn thanh tịnh vô thượng của chư Như Lai. Thứ nhất là thân thanh tịnh tinh tấn: thừa sự cúng dường chư Phật, Bồ Tát, và các sư trưởng, tôn trọng phước điền chẳng bao giờ thoái chuyển. Thứ nhì là ngữ thanh tịnh tinh tấn: tùy pháp đã nghe rộng vì người mà diễn thuyết không mỗi mệ và tán thán công đức của chư Phật không mỗi mệ. Thứ ba là ý thanh tịnh tinh tấn, vì khéo nhập xuất những hạnh sau đây không ngừng nghỉ: từ, bi, hỷ, xả, thiền định, giải thoát, và tam muội. Thứ tư là tâm chánh trực thanh tịnh tinh tấn: không đối trá, xu nịnh, tà vạy và hư giả; siêng tu không thoái chuyển. Thứ năm là tâm tăng trưởng thanh tịnh tinh tấn: thường cầu thượng

thượng trí huệ và nguyện đủ tất cả pháp bạch tịnh. Thứ sáu là thanh tịnh tinh tấn chẳng luống bỏ: nhiếp lấy bố thí, trì giới, nhẫn nhục, đa văn và bất phóng dật và tiếp tục tu hành những pháp này nhấn đến Bồ Đề mà không ngừng nghỉ giữa chừng. Thứ bảy là Hàng phục ma quân thanh tịnh tinh tấn, vì đều có thể trừ diệt tham, sân, si, tà kiến, triền cái và phiền não. Thứ tám là thành tựu viên mãn trí huệ quang minh thanh tịnh tinh tấn: khéo quán sát mọi việc làm, khiến tất cả mọi việc đều rất ráo, chẳng để phải ăn năn về sau, đạt được Phật bất cộng pháp. Thứ chín là vô lai vô khứ thanh tịnh tinh tấn: được trí như thật, nhập môn pháp giới, thân khẩu ý đều bình đẳng, hiểu rõ tướng tức vô tướng, và không chấp trước. Thứ mười là Thành tựu pháp quang thanh tịnh tinh tấn: vượt quá các địa, được Phật quán đảnh, dùng thân vô lậu mà thị hiện tử sanh, xuất gia thành đạo, thuyết pháp diệt độ, đầy đủ sự Phổ Hiền như vậy—Zen practitioners should always remember that if we want to advance in the path of cultivation, we should always have the energy at all times. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of pure energy of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can attain the supreme great energy of Buddhas. First, the physical energy: attend Buddhas, enlightening beings, teachers, and elders; honoring fields of blessings, never retreating. Second, pure verbal energy: extensively explaining to others whatever teachings they learn without wearying, and praising the virtues of Buddhahood without wearying. Third, pure mental energy, able to enter and exit the following without cease: kindness, compassion, joy, equanimity, meditations, liberations, concentrations. Fourth, pure energy of honesty: being free from deceptiveness, flattery, deviousness, and dishonesty, not regressing in any efforts. Pure energy of determination on increasing progress: always intent on seeking higher and higher knowledge and aspiring to embody all good and pure qualities. Sixth, un wasteful pure energy: embodying charity, morality, tolerance, learning, and diligence; continuing to practice these unceasingly until enlightenment. Seventh, pure energy conquering all demons, able to extirpate greed, hatred, delusion, false views, and all other bonds and veils of afflictions. Eighth, pure energy of fully developing the light of knowledge: being carefully observant in all actions, consummating them all, preventing later regret, and attaining all the unique qualities of Buddhahood. Ninth, pure energy without coming or going: attaining true knowledge, entering the door of the realm of reality, body, speech and mind all impartial, understanding forms are formless, and having no attachments. Tenth, pure energy developing the light of Teaching: transcending all stages, attaining the coronation of Buddhas, with uncontaminated body manifesting the appearances of death and birth, leaving home and attaining enlightenment, teaching and passing away, and fulfilling such tasks of Universal Good.

- 5) *Hành giả tu Thiền và Mười Thanh Tịnh Thiền Định Của Chư Đại Bồ Tát—Zen practitioners and ten kinds of pure meditation of Great Enlightening Beings*: Mục đích của bất cứ người tu Thiền nào cũng đều là làm thế nào cho được sự thanh tịnh trong thiền định. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười thanh tịnh thiền của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được đại thanh tịnh thiền vô thượng của chư Như Lai. Thứ nhất là thanh tịnh thiền thường thích xuất gia, vì rời bỏ tất cả sở hữu. Thứ nhì là thanh tịnh thiền được chơn thiện hữu, vì chỉ dạy chánh đạo. Thứ ba là thanh tịnh thiền an trụ trong rừng thẳm, an nhẫn những gió mưa, vì lìa ngã và ngã sở. Thứ tư là thanh tịnh

thiền lia chúng sanh ôn não, vì thường thích tịch tịnh. Thứ năm là thanh tịnh thiền tâm nghiệp điều nhu, vì thủ hộ các căn. Thứ sáu là thanh tịnh thiền tâm trí tịch diệt, vì tất cả âm thanh những chương thiền định chẳng thể làm loạn. Thanh tịnh thiền thứ bảy bao gồm giác đạo phương tiện, quán sát và hiện chứng tất cả những phương tiện này. Thanh tịnh thiền thứ tám bao gồm rời bỏ tham đắm nhưng chẳng tham chẳng bỏ cõi dục. Thanh tịnh thiền thứ chín bao gồm phát khởi thông minh và biết rõ tất cả căn tánh của chúng sanh. Thanh tịnh thiền thứ mười bao gồm tự tại du hý, nhập Phật tam muội, và biết vô ngã—

The purpose of any Zen practitioners is to obtain the pure meditation. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of pure meditation of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can attain the supreme pure meditation of Buddhas. First, pure meditation always gladly leaving home, giving up all possessions. Second, pure meditation finding genuine good companions, to teach the right way. Third, pure meditation living in the forest enduring wind and rain and so on, being detached from self and possessions. Fourth, pure meditation leaving clamorous sentient beings, always enjoying tranquil silence. Fifth, pure meditation with harmonious mental activity, guarding the senses. Sixth, pure meditation with wind and cognition silent, impervious to all sounds and nettles of meditational concentration. The seventh pure meditation includes being aware of the methods of the Path of enlightenment, contemplating them all and actually realizing them. The eighth pure meditation includes pure meditation detached from clinging to its experiences, but neither grasping nor rejecting the realm of desire. The ninth pure meditation includes awakening psychic knowledge and knowing the faculties and natures of all sentient beings. The tenth Pure meditation includes freedom of action, entering into the concentration of Buddhas, and knowing there is no self.

- 6) *Hành giả tu Thiền và Mười Thanh Tịnh Huệ Của Chư Đại Bồ Tát—Zen practitioners and ten kinds of pure wisdom of great enlightening beings*: Mục đích của bất cứ người tu Thiền nào cũng đều là làm thế nào cho được trí tuệ thanh tịnh của sự giải thoát. Theo Kinh Hoa Nghiêm, phẩm 38, có mười thanh tịnh Huệ của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong mười trí này thời được đại trí huệ vô ngại của chư Như Lai. Thứ nhất là thanh tịnh huệ biết tất cả nhươn, vì chẳng chối từ quả báo. Thứ nhì là thanh tịnh huệ biết tất cả các duyên vì chẳng lơ là sự hòa hiệp. Thứ ba là thanh tịnh huệ biết chẳng đoạn chẳng thường, vì thấu rõ thực chất của duyên khởi. Thứ tư là thanh tịnh huệ trừ tất cả kiến chấp, vì không thủ xả nơi tướng chúng sanh. Thứ năm là thanh tịnh huệ quán tâm hành của tất cả chúng sanh, vì biết rõ như huyễn. Thứ sáu là thanh tịnh huệ biện tài quảng đại, vì phân biệt các pháp vấn đáp vô ngại. Thứ bảy là thanh tịnh huệ tất cả ma, ngoại đạo, thanh văn, duyên giác chẳng biết được, vì thâm nhập Như Lai trí. Thanh tịnh huệ thứ tám bao gồm thấy pháp thân vi diệu của chư Phật, thấy bốn tánh thanh tịnh của tất cả chúng sanh, thấy tất cả pháp thấy đều tịch diệt, thấy tất cả cõi đồng như hư không, biết tất cả tướng đều vô ngại. Thanh tịnh huệ thứ chín bao gồm biết tất cả tổng trì, biện tài, phương tiện đều là đường đi đến bỉ ngạn và biết tất cả đều làm cho được nhưt thiết trí tối thắng. Thanh tịnh huệ thứ mười bao gồm nhưt niệm tương ứng Kim Cang trí và biết rõ tất cả các pháp đều bình đẳng, được nhưt thiết pháp tối tôn trí—The purpose of any Zen practitioners is to obtain the pure wisdom of liberation. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of pure wisdom of great enlightening

beings. Enlightening beings who abide by these can attain the unobstructed great wisdom of Buddhas. First, pure wisdom knowing all causes, not denying consequences. Second, pure wisdom knowing all conditions, not ignoring combination. Third, pure wisdom knowing nonannihilation and nonpermanence, comprehending interdependent origination truly. Fourth, pure wisdom extracting all views, neither grasping nor rejecting characteristics of sentient beings. Fifth, pure wisdom observing the mental activities of all sentient beings, knowing they are illusory. Sixth, pure wisdom with vast intellectual power, distinguishing all truths and being unhindered in dialogue. Seventh, pure wisdom unknowable to demons, false teachers, or followers of the vehicles of individual salvation, deeply penetrating the knowledge of all Buddha. The eighth pure wisdom includes seeing the subtle reality body of all Buddhas, seeing the essential purity of all sentient beings, seeing that all phenomena are quiescent, seeing that all lands are the same as space, and knowing all characteristics without impediment. The ninth Pure wisdom includes knowing all powers of mental command, analytic abilities, liberative means are ways of transcendence, and fostering the attainment of all supreme knowledge. The tenth Pure wisdom includes instantly uniting with adamant knowledge, comprehending the equality of all things, and attaining the most honorable knowledge of all things.

**(IX) *Hành giả tu Thiền và Mười Thanh Tịnh Rốt Ráo Của Chư Phật—Zen practitioners and the ten Ultimate Purity of All Buddhas:*** Mục đích của bất cứ người tu Thiền nào cũng đều là làm thế nào cho được sự thanh tịnh rốt ráo của chư Phật. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 33, có mười điều rốt ráo thanh tịnh của chư Phật. Thứ nhất là đại nguyện của chư Phật thưở xưa rốt ráo thanh tịnh. Thứ nhì là chư Phật giữ gìn phẩm hạnh rốt ráo thanh tịnh. Thứ ba là chư Phật xa rời những mê lầm thế gian rốt ráo thanh tịnh. Thứ tư là chư Phật trang nghiêm cõi nước rốt ráo thanh tịnh. Thứ năm là chư Phật có những quyến thuộc rốt ráo thanh tịnh. Thứ sáu là chư Phật chỗ có chủng tộc rốt ráo thanh tịnh. Thứ bảy là chư Phật sắc thân tướng hảo rốt ráo thanh tịnh. Thứ tám là chư Phật pháp thân vô nhiễm rốt ráo thanh tịnh. Thứ chín là chư Phật nứt thiết chủng trí không có chướng ngại rốt ráo thanh tịnh. Thứ mười là chư Phật giải thoát tự tại chỗ đã làm xong đến bỉ ngạn rốt ráo thanh tịnh—The purpose of any Zen practitioners is to obtain the ultimate purity of all Buddhas. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 33, there are ten kinds of ultimate purity of all Buddhas. First, all Buddhas' past great vows are ultimately pure. Second, the religious conduct maintained by all Buddhas is ultimately pure. Third, all Buddhas' separation from the confusion of worldly beings is ultimately pure. Fourth, all Buddhas' adorned lands are ultimately pure. Fifth, all Buddhas' followings are ultimately pure. Sixth, all Buddhas' families are ultimately pure. Seventh, all Buddhas' physical characteristics and refinements are ultimately pure. Eighth, the nondefilement of the reality-body of all Buddhas is ultimately pure. Ninth, all Buddhas' omniscient knowledge, without obstruction, is ultimately pure. Tenth, all Buddhas' liberation, freedom, accomplishment of their tasks, and arrival at completion are ultimately pure.

**(X) *Hành giả tu Thiền thanh tịnh Thân Tâm—Zen Practitioners 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 hướng ngoại cầu 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—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.

**(XI) Hành giả tu Thiền và sự thanh tịnh nơi Bản Tâm—Zen practitioners and fundamental purity of the Mind:** Bản Tâm Thanh Tịnh là tính thanh tịnh căn bản của tâm. Theo Phật giáo, dù trong hiện tại chúng ta có thể mê lầm rối 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—Fundamental purity is the basic purity of the mind. 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 achieve when all the delusions, greed, hatred, ignorance, etc presently obscure our mind have been completely removed.

**(XII) Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng ‘Tâm Thanh Tịnh-Quốc Độ Thanh Tịnh’—Zen practitioners should always remember that ‘Pure Minds-Pure Lands’:** Đức Phật dạy: “Nếu tâm tịnh tức quốc độ tịnh.” Đây là chân lý. Nếu tâm chúng ta cắt đứt mọi vọng tưởng và trở nên sáng suốt, thì chỗ ở của chúng ta, bất kỳ là ở đâu cũng đều sáng sủa. Đừng nên lo lắng về người khác. Nếu chúng ta tu tập mạnh mẽ, tất cả mọi thứ đều sẽ theo sau con đường tu tập của chính mình. Nên nhớ là tâm của chúng ta rất mạnh mẽ; nhưng cái ‘ngã’ nó lại bám chặt vào cái tâm mạnh mẽ đó. Vì vậy chúng ta luôn có cái tâm mạnh về ưa thích hay ghét bỏ, giận dữ, buồn chán, hay những ý nghĩ xấu về người khác, vân vân. Chúng ta phải cắt đứt cái tâm mạnh kiểu này, cái ngã mạnh kiểu này. Điều này rất quan trọng cho bất cứ người tu thiền nào. Chúng ta phải nên luôn nhớ rằng bất cứ khi nào chúng ta nói về sự hiểu biết của chúng ta, là tâm của chúng ta đang bị vướng mắc vào cái đó. Hãy cắt đứt cái “Ta” nguy hiểm này đi! Tâm thanh tịnh là tâm hoàn toàn giải thoát khỏi tham, sân, si và tất cả những nhiễm trược khác. Bản tánh thanh tịnh của con người vốn đầy đủ. Tâm thanh tịnh thì thân nghiệp và khẩu nghiệp cũng thanh tịnh. Tịnh tâm là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta không bị nhiễm trược. Theo Kinh Duy Ma Cát, Đức Phật nhắc Bồ Tát Bảo Tích về Tịnh Tâm Tịnh Độ như sau: “Bảo Tích! Bồ Tát tùy chỗ trực tâm mà hay phát hạnh; tùy chỗ phát hạnh mà được thâm tâm; tùy chỗ thâm tâm mà ý được điều phục; tùy chỗ ý được điều phục mà làm được như lời nói; tùy chỗ làm được như lời nói mà hay hồi hướng; tùy chỗ hồi hướng mà có phương tiện; tùy chỗ có phương tiện mà thành tựu chúng sanh, tùy chỗ thành tựu chúng sanh mà cõi Phật được thanh tịnh; tùy chỗ cõi Phật thanh tịnh mà nói Pháp thanh tịnh; tùy chỗ nói Pháp thanh tịnh mà trí huệ được thanh tịnh; tùy chỗ trí huệ thanh tịnh mà tâm thanh tịnh; tùy chỗ tâm thanh tịnh mà tất cả công đức đều

thanh tịnh. Cho nên, nầy Bảo Bảo Tích! Bồ Tát muốn được cõi Phật thanh tịnh, nên làm cho tâm thanh tịnh; tùy chỗ Tâm thanh tịnh mà cõi Phật được thanh tịnh.” Đức Phật dạy: “Tâm thanh tịnh, toàn thể vũ trụ thanh tịnh. Khi tâm ô nhiễm, toàn thể vũ trụ ô nhiễm.” Hàng ngày chúng ta thường gặp những người không hạnh phúc. Mà thật vậy, khi tâm họ buồn thì mọi vật họ thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và cả vũ trụ đều buồn. Khi tâm vui thì toàn thể vũ trụ vui. Nếu chúng ta ham thích thứ gì thì chúng ta bị vướng mắc vào thứ ấy. Nếu chúng ta chối bỏ nó, chúng ta cũng bị vướng mắc y như lúc chúng ta ham thích nó. Như vậy, bị vướng mắc vào một việc có nghĩa là việc ấy trở thành một chướng ngại trong tâm chúng ta. Cái tâm của chúng ta giống như một cái biển lớn, trong đó tất cả các dòng nước chảy vào, dòng Ấn Hà, dòng Cửu Long, dòng Hằng Hà, nước của Ấn Độ, nước của Việt Nam, nước sạch, nước dơ, nước mặn, nước trong, vân vân. Biển không nói, nước của ông dơ, ông không thể chảy vào ta được. Ngược lại, biển chấp nhận tất cả nước hòa trộn vào nhau để thành biển. Vì vậy, nếu chúng ta giữ lấy tâm Phật, tâm của chúng ta cũng giống như biển lớn. Đây mới chính là đại hải giác ngộ. Theo Kinh Duy Ma Cát, Đức Phật nhắc Bồ Tát Bảo Tích về Tịnh Tâm Tịnh Độ như sau: “Bảo Tích! Bồ Tát tùy chỗ trực tâm mà hay phát hạnh; tùy chỗ phát hạnh mà được thâm tâm; tùy chỗ thâm tâm mà ý được điều phục; tùy chỗ ý được điều phục mà làm được như lời nói; tùy chỗ làm được như lời nói mà hay hồi hương; tùy chỗ hồi hương mà có phương tiện; tùy chỗ có phương tiện mà thành tựu chúng sanh, tùy chỗ thành tựu chúng sanh mà cõi Phật được thanh tịnh; tùy chỗ cõi Phật thanh tịnh mà nói Pháp thanh tịnh; tùy chỗ nói Pháp thanh tịnh mà trí huệ được thanh tịnh; tùy chỗ trí huệ thanh tịnh mà tâm thanh tịnh; tùy chỗ tâm thanh tịnh mà tất cả công đức đều thanh tịnh. Cho nên, nầy Bảo Bảo Tích! Bồ Tát muốn được cõi Phật thanh tịnh, nên làm cho tâm thanh tịnh; tùy chỗ Tâm thanh tịnh mà cõi Phật được thanh tịnh.”—The Buddha taught: “If one mind is clear, then the whole universe is clear.” This is the truth. If our mind cuts off all thinking and becomes clear, then our place, wherever it is, is clear. Do not worry about other people. If we have a strong practice, everything will all follow our path of cultivation. Remember, our mind is very strong; but our ‘self’ is attached to our strong mind. So we always have strong likes and dislikes, strong anger, frustration, bad thoughts about other people, and so forth. We must completely cut off this kind of strong mind, this kind of strong ‘I’. This is very important for any Zen practitioners. We should always remember that whenever we talk about our understanding, this is being attached to our mind. Cut off this dangerous “I”! A pure mind is a mind totally free of greed, anger and delusion (a pure mind is enlightenment, is the Pure Land) and all other impurities. Pure mind, or the purification of the mind, which is the original Buddha-nature in every man. Pure mind is one of the most important entrances to great enlightenment; for with it, there is no defilement. According to the Vimalakirti Sutra, the Buddha reminded Ratna-rasi Bodhisattva: “Ratna-rasi! Because of his straightforward mind, a Bodhisattva can act straightforwardly; because of his straightforward deeds he realizes the profound mind; because of his profound mind his thoughts are kept under control; because of his controlled thoughts his acts accord with the Dharma (he has heard); because of his deeds in accord with the Dharma he can dedicate his merits to the benefit of others; because of this dedication he can make use of expedient methods (upaya); because of his expedient methods he can bring living beings to perfection; because he can bring them to perfection his Buddha land is pure; because

of his pure Buddha land his preaching of the Dharma is pure; because of his pure preaching his wisdom is pure; because of his pure wisdom his mind is pure, and because of his pure mind all his merits are pure. Therefore, Ratna-rasi, if a Bodhisattva wants to win the pure land he should purify his mind, and because of his pure mind the Buddha land is pure.” The Buddha said: “When one mind is pure, the whole universe is pure; when one mind is tainted, the whole universe is tainted.” Every day we always meet people who are unhappy. As a matter of fact, when their minds are sad, everything that they see, hear, smell, taste, and touch is sad, the whole universe is sad. When the mind is happy, the whole universe is happy. If we desire something, then we are attached to it. If we reject it, we are just as attached to it as when we desire it. Therefore, being attached to a thing means that it becomes a hindrance in our mind. Our mind is just like the great sea, into which all waters flow, the Indus River, the Mekong River, the Ganges River, Indian water, Vietnamese water, clean water, dirty water, salt water, clear water. The sea does not say, your water is dirty, you can’t flow into me. On the contrary, the sea accepts all waters and mixes them and all become sea. So if we keep the Buddha mind, our mind will be like the great sea. This is the great sea of enlightenment. According to the Vimalakirti Sutra, the Buddha reminded Ratna-rasi Bodhisattva: “Ratna-rasi! Because of his straightforward mind, a Bodhisattva can act straightforwardly; because of his straightforward deeds he realizes the profound mind; because of his profound mind his thoughts are kept under control; because of his controlled thoughts his acts accord with the Dharma (he has heard); because of his deeds in accord with the Dharma he can dedicate his merits to the benefit of others; because of this dedication he can make use of expedient methods (upaya); because of his expedient methods he can bring living beings to perfection; because he can bring them to perfection his Buddha land is pure; because of his pure Buddha land his preaching of the Dharma is pure; because of his pure preaching his wisdom is pure; because of his pure wisdom his mind is pure, and because of his pure mind all his merits are pure. Therefore, Ratna-rasi, if a Bodhisattva wants to win the pure land he should purify his mind, and because of his pure mind the Buddha land is pure.”

***(XIII)Hành giả tu Thiền thấy Tánh là đã thanh tịnh Pháp Thân Phật—Zen practitioners who see their own nature; it is called the clear, pure Dharma-body of the Buddha:*** Trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng đã dạy về Thanh Tịnh Pháp Thân Phật như sau: “Nầy thiện tri thức! Sao gọi là Thanh Tịnh Pháp Thân Phật? Người đời bản tánh là thanh tịnh, muôn pháp từ nơi tánh mà sanh, suy nghĩ tất cả việc ác tức sanh hạnh ác, suy nghĩ tất cả việc lành tức sanh hạnh lành. Như thế các pháp ở trong tự tánh như trời thường trong, mặt trời mặt trăng thường sáng, vì mây che phủ nên ở trên sáng, ở dưới tối, chợt gặp gió thổi mây tan, trên dưới đều sáng, vạn tượng đều hiện. Tánh của người đời thường phù du như là mây trên trời kia. Nầy thiện tri thức! Trí như mặt trời, huệ như mặt trăng, trí huệ thường sáng, do bên ngoài chấp cảnh nên bị mây nổi vọng niệm che phủ tự tánh không được sáng suốt. Nếu gặp thiện tri thức, nghe được pháp chơn chánh, tự trừ mê vọng, trong ngoài đều sáng suốt, nơi tự tánh muôn pháp đều hiện. Người thấy tánh cũng lại như thế, ấy gọi là Thanh Tịnh Pháp Thân Phật.”—According to The Dharma Jewel Platform Sutra, the Sixth Patriarch taught: “Good Knowing Advisor! What is the clear,

pure Dharma-body Buddha? The worldly person's nature is basically clear and pure, and the ten thousand dharmas are produced from it. The thought of evil produces evil actions and the thought of good produces good actions. Thus all dharmas exist within self-nature. This is like the sky which is always clear, and the sun and moon which are always bright, so that if they are obscured by floating clouds it is bright above the clouds and dark below them. But if the wind suddenly blows and scatters the clouds, there is brightness above and below, and the myriad forms appear. The worldly person's nature constantly drifts like those clouds in the sky. Good Knowing Advisors, intelligence is like the sun and wisdom is like the moon. Intelligence and wisdom are constantly bright, but if you are attached to external states, the floating clouds of false thought cover the self-nature so that it cannot shine. If you meet a Good Knowing Advisor, if you listen to the true and right Dharma and destroy your own confusion and falseness, then inside and out there will be penetrating brightness, and within the self-nature all the ten thousand dharmas will appear. That is how it is with those who see their own nature. It is called the clear, pure Dharma-body of the Buddha.”

***(XIV)Hành giả tu Thiền thanh tịnh Hắc Nghiệp—Zen practitioners purify negative karmas:***

Thanh tịnh hắc nghiệp là một trong những bước tu tập cực kỳ quan trọng của người tu Phật. Theo Mật giáo, có bốn cách làm thanh tịnh hắc nghiệp (ác nghiệp). Thứ nhất là hối lỗi với những hành động gây tổn hại mà chúng ta đã làm rồi. Với trí tuệ, chúng ta có ý thức thừa nhận những sai lầm của chúng ta. Hối lỗi khác với mặc cảm tội lỗi vì mặc cảm phát sinh từ quan niệm sai lầm và có tác dụng làm trì trệ tâm hồn của chúng ta. Ngược lại, hối lỗi phát sinh khi chúng ta đánh giá một cách chân thật những hành động mà chúng ta đã làm khiến chúng ta có thể rút tĩa được kinh nghiệm từ những sai lầm của chúng ta. Thứ nhì là khi chúng ta lỡ gây tổn hại cho những vị hiền thánh hay bất cứ người nào rồi thì nhờ vào việc quy-y Tam Bảo mà chúng ta khôi phục lại được mối quan hệ với bậc hiền thánh, và nhờ phát tâm từ, bi và hạnh vị tha mà chúng ta khôi phục lại mối quan hệ với người khác. Thứ ba là phát nguyện không làm những hành động đen tối trong tương lai. Quyết tâm càng mạnh mẽ thì chúng ta càng dễ dàng tránh được thói quen làm những việc tổn hại. Thứ tư là tham gia vào những việc làm chữa trị những việc quấy ác. Nói chung, việc này có thể là bất cứ việc tốt nào như giúp người đang cần giúp, làm việc công quả cho Tăng già, nghe pháp, quán chiếu hay thiền định về chánh pháp, lễ bái cúng dường Tam Bảo, hay ấn tống kinh sách, vân vân.—To purify negative karmas is one of the extremely important steps for any Buddhists. According to the Tantric traditions, there are four ways to purify negative karma. First, regret our destructive actions. With wisdom, we recognize and admit our errors. Regret is different from guilt, for the latter immobilizes us emotionally and is based on misconception. Regret, on the other hand, comes from an honest assessment of our actions and enables us to learn from our mistakes. Second, take refuge and generate the altruistic intention—Quy-y và khởi tâm xả thân bố thí: when we have acted destructively in relation to either holy beings or ordinary beings, by taking refuge in the Three Jewels we restore our relationship with the holy beings; and by generating love, compassion and altruism, we restore our relationship with ordinary beings. Third, determine not to do those negative actions in the future. The stronger our determination, the easier it will be to avoid habitually acting destructively.

Fourth, engage in a remedial practice. In general, this could be any virtuous action, i.e. helping those in need, offering service to our Sangha community, listening or reflecting or meditating on dharma, bowing or making offerings to the Three Jewels, printing dharma books, etc.

**(XV) *Hành giả tu Thiền và hạnh thanh tịnh—Zen Practitioners pure living***: Phạm hạnh là cuộc sống thanh tịnh hay giới pháp giúp hành giả cắt đứt dâm dục, sống đời độc thân để được sanh về cõi trời sắc giới Phạm Thiên hay cao hơn. Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: “Sống trăm tuổi mà phá giới và buông lung, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà trì giới, tu thiền định (110). Sống trăm tuổi mà thiếu trí huệ, không tu thiền, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà đủ trí, tu thiền định (111). Sống trăm tuổi mà không thấy pháp tối thượng, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà được thấy pháp tối thượng (115).”—Pure living; noble action; the discipline of celibacy which ensures rebirth in the Brahmaloaka, or in the realms beyond form. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “To live a hundred years, immoral and uncontrolled, is no better than a single-day life of being moral and meditative (Dharmapada 110). To live a hundred years without wisdom and control, is no better than a single-day life of being wise and meditative (Dharmapada 111): To live a hundred years, idle and inactive, is no better than a single-day life of intense effort (Dharmapada 112): Sống trăm tuổi mà giải đãi không tinh tấn, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà hăng hái tinh cần (112). To live a hundred years without comprehending how all things rise and pass away, is no better than a single-day life of seeing beginning and end of all things (Dharmapada 113). To live a hundred years without seeing the immortal state, is no better than a single-day life of one who sees the deathless state (nirvana) (Dharmapada 114): Sống trăm tuổi mà không thấy đạo tịch tịnh vô vi, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà được thấy đạo tịch tịnh vô vi (114). To live a hundred years without seeing the Supreme Truth, is no better than a single-day life of someone who see the highest law (Dharmapada 115).



***Chương Một Trăm Hai Mươi***  
***Chapter One Hundred and Twenty***

***Thiền và Từ Bi***  
***Zen and Loving-kindness and Compassion***

- (I) ***Nghĩa của “Lòng Từ”—The meanings of “Loving-kindness”***: Trong đạo Phật, lòng từ hay lòng yêu thương là một trong những tình cảm lớn nhất đối với chúng sanh mọi loài, còn gọi 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. 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. 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—In Buddhism, loveing-kindness is one of the greatest emotions toward all sentient beings. Immeasurable loving kindness is the greatest love dedicated to all sentient beings, together with the desire to ring 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. 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.
- (II) ***Sức mạnh của “Lòng Từ”—The powers of Loving-kindness***: Lòng 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, vãn

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—Loving-kindness 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.

- 1) Lòng Từ đem lại công đức mãnh liệt: Loving kindness or love will help us gain strong meritorious power.
- 2) Lòng Từ sẽ tạo được lòng kính trọng nơi tha nhân: When we offer loving kindness to other people, we will gain their love and respect at the same time. When we offer loving kindness to other people, we will gain their love and respect at the same time.
- 3) Lòng Từ giúp ta vượt qua chấp thủ và chướng ngại: Loving kindness helps us overcome all kinds of grasplings of wealth, and other hindrances. Loving kindness helps us overcome all kinds of grasplings of wealth, and other hindrances.
- 4) Lòng Từ giúp ta cảm thấy dễ chịu: Loving kindness help us experience more physical comfort.
- 5) 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: 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.

**(III) Những lời Phật dạy về “Lòng Từ”—The Buddha’s teachings on “Loving-kindness”:**

(A) *Những lời Phật dạy về lòng từ trong kinh Duy Ma Cát—The Buddha’s teachings of loving-kindness in the Vimalakirti-Sutra:* Theo Kinh Duy Ma Cát, Phẩm Quán Chúng Sanh, khi Ngài Văn Thù Sư Lợi đến thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cát, ngài có hỏi: “Bồ Tát quán sát phải thực hành lòng từ như thế nào?” Ông Duy Ma Cát đáp: Bồ Tát quán sát như thế rồi phải tự nghĩ rằng—According to the Vimalakirti Sutra, Chapter Seventh, Contemplating at Living Being, when Manjusri called on to enquire Vimalakirti’s illness, Manjusri asked Vimalakirti: “When a Bodhisattva meditates, how should he practise kindness (maitri)? Vimalakirti replied: When a Bodhisattva has made this meditation, he should think that:

- 1) Phải vì chúng sanh nói pháp như trên, đó là lòng từ chân thật: Ought to teach living beings to meditate in the same manner; this is true kindness.
- 2) Phải thực hành lòng từ tịch diệt, bởi vì không sanh: Should practise causeless (nirvanic) kindness which prevents creativeness.
- 3) Phải thực hành lòng từ không nóng bức, bởi không có phiền não: Should practice unheated kindness which puts an end to klesa (troubles and causes of trouble).
- 4) Phải thực hành lòng từ bình đẳng, bởi ba đời như nhau: Should practice impartial kindness which coves all the three periods of time (which means that it is eternal involving past, future and present).
- 5) Phải thực hành lòng từ không đua tranh, bởi không có khởi: Should practice passionless kindness which wipes out disputation.



- 6) Phải thực hành lòng từ không hai, bởi trong ngoài (căn trần) không hiệp: Should practice non-dual kindness which is beyond sense organs within and sense data without.
- 7) Phải thực hành lòng từ không hoại, bởi hoàn toàn không còn: Should practice indestructible kindness which eradicates all corruptibility.
- 8) Phải thực hành lòng từ kiên cố, bởi lòng không hủy hoại: Should practice stable kindness which is a characteristic of the undying self-mind. Should practice stable kindness which is a characteristic of the undying self-mind.
- 9) Phải thực hành lòng từ thanh tịnh, bởi tánh các pháp trong sạch: Should practice pure and clean kindness which is spotless like Dharmata.
- 10) Phải thực hành lòng từ vô biên, bởi như hư không: Should practice boundless kindness which is all-pervasive like space.
- 11) Phải thực hành lòng từ của A la hán, vì phá các giặc kiết sử: Should practice the kindness of the arhat stage which destroys all bondage.
- 12) Phải thực hành lòng từ của Bồ Tát, vì an vui chúng sanh: Should practice the Bodhisattva kindness which gives comfort to living beings.
- 13) Phải thực hành lòng từ của Như Lai, vì đặng tướng như như: Should practice the Tathagata kindness which leads to the state of thatness. Should practice the Tathagata kindness which leads to the state of thatness.
- 14) Phải thực hành lòng từ của Phật, vì giác ngộ chúng sanh: Should practice the Buddha kindness which enlightens all living beings.
- 15) Phải thực hành lòng từ tự nhiên, vì không nhơn đâu mà đặng: Should practice spontaneous kindness which is causeless.
- 16) Phải thực hành lòng từ Bồ Đề, vì chỉ có một vị: Should practice Bodhi kindness which is one flavour (i.e. uniform and unmixed wisdom).
- 17) Phải thực hành lòng từ vô đẳng, vì đoạn các ái kiến: Should practice unsurpassed kindness which cuts off all desires.
- 18) Phải thực hành lòng yêu thương đại bi dẫn dạy cho pháp Đại Thừa: Should practice merciful kindness which leads to the Mahayana (path).
- 19) Phải thực hành lòng từ không nhàm mỏi, quán không, vô ngã: Should practice untiring kindness because of deep insight into the void and non-existent ego.
- 20) Phải thực hành lòng từ pháp thí không có luyến tiếc: Should practice Dharma-bestowing (dana) kindness which is free from regret and repentance. Should practice Dharma-bestowing (dana) kindness which is free from regret and repentance.
- 21) Phải thực hành lòng từ trì giới để hóa độ người phá giới: Should practice precepts (sila) upholding kindness to convert those who have broken the commandments.
- 22) Phải thực hành lòng từ nhẫn nhục để ủng hộ người và mình: Should practice patient (ksanti) kindness which protects both the self and others.
- 23) Phải thực hành lòng từ tinh tấn để gánh vác chúng sanh: Should practice Zealous (virya) kindness to liberate all living beings.
- 24) Phải thực hành lòng từ thiền định không thọ mùi thiền: Should practice serene (dhyana) kindness which is unaffected by the five senses.
- 25) Phải thực hành lòng từ trí tuệ, đều biết đúng nhịp: Should practice wise (prajna) kindness which is always timely.
- 26) Phải thực hành lòng từ phương tiện, thị hiện tất cả: Should practice expedient (upaya)

kindness to appear at all times for converting living beings.

- 27) Phải thực hành lòng từ không ẩn dấu, lòng ngay trong sạch: Should practice unhidden kindness because of the purity and cleanness of the straightforward mind.
- 28) Phải thực hành lòng từ trong thâm tâm, không có hạnh xen tạp: Should practice profound minded kindness which is free from discrimination.
- 29) Phải thực hành lòng từ không phỉnh dối, không có lừa gạt: Should practice undeceptive kindness which is faultless.
- 30) Phải thực hành lòng từ an vui, làm cho tất cả được sự an vui của Phật. Lòng từ của Bồ Tát là như thế đó: Should practice joyful kindness which bestows the Buddha joy (in nirvana). “Such are the specialities of Bodhisattva kindness” Should practice joyful kindness which bestows the Buddha joy (in nirvana). “Such are the specialities of Bodhisattva kindness”.

(B) *Những lời Phật dạy về “Lòng Từ” trong Kinh Pháp Cú—The Buddha’s teachings on “Loving-kindness” in the Dhammapada Sutta:*

- 1) Phật dạy: “lòng từ là phương cách duy nhất để xóa bỏ hận thù. Hận thù không thể đánh bại được hận thù.”—Buddha taught: “Loving-kindness is the only way to destroy hatred. Hatred cannot be defeated with more hatred.”
- 2) Lòng từ trên thế gian này không tình thương nào hơn tình cha mẹ thương con. Nếu có người, vai bên trái công cha, vai bên phải công mẹ, đi giày núi Tu Di trăm ngàn vòng, máu chảy đầy chân, cũng còn chưa thể báo đền được tình thương và công ơn sanh dưỡng (Kinh Pháp Cú)—There is no greater love in this world than the love of the mother and father. If a person, carrying father on the left shoulder and mother on the right shoulder, were to walk around the Sumeru Mountain hundreds of thousands of times, with blood covering both feet, it would still not be enough to repay the love and hardship of child rearing (Dhammapada).

(C) *Những lời Phật dạy về Lòng Từ theo kinh Từ Thiện—“Loving-kindness” in the Metta Sutta:* Theo Kinh Từ Thiện, Đức Phật dạy—According to the Metta Sutta, the Buddha taught:

“Mong mọi loài chúng sanh được hạnh phúc yên ổn,  
 Ước mong tâm trí chúng sanh được vui vẻ an lạc.  
 Bất cứ chúng sanh nào, dù loài mạnh hay yếu  
 Dù dài, ngắn hay vừa, dù lớn hay nhỏ  
 Loài hữu hình hay vô hình, dù ở xa hay gần  
 Loài được sinh, hay loài chưa sinh,  
 Mong mọi loài đều hạnh phúc.  
 Giống như một bà mẹ che chở cho đức con độc nhất,  
 Dầu hiểm nguy đến tánh mạng,  
 Cũng vậy đối với mọi loài.  
 Hãy tu tập từ tâm thấm nhuần khắp nơi  
 Trên dưới và ngang, không ngăn ngại  
 Không sân hận, không thù địch.  
 Hãy tu tập từ tâm.”

“May all beings be happy and secure  
 May their mind be contented.  
 Whatever beings there may be,  
 Feeble or strong, long, great or medium,  
 Small or large, seen or unseen,  
 Those dwelling far or near,  
 Those who are born, and  
 Those who are yet to be born.  
 May all beings, without exception, be happy...  
 Just as a mother would protect her only child  
 Even at the risk of her own life,  
 Even so, let one cultivate  
 Boundless heart towards all beings.  
 Let one’s thoughts of boundless love  
 Pervade the whole world,  
 Above, below and across,  
 Without any obstruction,  
 Any hatred or any enmity.”

**(IV) *Hành giả tu Thiền và Lòng Từ và Bi Mẫn trong cuộc tu tập—Zen practitioners and***

*Loving-kindness and Compassion in the path of practice:* Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chính tinh thần của lòng từ và sự bi mẫn mà Đức Phật dạy đã ảnh hưởng sâu sắc đến trái tim của vua A Dục, một đại hoàng đế Phật tử của Ấn Độ vào thế kỷ thứ 3 trước Tây Lịch. Trước khi trở thành một Phật tử, ông đã từng là một vị quân vương hiếu chiến giống như cha mình trước là vua Bình Sa Vương, và ông nội mình là vua Candaragupta. Khát vọng muốn bành trướng lãnh thổ của mình đã khiến nhà vua đem quân xâm lăng và chiếm cứ nước láng giềng Kalinga. Trong cuộc xâm lăng này, hàng ngàn người đã bị giết, trong khi nhiều chục ngàn người khác bị thương và bị bắt làm tù binh. Tuy nhiên, khi sau đó nhà vua tin nơi lòng từ bi của đạo Phật, ông đã nhận ra sự điên rồ của việc giết hại này. Vua A Dục cảm thấy vô cùng ân hận mỗi khi nghĩ đến cuộc thảm sát khủng khiếp này và nguyện giã từ vũ khí. Có thể nói vua A Dục là vị quân vương duy nhất trong lịch sử, là người sau khi chiến thắng đã từ bỏ con đường chinh phục bằng đường lối chiến tranh và mở đầu cuộc chinh phục bằng đường lối chánh pháp. Như chỉ dụ 13 khắc trên đá của vua A Dục cho thấy “Vua đã tra kiếm vào vỏ không bao giờ rút ra nữa. vì Ngài ước mong không làm tổn hại đến các chúng sanh.” Việc truyền bá tín ngưỡng từ bi của Đức Phật trên khắp thế giới phương Đông, phần lớn là do những nỗ lực táo bạo và không mệt mỏi của vua A Dục. Pháp Phật đã một thời làm cho tâm hồn người Á Châu trở nên ôn hòa và không hiếu chiến. Tuy nhiên, nền văn minh hiện đại đang xiết chặt trên các vùng đất Châu Á. Một điều mà ai trong chúng ta cũng phải chấp nhận là với đà tăng trưởng và phát triển của văn minh, thì sức sống nội tâm sẽ suy thoái, và con người ngày càng trở nên sa đọa. Với sự tiến triển của khoa học hiện đại rất nhiều thay đổi đã diễn ra, tất cả những thay đổi và cải tiến này, thuộc về lãnh vực vật chất bên ngoài, và có khuynh hướng làm cho con người thời nay ngày càng trở nên quan tâm đến nhục dục trần tục hơn, nên họ xao lãng những phẩm chất nơi tâm hồn, và trở nên ích kỷ

hay vô lương tâm. Những đợt sóng văn minh vật chất đã ảnh hưởng đến nhân loại và tác động đến lối suy tư cũng như cách sống của họ. Con người bị trói buộc thậm tệ bởi giác quan của họ, họ sống quá thiên về thế giới vật chất đến nỗi không còn tiếp cận được với cái thiện mỹ của thế giới bên trong. Chỉ có quan niệm sống từ bi theo lời Đức Phật dạy mới có thể lập lại sự quân bình về tinh thần và hạnh phúc cho nhân loại mà thôi—

Zen practitioners should always remember that it was the spirit of loving-kindness and compassion taught by the Buddha that touched the heart of King Asoka, the great Buddhist Emperor of India in the third century B.C. Before he became a Buddhist he was a warlike monarch like his father, King Bimbisara, and his grandfather, King Candragupta. Wishing to extend his territories he invaded and conquered Kalinga. In this war thousands were slain, while many more were wounded and taken captive. Later, however, when he followed the Buddha's creed of compassion he realized the folly of killing. He felt very sad when he thought of the great slaughter, and gave up warfare. He is the only military monarch on record who after victory gave up conquest by war and inaugurated conquest by righteousness. As his Rock Edict XIII says, 'he sheathed the sword never to unsheath it, and wish no harm to living beings.' The spread of the Buddha's creed of compassion throughout the Eastern world was largely due to the enterprise and tireless efforts of Asoka the Great. The Buddha-law made Asia mild and non-aggressive. However, modern civilization is pressing hard on Asian lands. It is known that with the rise and development of the so-called civilization, man's culture deteriorates and he changes for the worse. With the march of modern science very many changes have taken place, and all these changes and improvements, being material and external, tend to make modern man more and more worldly minded and sensuous with the result that he neglects the qualities of the mind, and becomes self-interested and heartless. The waves of materialism seem to influence mankind and affect their way of thinking and living. People are so bound by their senses, they live so exclusively in the material world that they fail to contact the good within. Only the love and compassion taught by the Buddha can establish complete mental harmony and well-being.

**Chương Một Trăm Hai Mươi Một**  
**Chapter One Hundred and Twenty-One**

**Thiền và Bồ Đề Tâm**  
**Zen and Bodhi Mind**

(I) **Tổng quan về Bồ Đề—An overview of Bodhi:** “Bồ Đề” là trạng thái thiền định cao nhất nơi đó tâm luôn giác ngộ và ngời sáng. Theo Nguyên thủy Bồ đề có nghĩa là sự hiểu biết hoàn toàn và sự thực hiện Tứ Diệu đế để chấm dứt khổ đau. Từ Bodhi được rút ra từ gốc Phạn ngữ “Budh” có nghĩa là “tri thức,” “hiểu biết,” hay “toàn trí.” Thuật ngữ thường được các nhà phiên dịch Tây phương dịch là “Giác Ngộ,” có nghĩa đen là “Tỉnh Thức.” Giống như thuật ngữ “Buddha,” được rút ra từ gốc Phạn ngữ “buddh,” có nghĩa là “tỉnh thức,” và trong Phật giáo từ này chỉ một người đã tỉnh thức khỏi giấc ngủ si mê, trong đó hầu hết chúng sanh đang trải qua. Theo truyền thuyết Phật giáo, Đức Phật thành đạt đạo quả Bồ Đề tại Bồ Đề Đạo Tràng trong khi ngồi dưới gốc cây Bồ Đề. Nói tổng quát, Bồ đề là tâm chiếu sáng hay giác ngộ. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Bồ đề thuộc về chúng sanh; nếu không có chúng sanh thì chư Bồ tát sẽ không bao giờ đạt được chánh đẳng chánh giác. Thuật ngữ “Bodhi” còn có nghĩa là giác ngộ (trí tuệ hay sự thức tỉnh toàn diện về tự thân, tha nhân và thế giới hiện tượng). Bodhi có nghĩa là trí tuệ toàn hảo hay trí tuệ siêu việt. Bodhi là sự giác ngộ hay điều kiện tinh thần của chư Phật và chư Bồ Tát. Bồ đề chính là nhân của trí tuệ bát nhã và lòng từ bi. Theo Đại thừa, bồ đề có nghĩa là ý thức dựa vào trí năng—Bodhi is the highest state of Samadhi in which the mind is awakened and illuminated. The term “Bodhi” is derived from the Sanskrit root “Budh,” meaning “knowledge,” “Understanding,” or “Perfect wisdom.” A term that is often translated as “enlightenment” by Western translators, but which literally means “Awakening.” Like the term BUDDHA, it is derived from the Sanskrit root buddh, “to wake up,” and in Buddhism it indicates that a person has “awakened” from the sleep of ignorance in which most beings spend their lives. According to Buddhist legend, the Buddha attained bodhi in the town of BODHGAYA while sitting in meditation under the Bodhi Tree or Bodhi-Vrksa. Generally speaking, Bodhi is the state of illuminated or enlightened mind. According to the Avatamsaka Sutra, Bodhi (enlightenment) belongs to living beings. Without living beings, no Bodhisattva could achieve Supreme, Perfect Enlightenment. The word ‘Bodhi’ also means ‘Perfect Wisdom’ or ‘Transcendental Wisdom,’ or ‘Supreme Enlightenment.’ Bodhi is the state of truth or the spiritual condition of a Buddha or Bodhisattva. The cause of Bodhi is Prajna (wisdom) and Karuna (compassion). According to the Hinayana, bodhi is equated with the perfection of insight into and realization of the four noble truths, which means the cessation of suffering. According to the Mahayana, bodhi is mainly understood as enlightened wisdom.

(II) **Tổng quan về Bồ Đề Tâm—An overview of “Bodhicitta”:** Bồ Đề Tâm là một khái niệm quan trọng trong Phật giáo, cả Nguyên Thủy lẫn Đại Thừa, mặc dù không được nói trực tiếp rõ ràng trong Phật giáo Nguyên Thủy. Tuy nhiên, khái niệm Bồ Đề Tâm ở Phật giáo

Đại Thừa đã phát triển cả về đạo đức lẫn tâm lý học, và sự phát triển này cũng được tìm thấy trong Kim Cang Thừa, trong đó Bồ Đề Tâm được xem như ‘Đại Lạc’. Trong Đại Thừa phát triển cùng lúc với thuyết phiếm thần xuất hiện đã chủ trương rằng Bồ Đề tâm tiềm ẩn trong tất cả chúng sanh và được hiển lộ trong Pháp thân hoặc chân như nơi chúng sanh tánh. Mặc dù Bồ Đề tâm không thấy trong kinh điển Pali, nhưng khái niệm Bồ Đề tâm cũng có ảnh hưởng chẳng hạn như sau khi Đức Phật rời bỏ cung điện đã lập nguyện ‘dù cho xương thịt có tan rã cũng quyết tìm ra con đường giải thoát sanh tử cho tất cả chúng sanh.’ Chính sau khi Bồ Đề tâm này thành tựu, Ngài đã được tôn xưng là bậc giác ngộ. Tâm Bồ đề hay tâm vị tha là tâm luôn mong đạt được giác ngộ cho mình, đồng thời cũng đạt được giác ngộ cho người. Bồ Đề Tâm được định nghĩa là ý hướng vị tha, muốn đạt giác ngộ để giúp chúng sanh. Sự đạt đến giác ngộ cần thiết chẳng những để mang lại lợi lạc cho người khác, mà còn cho chính sự hoàn thiện bản chất của chính mình. Tâm Bồ đề là cửa ngõ giác ngộ và đạt thành quả vị Phật. Đây là trí huệ bẩm sinh, hay giác tâm bốn hữu, hay là sự khao khát giác ngộ. Đức Phật dạy: “Chúng sanh đều bình đẳng vì ai cũng có Phật tánh như nhau. Nghĩa là mỗi chúng ta đều có hạt giống Phật, có từ bi đối với mọi chúng sanh, nghĩa là khả năng giác ngộ và hoàn thiện nằm ngay trong mỗi chúng ta.”—Bodhicitta, or the ‘Thought of Enlightenment’ is an important concept in both Theravada and Mahayana Buddhism. Though not directly mentioned, the idea is explicit in the Theravada Buddhism. It was in Mahayana, however, that the Bodhicitta concept developed along both ethical and metaphysical lines and this development is found in Vajrayana too, wherein it also came to be regarded as a state of ‘great bliss’. In Mahayana it developed along with pantheistic lines, for it was held that Bodhicitta is latent in all beings and that it is merely a manifestation of the Dharmakaya, or Bhutatathata in the human heart. Though the term Bodhicitta does not occur in Pali, this concept is found in Pali canonical literature where, for example, we are told how Gautama after renouncing household life resolved to strive to put an end to all the sufferings. It is this comprehension that came to be known as the Enlightenment, and Gautama came to be known as the Enlightened One, the Buddha. Bodhi Mind, or the altruistic mind of enlightenment is a mind which wishes to achieve attainment of enlightenment for self, spontaneously achieve enlightenment for all other sentient beings. The spirit of Enlightenment, the aspiration to achieve it, the Mind set on Enlightenment. Bodhicitta is defined as the altruistic intention to become fully enlightened for the benefit of all sentient beings. The attainment of enlightenment is necessary for not only in order to be capable of benefitting others, but also for the perfection of our own nature. Bodhi mind is the gateway to Enlightenment and attainment of Buddha. An intrinsic wisdom or the inherently enlightened heart-mind, or the aspiration toward perfect enlightenment. The Buddha taught: “All sentient beings are perfectly equal in that they all possess the Buddha nature. This means that we all have the Bodhi seed or the seed of kindness of a Buddha, and the compassion of a Buddha towards all living beings, and therefore the potential for enlightenment and for perfection lies in each one of us.

**(III) Hành giả tu Thiền và Bồ Đề Tâm—Zen practitioners and Bodhi-mind:** Hành giả tu Thiền phải nên nhớ rằng tâm Bồ Đề là tâm giác ngộ, tâm thấy được bản mặt thật của

chư pháp, tâm tin nơi nhân quả và Phật tánh nơi chúng sanh cũng như luôn dụng công tu hành hướng về quả vị Phật. Bồ Đề Tâm liên hệ tới hai chiều hướng. Đó là “Thượng cầu Phật Đạo. Hạ hóa chúng sanh”. Tâm giác ngộ, tâm của yêu thương, tâm của sự đòi hỏi sâu sắc là tự chứng ngộ và làm việc lợi lạc cho tất cả chúng sanh. Tinh thần thức tỉnh hay khát vọng đại giác của Bồ tát vì lợi ích của tha nhân. Tâm Bồ Đề thường chia làm hai phần: 1) ý định giác ngộ Bồ Đề; và 2) thực hành ý định trên bằng cách theo đuổi con đường giác ngộ. Theo Thiền Sư Suzuki trong Đại Thừa Phật Giáo Khái Luận, Bồ Đề tâm là đặc tánh quan trọng nhất của Bồ Tát, nên thuyết giảng về siêu việt tánh của Bồ Đề Tâm trong Triết Học Trung Quán của Ngài Long Thọ có nhấn mạnh về các đặc tánh của Bồ Đề Tâm như sau. Thứ nhất, Bồ Đề Tâm siêu việt tất cả mọi hạn định của ngũ uẩn, thập nhị xứ, thập bát giới. Nó không phải cá biệt mà là phổ quát. Thứ nhì, Từ bi chính là bản chất của Bồ Đề Tâm, vì thế tất cả Bồ Tát coi Bồ Đề tâm là lý do tồn tại của họ. Thứ ba, Bồ đề tâm cư ngụ trong trái tim của bình đẳng tánh, tạo nên những phương tiện giải thoát cho cá nhân—Zen practitioners should always remember that the mind for or of Bodhi (the Mind of Enlightenment, the awakened or enlightened mind) is the mind that perceives the real behind the seeming, believes in moral consequences, and that all have the Buddha-nature, and aims at Buddhahood. The spirit of enlightenment, the aspiration to achieve it, the mind set on Enlightenment. It involves two parallel aspects: “Above is to seek Bodhi. Below is to save or transform all beings.” (the determination to achieve Buddhahood and the aspiration to rescue all sentient beings). Mind of enlightenment, mind of love, mind of deepest request to realize oneself and work for the well-being of all. The mind of enlightenment or the aspiration of a Bodhisattva for supreme enlightenment for the welfare of all sentient beings. It is often divided into two aspects: 1) the intention to become awakened; and 2) acting on the intention by pursuing the path to awakening (Bodhi). According to Zen Master Suzuki in the Outlines of Mahayana Buddhism, Bodhicitta is the most important characteristic of Bodhisattva, thus on the basis of Nagarjuna’s Discourse on the Transcendentality of the Bodhicitta, he gives a detailed description of Bodhicitta as thus. First, the Bodhicitta is free from all determinations, the five skandhas, the twelve ayatanas, and the eighteen dhatus. It is not particular, but universal. Second, love is the essence of the Bodhicitta, therefore, all Bodhisattvas find their reason of being in this. Third, the Bodhicitta abides in the heart of sameness (samata) creates individual means of salvation (upaya).

**(IV) Hành giả tu Thiền tu tập Bồ Đề Tâm theo Bồ Tát Di Lặc—Zen practitioners practice Bodhi Mind in accordance with Maitreya Bodhisattva’s teachings:** Theo Kinh Hoa nghiêm, rõ ràng Bồ Tát Di Lặc đã trút hết biện tài của ngài để tán dương sự quan trọng của Bồ Đề tâm trong sự nghiệp của một vị Bồ Tát. Bởi vì nếu Thiện Tài Đồng Tử không in đậm sự kiện đó trong lòng, đã không dễ gì bước vào cung điện Tỳ Lô Giá Na. Cung điện đó tàng ẩn tất cả những bí mật trong đời sống tâm linh của người Phật tử cao tuyệt. Nếu đồng tử đó chưa được chọn kỹ để bắt đầu, những bí mật ấy không có nghĩa gì hết. Chúng có thể bị hiểu lầm nghiêm trọng và hậu quả cố nhiên là khốc hại. Vì lý do đó, Ngài Di Lặc chỉ cho Thiện Tài thấy đủ mọi góc cạnh đâu là ý nghĩa đích thực của Bồ Đề tâm. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ lời Phật dạy rằng nếu quên mất Bồ Đề Tâm mà tu các pháp lành, đó là ma nghiệp. Kinh Hoa Nghiêm nói: “Nếu quên mất Bồ Đề Tâm mà

tu các pháp lành, đó là ma nghiệp.” Lời này xét ra rất đúng. Ví như người cất bước khởi hành mà chẳng biết mình sẽ đến đâu, và đi với mục đích gì, thì cuộc hành trình chỉ là quanh quẩn, mỗi mệt và vô ích mà thôi. Người tu cũng thế, nếu dụng công khổ nhọc mà quên sót mục tiêu cầu thành Phật để lợi mình lợi sanh, thì bao nhiêu hạnh lành chỉ đem đến kết quả hưởng phước như thiên, chung cuộc vẫn bị chìm mê quanh quẩn trong nẻo luân hồi, chịu vô biên nỗi khổ, nghiệp ma vẫn còn. Như vậy phát tâm Bồ Đề lợi mình lợi người là bước đi cấp thiết của người tu—According to the Avatamsaka Sutra, evidently Maitreya exhausted his power of speech in order to extol the importance of the Bodhicitta in the career of a Bodhisattva, for without this being dully impressed on the mind of the young Buddhist pilgrim Sudhana, he could not have been led into the interior of the Tower of Vairocana. The Tower harbors all the secrets that belong to the spiritual life of the highest Buddhist. If the novice were not quite fully prepared for the initiation, the secrets would have no signification whatever. They may even be grossly misunderstood, and the result will be calamitous indeed. For this reason, Maitreya left not a stone unturned to show Sudhana what the Bodhicitta really meant. Zen practitioners should always remember the Buddha’s teaching that to neglect the Bodhi Mind when practicing good deeds is the action of demons. The Avatamsaka Sutra says: “To neglect the Bodhi Mind when practicing good deeds is the action of demons.” This teaching is very true indeed. For example, if someone begins walking without knowing the destination or goal of his journey, isn’t his trip bound to be circuitous, tiring and useless? It is the same for the cultivator. If he expends a great deal of effort but forgets the goal of attaining Buddhahood to benefit himself and others, all his efforts will merely bring merits in the human and celestial realms. In the end he will still be deluded and revolved in the cycle of Birth and Death, undergoing immense suffering. If this is not the action of demons, what, then, is it? For this reason, developing the Supreme Bodhi Mind to benefit oneself and others should be recognized as a crucial step.

- 1) *Bồ Đề tâm khởi lên từ tâm đại bi—Bodhicitta rises from a great compassionate heart:* Nếu không có đại bi tâm, chẳng thể là Phật pháp. Cõi nặng đại bi tâm (Mahakaruna) là nét chính của Đại Thừa. Chúng ta có thể nói, toàn bộ tính chất của giáo thuyết đó quay quanh cái trụ chốt này. Nền triết lý viên dung được miêu tả rất gợi hình trong Hoa Nghiêm thực sự chính là cái bùng vỡ của công năng sinh động đó. Nếu chúng ta vẫn còn dây dưa trên bình diện trí năng, những giáo thuyết của Phật như Tánh Không (Sunyata), Vô Ngã (Anatmya), vân vân, dễ trở thành quá trừu tượng và mất hết sinh lực tâm linh vì không kích thích nổi ai cái cảm tình cuồng nhiệt. Điểm chính cần phải nhớ là, tất cả giáo thuyết của Phật đều là kết quả của một trái tim ấm áp hằng hướng tới tất cả các loại hữu tình; chứ không là một khối óc lạnh lùng muốn phủ kín những bí mật của đời sống bằng lý luận. Tức là, Phật pháp là kinh nghiệm cá nhân, không phải là triết học phi nhân. Như vậy, Bồ Đề Tâm là tâm đại bi cứu độ tất cả chúng sanh. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật đã dạy: “Này thiện nam tử! Bạc Bồ Tát phát lòng Vô Thượng Bồ Đề là ‘khởi lòng đại bi cứu độ tất cả chúng sanh. Khởi lòng cúng dường chư Phật, cứu cánh thừa sự. Khởi lòng khắp cầu chánh pháp, tất cả không sên tiếc. Khởi lòng thụ hưởng rộng lớn, cầu như thiết trí. Khởi lòng đại bi vô lượng, khắp nhiếp tất cả chúng sanh. Khởi lòng không bỏ rơi các loài hữu tình, mặc áo giáp kiên thế để cầu Bát Nhã Ba La Mật. Khởi lòng không siểm dối, vì cầu được trí như thật. Khởi lòng thực hành y như lời nói, để tu



đạo Bồ Tát. Khởi lòng không đối với chư Phật, vì gìn giữ thệ nguyện lớn của tất cả Như Lai. Khởi lòng nguyện cầu nhưt thiết trí, cùng tận kiếp vị lai giáo hóa chúng sanh không dừng nghỉ. Bồ Tát dùng những công đức Bồ Đề Tâm nhiều như số bụi nhỏ của cõi Phật như thế, nên được sanh vào nhà Như Lai. Nay thiện nam tử! Như người học bắn, trước phải tập thế đứng, sau mới học đến cách bắn. Cũng thế, Bồ Tát muốn học đạo nhưt thiết trí của Như Lai, trước phải an trụ nơi Bồ Đề Tâm, rồi sau mới tu hành tất cả Phật pháp. Thiện nam tử! Ví như vương tử tuy hầy còn thơ ấu, song tất cả đại thần đều phải kính lễ. Cũng thế, Bồ Tát tuy mới phát Bồ Đề tâm tu Bồ Tát hạnh, song tất cả bậc kỳ cựu hàng nhị thừa đều phải kính trọng nể vì. Thiện nam tử! Như thái tử tuy đối với quần thần chưa được tự tại, song đã đủ tướng trạng của vua, các bầy tôi không thể sánh bằng, bởi nhờ chỗ xuất sanh tôn quý. Cũng thế Bồ Tát tuy đối với tất cả nghiệp phiền não chưa được tự tại, song đã đầy đủ tướng trạng Bồ Đề, hàng nhị thừa không thể sánh bằng, bởi nhờ chủng tánh đứng vào bậc nhưt. Thiện Nam Tử ! Như người máy bằng gỗ, nếu không có mấu chốt thì các thân phần rời rạc chẳng thể hoạt động. Cũng thế, Bồ Tát nếu thiếu Bồ Đề tâm, thì các hạnh đều phân tán, không thể thành tựu tất cả Phật pháp. Thiện nam tử ! Như chất kim cương tất cả vật không thể phá hoại, trái lại nó có thể phá hoại tất cả vật, song thể tánh của nó vẫn không tổn giảm. Bồ Đề tâm của Bồ Tát cũng thế, khắp ba đời trong vô số kiếp, giáo hóa chúng sanh, tu các khổ hạnh, việc mà hàng nhị thừa không thể muốn làm đều làm được, song kết cuộc vẫn chẳng chán mỏi giảm hư.”—Without the compassionate heart there will be no Buddhism. This emphasis on Mahakaruna is characteristic of the Mahayana. We can say that the whole panorama of its teachings revolves on this pivot. The philosophy of Interpenetration so pictorially depicted in the Avatamsaka Sutra is in fact no more than the outburst of this life-energy. As long as we tarry on the plane of intellection, such Buddhist doctrines as Emptiness (sunyata), Egolessness (anatmya), etc., may sound so abstract and devoid of spiritual force as not to excite anyone to fanatic enthusiasm. Thus main point is to remember that all the Buddhist teachings are the outcome of a warm heart cherished towards all sentient beings and not of a cold intellect which tries to unveil the secrets of existence by logic. That is to say, Buddhism is personal experience and not impersonal philosophy. Therefore, Bodhi-mind is the mind of great compassion, for the salvation of all beings. According to the Avatamsaka Sutra, the Buddha taught: “Good Buddhists! In Bodhisattvas arise the Bodhi-mind, the mind of great compassion, for the salvation of all beings; the mind of great kindness, for the unity with all beings; the mind of happiness, to stop the mass misery of all beings; the altruistic mind, to repulse all that is not good; the mind of mercy, to protect from all fears; the unobstructed mind, to get rid of all obstacles; the broad mind, to pervade all universes; the infinite mind, to pervade all spaces; the undefiled mind, to manifest the vision of all Buddhas; the purified mind, to penetrate all knowledge of past, present and future; the mind of knowledge, to remove all obstructive knowledge and enter the ocean of all-knowing knowledge. Just as someone in water is in no danger from fire, the Bodhisattva who is soaked in the virtue of the aspiration for enlightenment or Bodhi mind, is in no danger from the fire of knowledge of individual liberation. Just as a diamond, even if cracked, relieves poverty, in the same way the diamond of the Bodhi mind, even if split, relieves the poverty of the mundane whirl. Just as a person who takes the elixir of life lives for a long time and does not grow weak, the Bodhisattva who uses

the elixir of the Bodhi mind goes around the mundane whirl for countless eons without becoming exhausted and without being stained by the ills of the mundane whirl.

- 2) *Phát Bồ Đề tâm không phải là biến cố trong một ngày—Raising of the Bodhicitta is not an event of one day:* Phát Bồ Đề tâm đòi hỏi một cuộc chuẩn bị trường kỳ không phải trong một đời mà phải qua nhiều đời. Đối với những người chưa hề tích tập thiện căn, tâm vẫn đang ngủ vùi. Thiện căn phải được dồn lại để sau này gieo giống trở thành cây Bồ Đề tâm hợp bóng. Thuyết nghiệp báo có thể không phải là một lối trình bày có khoa học về các sự kiện, nhưng các Phật tử Đại Thừa hay Tiểu Thừa đều tin tưởng tác động của nó nơi lãnh vực đạo đức trong đời sống của chúng ta. Nói rộng hơn, chừng nào tất cả chúng ta còn là những loài mang sử tính, chúng ta không trốn thoát cái nghiệp đi trước, dù đó có nghĩa là gì. Bất cứ ở đâu có khái niệm về thời gian, thì có sự tiếp nối của nghiệp. Nếu chấp nhận điều đó, Bồ Đề tâm không thể sinh trưởng từ mảnh đất chưa gieo trồng chắc chắn thiện căn—The raising of the Bodhicitta requires a long preparation, not of one life but of many lives. The Citta will remain dormant in those souls where there is no stock of merit ever accumulated. Moral merit must be stored up in order to germinate later into the great overshadowing tree of the Bodhicitta. The doctrine of karma may not be a very scientific statement of facts, but all Buddhists, Mahayana and Hinayana, believe in its working in the moral realm of our lives. Broadly stated, as long as we are all historical beings we cannot escape the karma that preceded us, whatever this may mean. Whenever there is the notion of time, there is a continuity of karma. When this is admitted, the Bodhicitta could not grow from the soil where no nourishing stock of goodness had ever been secured.
- 3) *Bồ Đề tâm phát sinh từ thiện căn—Bodhicitta comes out of a stock of good merit:* Nếu Bồ Đề tâm phát sinh từ thiện căn, chắc chắn nó phải là phi nhiều đủ tất cả các điều tốt đẹp của chư Phật và chư Bồ Tát, và các loài cao đại. Đồng thời nó phải là tay cự phách diệt trừ các ác trước, bởi vì không thứ gì có thể đương đầu nổi sấm chớp kinh hoàng giáng xuống từ lưỡi tầm sét Đế Thích của Bồ Đề tâm—If the Bodhicitta comes out of a stock of merit, it cannot fail to be productive of all the good things that belong to the Buddhas and Bodhisattvas and other great beings. At the same time it must also be the great crusher of evils, for nothing can withstand the terrible blow inflicted by the thunderbolt of the Citta-Indra.
- 4) *Phát Bồ Đề tâm diễn ra từ chỗ uyên ảo của tự tánh, đó là một biến cố tôn giáo vĩ đại—The awakening of the Bodhicitta which takes place in the depths of one's being, is a great religious event:* Tính chất cao quý cố hữu của Bồ Đề tâm không hề bị hủy báng ngay dù nó ở giữa mọi thứ ô nhiễm, ô nhiễm của tri hay hành, hoặc phiền não. Biển lớn sinh tử nhận chìm tất cả mọi cái rơi vào đó. Nhất là các nhà triết học, họ thỏa mãn với những lối giải thích mà không kể đến bản thân của sự thực, những người đó hoàn toàn không thể dứt mình ra khỏi sự trói buộc của sống và chết, bởi vì họ chưa từng cắt đứt sợi dây vô hình của nghiệp và tri kiến đang kèm hãm họ vào cõi đất nhị nguyên do óc duy trí của mình—The intrinsic nobility of the Bodhicitta can never be defamed even when it is found among defilements of every description, whether they belong to knowledge or deeds or passions. The great ocean of transmigration drowns every body that goes into it. Especially the philosophers, who are satisfied with interpretations and not with facts themselves, are utterly unable to extricate themselves from the bondage of birth and

- death, because they never cut asunder (riêng ra) the invisible tie of karma and knowledge that securely keeps them down to the earth of dualities because of their intellectualism.
- 5) *Bồ Đề tâm vượt ngoài vòng chinh phục của Ma vương—Bodhicitta is beyond the assault of Mara the Evil One*: Trong Phật pháp, Ma vương tượng trưng cho nguyên lý thiên chấp. Chính nó là kẻ luôn mong cầu cơ hội tấn công lâu dài kiên cố của Trí (Prajna) và Bi (Karuna). Trước khi phát tâm Bồ Đề, linh hồn bị lôi kéo tới thiên chấp hữu và vô, và như thế là nằm ngoài ranh giới năng lực hộ trì của tất cả chư Phật và Bồ Tát, và các thiện hữu tri thức. Tuy nhiên, sự phát khởi đó đánh dấu một cuộc chuyển hướng quyết định, đoạn tuyệt dòng tư tưởng cố hữu. Bồ Tát bây giờ đã có con đường lớn thênh thang trước mắt, được canh chừng cẩn thận bởi ảnh hưởng đạo đức của tất cả các đấng hộ trì tuyệt diệu. Bồ Tát bước đi trên con đường thẳng tắp, những bước chân của ngài quả quyết, Ma vương không có cơ hội nào cản trở nổi bước đi vững chãi của ngài hướng tới giác ngộ viên mãn—In Buddhism, Mara represents the principle of dualism. It is he who is always looking for his chance to throw himself against the solid stronghold of Prajna and Karuna. Before the awakening of the Bodhicitta the soul is inclined towards the dualism of being and non-being, and is thus necessarily outside the pale of the sustaining power of all Buddhas, Bodhisattvas, and good friends. The awakening, however, marks a decisive turning-away from the old line of thought. The Bodhisattva has now an open highway before him, which is well guarded by the moral influence of all his good protectors. He walks on straightway, his footsteps are firm, and the Evil One has no chance to tempt him away from his steady progress towards perfect enlightenment.
- 6) *Khi Bồ Đề tâm được phát khởi, Bồ Tát được quyết định an trụ nơi nhất thiết trí—When the Bodhicitta is aroused, the Bodhisattva's hold on all-knowledge is definite and firm*: Bồ Đề tâm có nghĩa là làm trỗi dậy khát vọng mong cầu giác ngộ tối thượng mà Phật đã thành tựu, để rồi sau đó Ngài làm bậc đạo sư của một phong trào tôn giáo, được gọi là đạo Phật. Giác ngộ tối thượng là nhất thiết trí (Sarvajnata), thường được nhắc nhở trong các kinh điển Đại Thừa. Nhất Thiết trí vốn là yếu tính của đạo Phật. Nó không có nghĩa rằng Phật biết hết mọi thứ, nhưng Ngài đã nắm vững nguyên lý căn bản của hiện hữu và Ngài đã vào sâu trong trọng tâm của tự tánh—The Bodhicitta means the awakening of the desire for supreme enlightenment which was attained by the Buddha, enabling him to become the leader of the religious movement known as Buddhism. Supreme enlightenment is no other than all-knowledge, sarvajnata, to which reference is constantly made in all the Mahayana texts. All-knowledge is what constitutes the essence of Buddhahood. It does not mean that the Buddha knows every individual thing, but that he has grasped the fundamental principle of existence and that he has penetrated deep down into the center of his own being.
- 7) *Phát Bồ Đề tâm đánh dấu đoạn mở đầu cho sự nghiệp của Bồ Tát—The rise of Bodhicitta marks the beginning of the career of a Bodhisattva*: Trước khi phát Bồ Đề tâm, ý niệm về Bồ Tát chỉ là một lối trừu tượng. Có thể tất cả chúng ta đều là Bồ Tát, nhưng khái niệm đó không được ghi đậm trong tâm thức chúng ta, hình ảnh đó chưa đủ sống động để làm cho chúng ta cảm và sống sự thực. Tâm được phát khởi, và sự thực trở thành một biến cố riêng tư. Bồ Tát bấy giờ sống tràn lên như run lên. Bồ Tát và Bồ Đề tâm không thể tách riêng. Bồ Đề tâm ở đâu là Bồ Tát ở đó. Tâm quả thực là chìa khóa mở tất cả cửa bí mật của Phật pháp—Before the rise of the Bodhicitta, the idea of a Bodhisattva was no more

than an abstraction. We are perhaps all Bodhisattvas, but the notion has not been brought home to our consciousness, the image has not been vivid enough to make us feel and live the fact. The Citta is aroused and the fact becomes a personal event. The Bodhicitta is now quivering with life. The Bodhisattva and the Bodhicitta are inseparable; where the one is there the other is. The Citta indeed is the key that opens all the secret doors of Buddhism.

- 8) *Bồ Đề tâm là giai đoạn thứ nhất trong hạnh nguyện của Bồ Tát—The Bodhicitta is the first stage of the Bodhisattva's life of devotion and vow:* Trong Kinh Hoa Nghiêm, chủ đích đi cầu đạo của Thiện Tài là cốt nhìn ra đâu là hạnh và nguyện của Bồ Tát. Rồi nhờ Đức Di Lạc mà Thiện Tài trực nhận từ trong mình tất cả những gì mình săn đuổi giữa các minh sư, các đạo sĩ, các Thiên thần, vân vân. Cuối cùng được ngài Phổ Hiền ấn chứng, nhưng nếu không có giáo huấn của Đức Di Lạc về Bồ Đề tâm và được ngài dẫn vào lầu các Tỳ Lô, Thiện Tài hẳn là không mong gì thực sự bước lên sự nghiệp Bồ Tát đạo của mình. Hạnh và nguyện, xác chứng một Phật tử có tư cách là Đại Thừa chứ không phải là Tiểu Thừa, không thể không phát khởi Bồ Đề tâm trước tiên—In the Avatamsaka Sutra, the chief object of Sudhana's quest consists in finding out what is the Bodhisattva's life of devotion and vow. It was through Maitreya that the young Buddhist pilgrim came to realize within himself all that he had been searching for among the various teachers, philosophers, gods, etc. The final confirmation comes from Samantabhadra, but without Maitreya's instruction in the Bodhicitta and his admission into the Tower of Vairocana, Sudhana could not expect to start really on his career of Bodhisattvahood. The life of devotion and vows which stamps a Buddhist as Mahayanist and not as Hinayanist is impossible without first arousing the Bodhicitta.
- 9) *Đặc chất của Bồ Tát sinh ra từ Bồ Đề tâm là không bao giờ biết đến mệt mỏi—The characteristic of Bodhisattvahood born of the Bodhicitta is that He never know what exhaustion means:* Kinh Hoa Nghiêm mô tả Bồ Tát như là một người không hề mệt mỏi sống cuộc đời dăng hiến, để làm lợi ích hết thảy chúng sanh, về tinh thần cũng như vật chất. Đời sống của ngài trải rộng đến tận cùng thế giới, trong thời gian vô tận và không gian vô biên. Nếu ngài không làm xong công nghiệp của mình trong một đời hay nhiều đời, ngài sẵn sàng tái sinh trong thời gian vô số, cho đến bao giờ thời gian cùng tận. Mỗi trường hành động của ngài không chỉ giới hạn trong thế gian của chúng ta ở đây. Có vô số thế giới tràn ngập cả hư không biên tế, ngài cũng sẽ hiện thân khắp ở đó, cho đến khi nào đạt đến mức mà mọi chúng sanh với mọi căn cơ thảy đều thoát khỏi vô minh và ngã chấp—The Avatamsaka Sutra describes the Bodhisattva as one who never becomes tired of living a life of devotion in order to benefit all beings spiritually as well as materially. His life lasts till the end of the world spatially and temporarily. If he cannot finish his work in one life or in many lives, he is ready to be reborn a countless number of times when time itself comes to an end. Nor is his field of action confined to this world of ours. As there are innumerable worlds filling up an infinite expanse of space, he will manifest himself there, until he can reach every being that has any value at all to be delivered from ignorance and egotism.
- 10) *Khái niệm Bồ Đề tâm là một trong những tiêu chí quan trọng phân biệt Đại Thừa và Tiểu Thừa—The notion of Bodhicitta is one of the most important marks which label the Mahayana as distinct from the Hinayana:* Tính cách khép kín của tổ chức Tăng lữ làm

tiêu hao sinh lực Phật pháp. Khi thế hệ đó ngự trị, Phật pháp hạn chế ích lợi của nó trong một nhóm khổ tu đặc biệt. Nói đến Tiểu Thừa, không phải chỉ chừng đó. Công kích nặng nhất mà nói, Tiểu thừa chặn đứng sự sinh trưởng của hạt giống tâm linh được vun trồng trong tâm của mọi loài hữu tình; đáng lẽ phải sinh trưởng trong sự phát khởi Bồ Đề tâm. Tâm đó khát vọng không bao giờ bị khô héo vì sương giá lạnh lùng của cái giác ngộ trí năng. Khát vọng này kết chặt gốc rễ, và sự giác ngộ phải thỏa mãn những yêu sách của nó. Các hoạt động không hề mệt mỏi của Bồ Tát là kết quả của lòng ngưỡng vọng đó, và chính cái đó duy trì tinh thần của Đại Thừa vô cùng sống động—The exclusiveness of the monastic organization is a death to Buddhism. As long as this system rules, Buddhism limits its usefulness to a specific group of ascetics. Nor is this the last word one can say about the Hinayana; the weightiest objection is that it stops the growth of the spiritual germ nursed in the depths of every sentient being, which consists in the arousing of the Bodhicitta. The Citta has its desire never to be nipped by the cold frost of intellectual enlightenment. This desire is too deep-seated, and the enlightenment itself must yield to its dictates. The Bodhisattva's untiring activities are the outcome of this desire, and this is what keeps the spirit of the Mahayana very much alive.

**(V) *Hành giả tu Thiền tu tập Bồ Đề Tâm theo Kinh Đại Tỳ Lô Giá Na—Zen practitioners practice Bodhicitta in accordance with the Mahavairocana Sutra:*** Kinh Đại Tỳ Lô Giá Na nói: “Bồ Đề Tâm làm nhân, đại bi làm căn bản, phương tiện làm cứu cánh.” Ví như người đi xa, trước tiên phải nhận định mục tiêu sẽ đến, phải ý thức chủ đích cuộc hành trình bởi lý do nào, và sau dùng phương tiện hoặc xe, thuyền, hay phi cơ mà khởi tiến. Người tu cũng thế, trước tiên phải lấy quả vô thượng Bồ Đề làm mục tiêu cứu cánh; lấy lòng đại bi lợi mình lợi sanh làm chủ đích thực hành; và kế đó tùy sở thích căn cơ mà lựa chọn các pháp môn hoặc Thiền, hoặc Tịnh, hoặc Mật làm phương tiện tu tập. Phương tiện với nghĩa rộng hơn, còn là trí huệ quyền biến tùy cơ nghi, áp dụng tất cả hạnh thuận nghịch trong khi hành Bồ Tát đạo. Cho nên Bồ Đề Tâm là mục tiêu cần phải nhận định của hành giả, trước khi khởi công hạnh huân tu—The Mahavairocana Sutra says: “The Bodhi Mind is the cause - Great Compassion is the root - Skillful means are the ultimate.” For example, if a person is to travel far, he should first determine the goal of the trip, then understand its purpose, and lastly, choose such expedient means of locomotion as automobiles, ships, or planes to set out on his journey. It is the same for the cultivator. He should first take Supreme Enlightenment as his ultimate goal, and the compassionate mind which benefits himself and others as the purpose of his cultivation, and then, depending on his references and capacities, choose a method, Zen, Pure Land or Esoterism, as an expedient for practice. Expedients, or skillful means, refer, in a broader sense, to flexible wisdom adapted to circumstances, the application of all actions and practices, whether favorable or unfavorable, to the practice of the Bodhisattva Way. For this reason, the Bodhi Mind is the goal that the cultivator should clearly understand before he sets out to practice.

**(VI) *Hành giả tu Thiền phát Bồ Đề Tâm—Zen practitioners vow to devote the mind for enlightenment:*** Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng phát Bồ Đề tâm nghĩa là khởi lên cái tư tưởng về sự chứng ngộ có nghĩa là phát khởi ý chí chân thật về giác ngộ trong tâm.

Đây là khởi điểm của con đường đi đến giác ngộ. Ý chí này chính là chủng tử có thể lớn mạnh và cuối cùng là thành Phật. Phát Bồ Đề Tâm có nghĩa là phát khởi một động lực cao nhất khiến ta tu tập để đạt đến toàn giác hay Phật quả để có thể làm lợi ích tối đa cho tha nhân. Chỉ nhờ tâm Bồ Đề chúng ta mới có thể quên mình để làm lợi ích cho người khác được. Thái độ vị tha của tâm Bồ Đề chính là năng lực mạnh mẽ chuyển hóa tâm ta một cách hoàn toàn và triệt để. Bồ Tát dùng tâm Bồ đề làm y-chỉ, vì hằng chẳng quên mất. Đây là một trong mười y chỉ của chư Đại Bồ Tát. Theo Kinh Hoa Nghiêm, phẩm Ly Thế Gian, Bồ Tát Phổ Hiền bảo Phổ Huệ rằng chư Bồ Tát có mười chỗ y-chỉ giúp chư Bồ Tát đạt được chỗ sở-y đại trí vô thượng của Như Lai. Cuối cùng, hành giả tu Thiền phải nhớ rằng chư Phật từ lúc phát sơ tâm nhẫn đến lúc thành Phật trọn không thối thất tâm Bồ Đề—Zen practitioners should always remember that to vow to devote the mind to bodhi, or to awake the thought of enlightenment, or to bring forth the Bodhi resolve means to generate a true intention in our mind to become enlightened. This is the starting point of the Path to enlightenment. This intention is a seed that can grow into a Buddha. Develop Bodhicitta means develop a supreme motivation to cultivation to achieve full enlightenment or Buddhahood in order to be of the most benefit to others. Only owing to the Bodhicitta we are able to dedicate ourselves to working for the happiness of all beings. The dedicated attitude of Bodhicitta is the powerful energy capable of transforming our mind fully and completely. Great Enlightened Beings take the determination for enlightenment as a reliance, as they never forget it. This is one of the ten kinds of reliance of Great Enlightening Beings. According to The Flower Adornment Sutra, chapter 38 (Detachment from the World), the Great Enlightening Being Universally Good told Universal Wisdom that Offsprings of Buddha, Great Enlightening Beings have ten kinds of reliance which help them be able to obtain abodes of the unexcelled great knowledge of Buddhas. Finally, Zen practitioners must remember that all Buddhas from their initial aspiration to their attainment of Buddhahood, never lose the determination for perfect enlightenment.

**(VII) Phát tâm Bồ đề mà đạt đến chỗ vô tu vô chứng—Bodhi mind without seeking attainment:** Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 36, Đức Phật dạy: “Kể thoát được ác đạo sinh làm người là khó. Được làm người mà thoát được thân nữ làm thân nam là khó. Làm được thân nam mà sáu giác quan đầy đủ là khó. Sáu giác quan đầy đủ mà sanh vào xứ trung tâm là khó. Sanh vào xứ trung tâm mà gặp được thời có Phật là khó. Đã gặp Phật mà gặp cả Đạo là khó. Khởi được niềm tin mà phát tâm Bồ Đề là khó. Phát tâm Bồ đề mà đạt đến chỗ vô tu vô chứng là khó.”—According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 36, the Buddha said: “It is difficult for one to leave the evil paths and become a human being. It is difficult to become a male human being. It is difficult to have the six organs complete and perfect. It is difficult for one to be born in the central country. It is difficult to be born at the time of a Buddha. It is still difficult to encounter the Way. It is difficult to bring forth faith. It is difficult to resolve one’s mind on Bodhi. It is difficult to be without cultivation and without attainment.”

**(VIII) Không phải chỉ nói suông “Tôi phát Bồ Đề Tâm—It is not enough simply to say “I have developed the Bodhis Mind:** Hành giả tu Thiền nên nhớ không phải chỉ nói suông

“Tôi phát Bồ Đề Tâm” là đã phát tâm, hay mỗi ngày tuyên đọc Tứ Hoằng Thệ Nguyện, gọi là đã phát Bồ Đề Tâm. Muốn phát Bồ Đề Tâm hành giả cần phải quán sát để phát tâm một cách thiết thực, và hành động đúng theo tâm nguyện ấy trong đời tu của mình. Có những người xuất gia, tại gia mỗi ngày sau khi tụng kinh niệm Phật đều quỳ đọc bài hồi hướng: “Nguyện tiêu tam chướng trừ phiền não...” Nhưng rồi trong hành động thì trái lại, nay tham lam, mai hờn giận, mốt si mê biếng trễ, bữa kia nói xấu hay chê bai chỉ trích người, đến bữa khác lại có chuyện tranh cãi gây gổ buồn ghét nhau. Như thế tam chướng làm sao tiêu trừ được? Chúng ta phần nhiều chỉ tu theo hình thức, chứ ít chú trọng đến chỗ khai tâm, thành thử lửa tam độc vẫn cháy hừng hực, không hưởng được hương vị thanh lương giải thoát của Đức Phật đã chỉ dạy. Phật tử thuần thành, kể cả hành giả tu Thiền, phải phát tâm Bồ Đề bằng cách tự mình tu tập và thệ nguyện “Thượng cầu Phật Đạo, hạ hóa chúng sanh.” Tâm Bồ Đề của một vị Bồ Tát là chẳng những tự nguyện dập tắt tham ái nơi chính mình, mà giúp còn dập tắt lửa tham ái nơi chúng sanh. Lúc xảy ra nạn đói trong thời hoại kiếp, người ấy nguyện sẽ là thức ăn thức uống cho hết thảy chúng sanh giúp họ thoát khỏi nạn đói khát. Con người ấy luôn nguyện làm thầy thuốc, làm thuốc hay hay làm y tá trị lành cho đến khi nào mọi người đều được chữa lành (không còn một chúng sanh nào bệnh nữa). Con người ấy luôn nguyện làm kho báu vô tận cho người nghèo và những kẻ cùng khổ cô độc. Vì muốn làm lợi lạc cho hết thảy chúng sanh nên người phát tâm Bồ Đề luôn nguyện xả bỏ hết thảy công đức, tài vật, sự hưởng thụ và ngay cả thân mạng không mệt mỏi, không luyến tiếc, không thối chuyển. Con người ấy luôn vững tin rằng Niết Bàn không là cái gì khác hơn là sự xả bỏ (xả bỏ không có nghĩa là liệng bỏ hay quăng bỏ, mà là cho ra vì lợi ích của chúng sanh) hoàn toàn mọi sự mọi việc. Trong cuộc sống hằng ngày, dù có bị giết hại, chửi mắng hay đánh đập, con người ấy vẫn như như bất động. Con người ấy luôn nguyện làm người bảo vệ những kẻ yếu đuối, làm người dẫn đường khách lữ hành, làm cầu hay làm thuyền cho những ai muốn qua sông, làm đèn cho những ai đang đi trong đêm tối—Zen practitioners should remember that it is not enough simply to say “I have developed the Bodhis Mind,” or to recite the above verses every day. To really develop the Bodhi Mind, the practitioner should, in his cultivation, meditate on and act in accordance with the essence of the vows. There are cultivators, clergy and lay people alike, who, each day, after reciting the sutras and the Buddha’s name, kneel down to read the transference verses: “I wish to rid myself of the three obstructions and sever afflictions...” However, their actual behavior is different, today they are greedy, tomorrow they become angry and bear grudges, the day after tomorrow it is delusion and laziness, the day after that it is belittling, criticizing and slandering others. The next day they are involved in arguments and disputes, leading to sadness and resentment on both sides. Under these circumstances, how can they rid themselves of the three obstructions and sever afflictions? In general, most of us merely engage in external forms of cultivation, while paying lip service to “opening the mind.” Thus, the fires of greed, anger and delusion continue to flare up, preventing us from tasting the pure and cool flavor of emancipation as taught by the Buddhas. Sincere and devoted Buddhists, including Zen practitioners, should make up their minds to cultivate themselves and to vow “above to seek Bodhi, below to save sentient beings.” A Bodhisattva’s Bodhi mind vows not only to destroy the lust of himself, but also to destroy the lust for all other sentient beings. A Bodhisattva who makes the Bodhi mind

always vows to be the rain of food and drink to clear away the pain of thirst and hunger during the aeon of famine (to change himself into food and drink to clear away human beings' famine). That person always vows to be a good doctor, good medicine, or a good nurse for all sick people until everyone in the world is healed. That person always vows to become an inexhaustible treasure for those who are poor and destitute. For the benefiting of all sentient beings, the person with Bodhi mind is willing to give up his virtue, materials, enjoyments, and even his body without any sense of fatigue, regret, or withdrawal. That person always believes that Nirvana is nothing else but a total giving up of everything (giving up does not mean throwing away or discarding, but it means to give out for the benefit of all sentient beings). In daily life, that person always stays calm even though he may get killed, abused or beaten by others. That person always vows to be a protector for those who need protection, a guide for all travellers on the way, a bridge or a boat for those who wish to cross a river, a lamp for those who need light in a dark night.



## *Chương Một Trăm Hai Mươi Hai* *Chapter One Hundred and Twenty-Two*

### *Thiền và Chân Lý* *Zen and Truth*

(I) *Tổng quan về “Chân Lý”—An overview of “True Principle”*: Chân lý là lẽ tự nhiên, không chối cãi được. Chân lý chính là nguyên nhân diệt trừ khổ đau. Hai loại chân lý là tục đế và chân đế. Tục đế bao gồm chân lý có tánh ước lệ hay tương đối. Chân đế là chân lý tối hậu hay tuyệt đối. Phật pháp, đệ nhất nghĩa đế. Giáo pháp giác ngộ tối thượng của Phật hay cái thực không hư vọng vốn có, đối lại với thế đế (tục đế) của phàm phu, hạng chỉ biết hình tướng bên ngoài chứ không phải là chân lý. Qua nhận biết về thế giới hằng ngày trong kinh nghiệm sống, chúng ta nhận biết được thế giới thực tại ước lệ, vận hành theo luật nhân quả, đây là cái mà chúng ta gọi là tục đế. Nếu chúng ta chấp nhận thực tại của thế giới này là ước lệ hay tương đối thì chúng ta có thể chấp nhận bản chất “Không” của thế giới mà nhà Phật gọi là chân lý tối hậu. Trong Phật giáo, chân lý cao thượng 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.”—The true principle, or the principle of truth, or the absolute apart from phenomena. The truth is the destructive cause of pain. There are two truths, conventional or relative truth, and ultimate truth. The asseveration or categories of reality. Truth in reality, opposite of ordinary or worldly truth (Thế đế) or ordinary categories; they are those of the sage, or man of insight, in contrast with those of the common man, who knows only appearance and not reality. By coming to know our everyday world of lived experience, we realize what is known as the world of conventional reality, where the causal principle operates, this is what we call conventional truth (samvahasatya). If we accept the reality of this world as conventional, then we can accept the empty nature of this world which, according to Buddhism, is the ultimate truth (paramaithasatya). In Buddhism, Noble Truths are four Truths, or four Noble Truths, or four Philosophies in Buddhism. 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.”

(II) *Hành giả tu Thiền xác minh chân lý bằng kinh nghiệm bản thân—Zen practitioners Verify the Truth by means of recourse to personal experience*: Theo kinh Kesaputtiya, Đức Phật đã khuyên những người Kalamas về sự xác minh chân lý như sau: “Không chấp

nhận đó là chân lý chỉ vì điều đó được dựa trên cơ sở quyền uy, không chấp nhận đó là chân lý chỉ vì điều đó được viết trong kinh sách thiêng liêng, không chấp nhận điều đó là chân lý chỉ vì điều đó là ý kiến của nhiều người, không chấp nhận điều gì là chân lý chỉ vì điều đó có vẻ hợp lý, không chấp nhận điều gì là chân lý chỉ vì muốn tỏ lòng tôn kính vị thầy của mình. Ngay cả giáo lý của ta các người cũng không nên chấp nhận là chân lý nếu không xác minh chân lý ấy qua kinh nghiệm bản thân. Ta đề nghị tất cả các người hãy thử nghiệm bất cứ thứ gì mà các người nghe thấy dưới ánh sáng của kinh nghiệm bản thân. Chỉ khi nào các người biết được những việc như thế là có hại thì nên bỏ. Ngược lại, khi biết được những điều đó là có lợi và đem lại an bình thì hãy tìm cách vun đắp chúng.”—According to the Kesaputtiya Sutra, the Buddha advised the Kalamas on how to verify the Truth as follows: “Do not accept anything merely on the basis of purported authority, nor to accept anything simply because it is written in sacred books, nor to accept anything on the basis of common opinion, nor because it seems reasonable, nor yet again because of reverence for a teacher. Do not accept even my teachings without verification of its truth through your personal experience. I recommend all of you to test whatever you hear in the light of your own experience. Only when you yourselves know that such and such things are harmful, then you should abandon them. Contrarily, when you yourselves see that certain things are beneficial and peaceful, then you should seek to cultivate them.”

**(III) Hành giả tu Thiền và Tương Đối-Tuyệt Đối—Zen practitioners and Relative and**

**Ultimate Truths:** Relative truth-Absolute truth: Chân Lý Tương Đối-Chân Lý Tuyệt Đối—Theo chân lý tương đối thì tất cả các sự vật đều hiện hữu, nhưng trong chân lý tuyệt đối thì không có gì hiện hữu cả; trong chân lý tuyệt đối, người ta thấy rằng tất cả các sự vật đều không có tự tính, nhưng trong chân lý tương đối có một sự nhận thức chỗ nào không có tự tính—According to relative truth all things exist, but in absolute truth nothing is; in absolute truth one sees that all things are devoid of self-nature; however, in relative truth, a perception where there is no self-nature.

- 1) Chân lý tương đối: Relative truth—Tục đế hay chân lý quy ước—Chơn như tương đối trong thế giới hiện tượng, có thể thay đổi, y theo lời nói giả danh mà hiện ra, bất biến mà tùy duyên. Những nhà tư tưởng của trường phái Tịnh Độ chấp nhận dùng tương đãi chân như để diễn tả tuyệt đãi chân như, hay dùng tương đãi chân như như là cỗ xe phương tiện đưa chúng ta đến tuyệt đãi chân như. Phương thức giúp hành giả Tịnh Độ dựa trên sắc tướng để đạt đến Phật tánh là cái vô tướng—The relative truth, or the truth of the unreal, which is subject to change, manifests ‘stillness but is always illuminating,’ which means that it is immanent in everything. Pure Land thinkers accepted the legitimacy of conventional truth as an expression of ultimate truth and as a vehicle to reach Ultimate Truth. This method of basing on form helps cultivators reach the Buddhahood, which is formless.
- 2) Tuyệt đãi chân như: The ultimate Truth—Chân đế—Chân lý cứu cánh hay sự thật tối thượng—Tuyệt đãi chân như.
  - a) Chân lý tuyệt đối: Absolute truth—Supreme 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—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).

- b) Tuyệt đãi chân như: Bhutatathata or Tathata (skt)—Ultimate Truth—Chơn như tuyệt đối, siêu việt, hay chân không tuyệt đối, đây là những gì chư Phật đã dạy, tùy duyên mà bất biến—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.
- c) Đệ Nhứt Nghĩa Đế hay chân lý tuyệt đối: Ultimate Truth According to the Madhyamika Sastra—Chân đế theo Trung Quán Luận—Chân đế có nghĩa là thắng nghĩa đế hay sự thật tối thượng. Trung Luận Quán cho rằng chư Phật trong quá khứ đã tuyên thuyết những giáo lý của mình cho chúng sanh bằng phương tiện 'nhị đế' nhằm hướng dẫn chúng sanh vào chánh đạo. Chân đế muốn nói đến sự nhận thức rằng mọi vật ở thế gian đều không có thực, giống như ảo ảnh hay một tiếng vang. Tuy nhiên, không thể đạt đến chân đế nếu không dựa vào tục đế. Tục đế chỉ là phương tiện, còn chân đế mới là cứu cánh. Chính theo Chân đế thì Đức Phật giảng rằng tất cả các pháp đều 'không.' Với những ai chấp 'hữu' thì học thuyết 'phi hữu' sẽ được giảng theo phương diện 'chân đế' để dạy họ cảnh giới vô danh vô tướng—Ultimate Truth means the correct dogma or averment of the enlightened. According to the Madhyamika Sastra, the Buddhas in the past proclaimed their teachings to the people by means of the twofold truth, in order to lead people to a right way. The ultimate truth is the realization that worldly things are non-existent like an illusion or an echo. However, transcendental truth cannot be attained without resorting to conventional truth. Conventional truth is only a mean, while transcendental truth is the end. It was by the higher truth that the Buddha preached that all elements are of universal relativity or void (sarva-sunyata). For those who are attached to Realism, the doctrine of non-existence is proclaimed in the way of the higher truth in order to teach them the nameless and characterless state.

***(IV)Chân Lý theo Trung Quán Luận—Truth according to the Madhyamika Sastra:***

- 1) Chân đế: Paramattha-saccam (p)—Paramartha-satya (skt)—Absolute Truth—Reality or ultimate truth—Supreme truth—Ultimate Truth—Ultimate Truth According to the Madhyamika Sastra.
- a) Chân đế theo Trung Quán Luận hay Đệ Nhứt Nghĩa Đế hay chân lý tuyệt đối. Chân đế có nghĩa là thắng nghĩa đế hay sự thật tối thượng. Chân đế muốn nói đến sự nhận thức rằng mọi vật ở thế gian đều không có thực, giống như ảo ảnh hay một tiếng vang. Tuy nhiên, không thể đạt đến chân đế nếu không dựa vào tục đế. Tục đế chỉ là phương tiện, còn chân đế mới là cứu cánh. Chính theo Chân đế thì Đức Phật giảng rằng tất cả các pháp đều 'không.' Với những ai chấp 'hữu' thì học thuyết 'phi hữu' sẽ được giảng theo phương diện 'chân đế' để dạy họ cảnh giới vô danh vô tướng—Ultimate Truth means the correct dogma or averment of the enlightened. The ultimate truth is the realization that worldly things are non-existent like an illusion or an echo. However, transcendental truth cannot be attained without resorting to conventional truth. Conventional truth is only a mean, while transcendental truth is the end. It was by the higher truth that the Buddha

preached that all elements are of universal relativity or void (sarva-sunyata). For those who are attached to Realism, the doctrine of non-existence is proclaimed in the way of the higher truth in order to teach them the nameless and characterless state.

- b) Trung Luận Quán cho rằng chư Phật trong quá khứ đã tuyên thuyết những giáo lý của mình cho chúng sanh bằng phương tiện ‘nhị đế’ nhằm hướng dẫn chúng sanh vào chánh đạo. Dù chúng ta có thể nói đến sự hữu, nhưng nó giả tạm và bất ổn. Ngay cả sự phi hữu hay không cũng giả tạm và bất ổn. Vì vậy không có sự hữu thực sự, cũng không có cái không đích thực. Hữu thể và vô thể chỉ là hậu quả của tương quan nhân quả và do đó, không có thực. Như vậy lý tưởng của hai cực đoan ‘hữu thể’ và ‘vô thể’ đều bị xóa bỏ. Vì vậy khi chúng ta đề cập đến ‘tục đế’ chúng ta có thể nói về thế giới hiện tượng mà không làm điên đảo thế giới bản tính. Cũng như vậy, khi đề cập đến ‘chân đế’ chúng ta có thể vượt tới thế giới bản tính, mà không làm xáo trộn thế giới hiện tượng hay thế giới giả danh. Phi hữu cũng là hữu. Danh hình và tướng sắc đồng thời là không, và rồi không cũng là hình danh sắc tướng—According to the Madhyamika Sastra, the Buddhas in the past proclaimed their teachings to the people by means of the twofold truth, in order to lead people to a right way. Though we may speak of existence, it is temporary and not fixed. Even non-existence or void is temporary and not fixed. So there is neither a real existence nor a real void. Being or non-being is only an outcome of causal relation and, therefore, unreal. Thus the ideal of the two extremes of being and non-being is removed. Therefore, when we deal with the worldly truth, the phenomenal world can be assumed without disturbing the noumenal state. Likewise, when we deal with the higher truth, the noumenal state can be attained without stirring the world of mere name. Non-existence is at the same time existence, and existence in turn is non-existence. Form or matter is the same time the void, and the void is at the same time form or matter.
- 2) Tục đế: Sammuti-saccam (p)—Samvrti-satya (skt)—Conventional Truth—Relative truth—Superficial truth, or ordinary ideas of things—Chân lý quy ước—Relative or conventional truth of the mundane world subject to delusion—Chân lý tương đối hay chân lý của kẻ còn vô minh (Tục Đế hay sự thực quy ước). Chân lý quy ước (chơn như trong thế giới hiện tượng). Sự thật tương đối hay sự tương thế gian hay cái thấy vẫn còn bị phiền não chi phối. Trung Luận Quán cho rằng chư Phật trong quá khứ đã tuyên thuyết những giáo lý của mình cho chúng sanh bằng phương tiện ‘nhị đế’ nhằm hướng dẫn chúng sanh vào chánh đạo. Cái nhìn của phàm phu thấy vạn pháp là có thật. Tục đế muốn nói đến sự vô minh hay mê muội bao phủ trên thực tại, tạo ra một cảm tưởng sai lầm. Chính theo tục đế mà Đức Phật đã giảng rằng tất cả các pháp có được là do nhân duyên. Với những kẻ chấp vào ‘không’ của hư vô luận, lý thuyết về ‘hữu’ sẽ được giảng giải theo phương diện tục đế. Theo Ngài Long Thọ trong triết học Trung Quán, hiện tượng cũng có một thứ thực tại tánh. Chúng chính là biểu hiện của thực tại (samvrtisatya) hay Thế Tục Đế. Biểu hiện chỉ đường dẫn đến sự vật mà nó biểu trưng. Thế Tục đế hay biểu hiện của thực tại là biểu tượng, là bức màn, nó che khuất thực tại tuyệt đối hay Thắng Nghĩa Đế. Nói tóm lại, thế đế là những gì che khuất tất cả; thế đế là vô minh che đậy bản thể của tất cả sự vật. Thế Tục đế được hiểu theo nghĩa ‘thực tại thực dụng’ là phương tiện để đạt tới thực tại tuyệt đối hay chân đế. Nếu không dựa vào thực tại thực dụng hay thế đế thì không thể giáo huấn về chân lý tuyệt đối hay chân đế. Và nếu không biết chân lý tuyệt đối thì không thể đạt tới Niết Bàn được. Chính vì thế mà trong Trung

Quán Luận, ngài Long Thọ đã khẳng định: “Đứng trên quan điểm tương đối hay thế đế thì ‘Duyên Khởi’ giải thích cho các hiện tượng trần thế, nhưng nhìn theo quan điểm tuyệt đối thì chân đế muốn nói đến sự không sinh khởi vào mọi lúc và tương đương với niết bàn hay sự trống không (sunyata).”—Relative or conventional truth of the mundane world subject to delusion—Common or ordinary statement, as if phenomena were real. According to the Madhyamika Sastra, the Buddhas in the past proclaimed their teachings to the people by means of the twofold truth, in order to lead people to a right way. Conventional truth refers to ignorance or delusion which envelops reality and gives a false impression. It was by the worldly truth that the Buddha preached that all elements have come into being through causation. For those who are attached to Nihilism, the theory of existence is taught in the way of the worldly truth. According to the Madhyamaka philosophy, Nagarjuna says phenomena have reality of a sort. They are samvrti-satya, they are the appearance of Reality. Appearance points to that which appears. Samvrti is appearance, cover or veil, which covers the absolute reality. In short, that which covers all round is samvrti, samvrti is primal ignorance (ajñana) which covers the real nature of all things. Samvrti or pragmatic reality is the means (upaya) for reaching Absolute Reality (paramartha). Without a recourse to pragmatic reality, the absolute truth cannot be taught. Without knowing the absolute truth, nirvana cannot be attained. Thus, in the Madhyamika-karika, Nagarjuna confirmed: “From the relative standpoint, the theory of Dependent Origination (Pratitya-samutpada) explains worldly phenomena, but from the absolute standpoint, it means non-origination at all times and is equated with nirvana or sunyata.”

**(V) Nhị Đế theo Ngũ Huyền Nghĩa Tam Luận Tông—Two Truths according to the “Five terms” in San-Lun Sect:** Theo Ngài Long Thọ Bồ Tát trong Trung Quán Luận, thì Nhị Đế Trung Đạo được bằng “Năm Huyền Nghĩa”—According to Nagarjuna Bodhisattva in the Madhyamika Sastra, the Middle Path of the Twofold Truth is expounded by the “five terms:”

- 1) Tục Đế Phiến Diện—The one-sided worldly truth: Chủ trương thuyết thực sinh thực diệt của thế giới hiện tượng—Maintains the theory of the real production and the real extinction of the phenomenal world.
- 2) Chân Đế Phiến Diện—The one-sided higher truth: Chấp vào thuyết bất diệt của thế giới hiện tượng—Adheres to the theory of the non-production and non-extinction of the phenomenal world.
- 3) Trung Đạo Tục Đế—The middle path of worldly truth: Thấy rằng không có giả sinh hay giả diệt—One sees that there is a temporary production and temporary extinction of phenomenon.
- 4) Trung Đạo Chân Đế—The middle path of the higher truth: Giả bất sinh giả bất diệt hay thấy rằng không có giả sinh hay giả diệt—One sees there is neither contemporary production nor contemporary extinction.
- 5) Nhị Đế Hiệp Minh Trung Đạo: Nếu ta nhận định rằng không có sinh diệt hay bất sinh bất diệt thì đó là trung đạo, được biểu thị bằng sự kết hợp của tục đế và chân đế—One considers that there is neither production-and-extinction nor non-production-and non-extinction, it is the middle path elucidated by the union of both popular and higher truths.

**(VI) Tam Đế Thiên Thai—T'ien-T'ai's Threefold Truth:** Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, nếu bạn giả thuyết thật thể là một bản thể trường tồn là bạn hoàn toàn mê hoặc, thế nên tông Thiên Thai đề ra ba chân lý hay tam đế. Theo tông này thì cả ba chân lý ấy là ba trong một, một trong ba. Nguyên lý thì là một, nhưng phương pháp diễn nhập lại là ba. Mỗi một trong ba đều có giá trị toàn diện—According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, if you suppose noumenon to be such an abiding substance, you will be misled altogether; therefore, the T'ien-T'ai School sets forth the threefold truth. According to this school the three truths are three in one, one in three. The principle is one but the method of explanation is threefold. Each one of the three has the value of all.

- 1) Chân lý của của Không (Không Đế): The truth of void—Mọi sự thể đều không có hiện thực tính và do đó, tất cả đều không. Vì vậy, khi luận chứng của chúng ta y cứ trên “Không,” chúng ta coi “Không” như là siêu việt tất cả ba. Như vậy, cả thảy đều là “Không.” Và khi một là không thì cả thảy đều là “Không.” (Nhất không nhất thiết không, nhất giả nhất thiết giả, nhất trung nhất thiết trung). Chúng còn được gọi là “Tức không, tức giả, và tức trung,” hay Viên Dung Tam Đế, ba chân lý đúng hợp tròn đầy, hay là tuyệt đối tam đế, ba chân lý tuyệt đối. Chúng ta không nên coi ba chân lý này như là cách biệt nhau, bởi vì cả ba thâm nhập lẫn nhau và cũng tìm thấy sự dung hòa và hợp nhất hoàn toàn. Một sự thể là không nhưng cũng là giả hữu. Nó là giả bởi vì nó không, và rồi, một sự là không, đồng thời là giả cho nên cũng là trung—All things have no reality and, therefore, are void. Therefore, when our argument is based on the void, we deny the existence of both the temporary and the middle, since we consider the void as transcending all. Thus, the three will all be void. And, when one is void, all will be void (When one is void, all will be void; when one is temporary, all is temporary; when one is middle, all will be middle). They are also called the identical void, identical temporary and identical middle. It is also said to be the perfectly harmonious triple truth or the absolute triple truth. We should not consider the three truths as separate because the three penetrate one another and are found perfectly harmonized and united together. A thing is void but is also temporarily existent. It is temporary because it is void, and the fact that everything is void and at the same time temporary is the middle truth.
- 2) Chân lý của giả tạm (Giả Đế): The truth of temporariness—Dù sự thể có hiện hữu thì cũng chỉ là giả tạm. Giống như khi biện luận về Không Đế, khi một là Giả thì tất cả là Giả—Although things are present at the moment, they have temporary existence. The same will be the case when we argue by means of the temporary truth.
- 3) Chân lý của phương tiện (Trung Đế): The truth of mean—Sự thể chỉ là phương tiện, hay quảng giữa. Giống như biện luận trên Không Đế, khi một là Trung thì tất cả là Trung. Trung không có nghĩa là ở giữa hai cái phi hữu và giả hữu, mà nó ở trên, nó vượt qua cả hai. Thực ra nó là cả hai bởi vì thực tướng có nghĩa Trung chính là không tướng và giả tướng—They are only mean or middle. The same will be the case when we argue by means of the middle truth. The middle does not mean that it is between the non-existence and temporary existence. In fact, it is over and above the two; nor it is identical with the two, because the true state means that the middle is the very state of being void and temporary.

**(VII) Những lời Phật dạy về “Chân Lý”—*The Buddha’s teachings on “True Principle”*:**

Hảo huyền mà tưởng 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 nghĩ 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 (12). 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.” (20)—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 (Dharmapada 12). 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—Buddha taught: “Whoever accepts the four dogmas, and practises the Eightfold Noble Path will put an end to births and deaths.





## *Chương Một Trăm Hai Mươi Ba* *Chapter One Hundred and Twenty-Three*

### *Thiền và Năm Mươi Quả Vị* *Zen and Fifty Positions*

- (I) *Tổng Quan về Quả Vị trong Phật Giáo—An Overview of Positions in Buddhism:* Người Phật tử, kể cả hành giả tu Thiền luôn tin tưởng rằng khi phạm 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. Khổ đau hay an lạc của đời này là do nghiệp ác thiện của đời trước. 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. 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. Từ thiện nhân sinh ra thiện quả, từ ác nhân sinh ra ác quả, từ vô ký nhân sinh ra vô ký quả (từ cái thiện tâm của ý nghĩ trước, mà chuyển thành thiện tâm sau; hoặc từ cái bất thiện tâm của ý nghĩ trước, mà sinh ra cái bất thiện tâm sau, hay bất thiện nghiệp của ý nghĩ sau). Hành giả tu Thiền luôn tin rằng 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”. Những bậc tu hành đã chứng đắc quả thượng, thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử, gồm có ba bậc: Phật, Bích Chi Phật và A La Hán. Trong đó quả vị tu tập cao nhất là A La Hán. A La Hán là người đã đạt được Thánh quả vị thứ tư, không còn tái sanh. Sau khi chết người ấy vào Niết bàn. Đây là quả vị cao nhất cho các hàng Thanh văn. A La Hán là một vị Thánh đã giải thoát khỏi luân hồi sanh tử, bằng cách sống đời tịnh hạnh đúng theo lời Phật dạy. Đây là mục tiêu tối thượng của trường phái Theravada, đối lại với quả vị Bồ Tát trong trường phái Đại thừa. Và dĩ nhiên, mục đích tối thượng của hành giả tu Thiền là tu tập để được sự giải thoát như một vị Phật—
- Buddhists, including Zen practitioners, always believe that 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. Pleasure and goodness are in different categories; present organs accord in pain or pleasure with their past good or evil deeds. When an evil or a good deed is done, this tends to make the doer more easily disposed towards evils or goods. Goodness reborn from previous goodness; evil reborn from previous evil. Like effects arise from like causes, e.g. good from good, evil from evil; present condition in life from conduct in previous existence; hearing from sound, etc. Zen practitioners always believe that Nirvana is the fruit of spiritual discipline, and as it enables one to be released from the bondage of birth-and-death. Those who have obtained the fruit, i.e. escaped the chain of transmigration: Buddha, Pratyeka-buddha, and Arhat. Among these positions, Arhat is the highest positions in Buddhist cultivation. Arhat is a person who attains the fourth stage of Sainthood, and is no more reborn anywhere. After his death he attains Parinirvana. The highest rank attained by Sravakas. An Arhat is a Buddhist saint who has attained

liberation from the cycle of Birth and Death, generally through living a monastic life in accordance with the Buddha's teachings. This is the supreme goal of Theravada practice, as contrasted with Bodhisattvahood in Mahayana practice. An of course, the ultimate goal of any Zen practitioners is to cultivate to attain the liberation of the Buddha.

**(II) *Thập Tín Tâm—Ten Grades of Faith:*** Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về mười tín tâm của Bồ Tát. Thứ nhất là Tín Tâm Trụ. Cứ tâm ấy, nương theo trung đạo tiến vào, thì viên diệu phát ra. Từ nơi chân diệu viên, càng phát càng chân diệu. Diệu tín thường trụ. Tất cả vọng tưởng vô dư đều dứt hết, thuần là chân trung đạo. Đó gọi là tín tâm trụ. Thứ nhì là Niệm tâm. Chân tín rõ ràng, tất cả viên thông. Ba thứ ấm, xứ, giới không thể làm ngại. Như thế cho đến quá khứ vị lai vô số kiếp, bỏ thân này thọ thân khác, bao nhiêu tập khí đều hiện ra trước. Người thiện nam đó đều có thể ghi nhớ không sót. Đó gọi là niệm tâm trụ. Thứ ba là Tinh tấn tâm trụ. Diệu viên thuần chân, chân tinh phát ra. Từ vô thủy tập khí thông một tinh minh. Chỉ do tinh minh tiến tới chân tịnh. Đó gọi là tinh tấn tâm. Thứ tư là Tuệ tâm trụ. Tâm tinh, hiện tiền, thuần là trí tuệ, gọi là tuệ tâm trụ. Thứ năm là Định tâm trụ. Giữ gìn trí sáng, khắp cả trạm tịch, tịch diệu thường yên lặng. Đây gọi là định tâm trụ. Thứ sáu là Bất thối tâm trụ. Định quang phát sáng, tính sáng tiến sâu vào, chỉ có tiến mà không thoái. Đó gọi là bất thối tâm trụ. Thứ bảy là Hộ pháp tâm trụ. Tâm càng tiến tới, càng yên lành, giữ gìn không sai mất. Giao tiếp với khí phần của mười phương Như Lai. Đó gọi là hộ pháp tâm trụ. Thứ tám là Hồi hướng tâm trụ. Giác minh giữ gìn có thể lấy được diệu lực xoay từ quang của Phật, đến cảnh Phật mà an trụ. Ví như hai gương sáng chói đối nhau. Chặng giữ diệu ảnh chồng chập xen vào nhau. Đó gọi là hồi hướng tâm trụ. Thứ chín là Giới tâm trụ. Tâm sáng suốt bí mật xoay lại, được thường trụ vô thượng diệu tịnh không gì vượt nổi của Phật, an trụ với vô vi không bị mất sót. Đó gọi là giới tâm trụ. Thứ mười là Nguyện tâm trụ. An trụ giới tự tại, có thể dạo chơi mười phương, đến đâu đều theo như nguyện. Đó gọi là nguyện tâm trụ—In the Surangama Sutra, book Eight, the Buddha reminded Ananda about the ten grades of Bodhisattva faith. First, the mind that resides in faith and faith which destroys illusions. With the mind centered in the middle, they enter the flow where where wonderful perfection reveals itself. From the truth of that wonderful perfection there repeatedly arise wonders of truth. They always dwell in the wonder of faith, until all false thinking is completely eliminated and the middle way is totally true. This is called the mind that resides in faith. Second, remembrance, or unforgetfulness or the mind that resides in mindfulness. When true faith is clearly understood, then perfect penetration is total, and the three aspects of skandhas, places, and realms are no longer obstructions. Then all their habits throughout innumerable kalpas of past and future, during which they abandon bodies and receive bodies, appear to them now in the present moment. These good people can remember everything and forget nothing. This is called “The mind that resides in mindfulness.” Third, zealous progress or the mind that resides in vigor. When the wonderful perfection is completely true, that essential truth brings about a transformation. They go beyond the beginningless habits to reach the one essential brightness. Relying solely on this essential brightness, they progress toward true purity. This is called the mind of vigor. Fourth, wisdom or the mind resides in wisdom. The essence of the mind reveals itself as total wisdom; this is

called the mind that resides in wisdom. Fifth, settled firmness on concentration or the mind that resides in samadhi. As the wisdom and brightness are held steadfast, a profound stillness pervades. The stage at which the majesty of this stillness becomes constant and solid. This is called the mind that resides in samadhi. Sixth, non-retrogression or the mind that resides in irreversibility. The light of samadhi emits brightness. When the essence of the brightness enters deeply within, they only advance and never retreat. This is called the mind of irreversibility. Seventh, protection of the Truth or the mind that resides in protecting the Dharma. When the progress of their minds is secure, and they hold their minds and protect them without loss, they connect with the life-breath of the Thus Come Ones of the ten directions. This is called the mind that protects the Dharma. Eighth, reflexive powers or the mind that resides in Making Transferences. Protecting their light of enlightenment, they can use this wonderful force to return to the Buddha's light of compassion and come back to stand firm with the Buddha. It is like two mirrors that are set facing one another, so that between them the exquisite images interreflect and enter into one another layer upon layer. This is called the mind of transference. Ninth, the nirvana mind in effortlessness or the mind that resides in precepts. With this secret interplay of light, they obtain the Buddha's eternal solidity and unsurpassed wonderful purity. Dwelling in the unconditioned, they know no loss or dissipation. This is called the mind that resides in precepts. Tenth, action at will in anything in anywhere or the mind that resides in vows. Abiding in the precepts with self-mastery, they can roam throughout the ten directions, going anywhere they wish. This is called the mind that resides in vows.

**(III) Thập Trụ—Ten Grounds:** Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về thập trụ Bồ Tát như sau. Thứ nhất là Phát tâm trụ. Do chân như phương tiện mà phát mười thứ tín tâm này, tâm tinh phát sáng mười thứ dụng xen vào, viên mãn thành một tâm, gọi là phát tâm trụ. Thứ nhì là Trì địa trụ. Trong tâm phát sáng suốt như trong ngọc lưu ly trong suốt hiện chất tinh kim. Lấy diệu tâm trước thành chỗ để trụ. Đây gọi là trì địa trụ. Thứ ba là Tu hành trụ. Tâm và địa đã biết nhau, đều được tỏ rõ. Đạo khắp mười phương đều không lưu ngại. Đó gọi là tu hành trụ. Thứ tư là Sinh quý trụ. Hạnh đồng với Phật, hấp thụ khí phần của Phật. Như cái thân trung ấm, tự cầu cha mẹ, âm tín thâm thông hợp vào giống Như Lai. Đó gọi là sinh quý trụ. Thứ năm là Phương tiện cụ túc trụ (phương tiện đầy đủ trong cuộc tự lợi lợi tha). Đã du nhập trong đạo thai rồi, thì vâng nối theo dòng giác. Như cái thai đã thành, nhân tướng chẳng thiếu. Đó gọi là phương tiện cụ túc trụ. Thứ sáu là Chánh tâm trụ. Dung mạo và tâm tướng như Phật, gọi là chính tâm trụ. Thứ bảy là Bất thối trụ. Thân tâm hợp thành, càng ngày càng thêm lớn. Trong giai đoạn này Bồ Tát chứng được tâm thanh tịnh và thường an trụ nơi lý vô ngại giải thoát. Đây gọi là bất thối trụ. Thứ tám là Đồng chơn trụ (Con Phật với đủ đầy Tướng Phật). Linh tướng của mười thân đều đầy đủ trong một lúc, gọi là đồng chơn trụ. Thứ chín là Pháp vương tử: (Con tinh thần của bậc Pháp vương). Hình thành, ra khỏi thai, thân làm Phật tử. Đây gọi là pháp vương tử trụ. Thứ mười là Quán đỉnh trụ. Nghi biểu đã thành người. Ví dụ như việc quốc vương trao việc nước cho thái tử. Thái tử đã trưởng thành, trần thiện làm lễ quán đỉnh. Đây gọi là quán đỉnh trụ—In the Surangama Sutra, book Eight, the Buddha reminded Ananda about the Ten Grounds or the ten stages

(periods) in Bodhisattva-wisdom as follows. First, the purposive stage, or the mind set upon Buddhahood or the mind that dwells of bringing forth the resolve. Ananda, these good people use honest expedients to bring forth those ten minds of faith. When the essence of these minds becomes dazzling, and the ten functions interconnect, then a single mind is perfectly accomplished. This is called the dwelling of bringing forth the resolve. Second, clear understanding and mental control or the dwelling of the ground of regulation. From within this mind light comes forth like pure crystal, which reveals pure gold inside. Treading upon the previous wonderful mind as a ground is called the dwelling of the ground of regulation. Third, unhampered liberty in every direction or dwelling of cultivation. When the mind-ground connects with wisdom, both become bright and comprehensive. Traversing the ten directions then without obstruction. This is called the dwelling of cultivation. Fourth, acquiring the Tathagata nature or seed or dwelling of noble birth. When their conduct is the same as the Buddhas' and they take on the demeanor of a Buddha, then, like the intermediate skandha body searching for a father and mother, they penetrate the darkness with a hidden trust and enter the lineage of the Thus Come One. This is called the dwelling of noble birth. Fifth, perfect adaptability and resemblance in self-development and development of others or dwelling with endowment with skill-in-means. Since they ride in the womb of the way and will themselves become enlightened heirs, their human features are in no way deficient. This is called the dwelling of endowment with skill-in-means. Sixth, the whole mind becoming Buddha-like or dwelling of the rectification of the mind. With a physical appearance like that of a Buddha and a mind that is the same as well, they are said to be dwelling in the rectification of the mind. Seventh, non-retrogression, or perfect unity and constant progress or dwelling of irreversibility. United in body and mind, they easily grow and mature day by day. In this stage, Bodhisattvas realize serenity of mind and also achieve unimpeded liberation. This is called the dwelling of irreversibility. Eighth, as a Buddha-son now, or the stage of youth in Buddhahood or dwelling of pure youth. With the efficacious appearance of ten bodies, which are simultaneously perfected, they are said to be at the dwelling of a pure youth. Ninth, as prince of the law or dwelling of a Dharma Prince. Completely developed, they leave the womb and become sons of the Buddha. This is called the dwelling of a Dharma Prince. Tenth, baptism as the summit of attainment of the conception of Buddhahood or or dwelling anointing the crown of the head. Reaching the fullness of adulthood, they are like the chosen prince to whom the great king of a country turns over the affairs of state. When this Kshatriya King's eldest is ceremoniously anointed on the crown of the head, he has reached what is called the dwelling of anointing the crown of the head.

**(IV) *Thập Hạnh Bồ Tát—Ten Practices of a Bodhisattva:*** Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về mười hạnh cần thiết của Bồ Tát. Thứ nhất là Hoan hỷ hạnh. Đây là hạnh hoan hỷ tùy thuận mười phương. Đức Phật nói với A Nan: “Ông A Nan! Người thiện nam đó thành Phật tử rồi, đầy đủ diệu đức của vô lượng Như Lai. Tùy thuận mười phương chúng sanh để ban bố đức mầu. Đó gọi là hoan hỷ hạnh. Thứ nhì là Nhiêu ích hạnh. Đây là hạnh làm lợi ích cho tha nhân, hay thường làm việc lợi ích cho tất cả chúng sanh. Đức Phật bảo ngài A Nan: “Khôn khéo có thể lợi ích

tất cả chúng sanh gọi là nhiều ích hạnh.” Thứ ba là Vô sân hận hạnh. Đây là nét hạnh không giận hờn; tự giác ngộ cho mình, giác ngộ cho người, chẳng trái nghịch. Đức Phật bảo ngài A Nan: “Tự giác, giác tha được khỏi chống trái, gọi là vô sân hận hạnh.” Thứ tư là Vô tận hạnh. Đây là làm việc lợi tha vô tận (tùy cơ loại của chúng sanh mà hiện cái thân mình để cứu độ chúng sanh mãi mãi). Đức Phật bảo ngài A Nan: “Xuất sinh chủng này, loại khác, cho đến mãi mãi trong tương lai. Bình đẳng với ba đời, thông đạt mười phương, gọi là vô tận hạnh.” Thứ năm là Ly si loạn hạnh. Đây là lìa khỏi tánh ngu si, rối loạn. Đức Phật bảo A Nan: “Tất cả hợp đồng các pháp môn, được không sai lầm gọi là ly si loạn hạnh.” Thứ sáu là Thiện hiện hạnh. Đây là nét hạnh khéo hiện, nhờ rời khỏi tánh ngu si mê loạn mà có thể hiện ra các tướng ở trong đồng loại để cứu độ họ. Đức Phật bảo ngài A Nan: “Trong chỗ ‘đồng’ đó, hiện ra các ‘dị.’ Mỗi mỗi tướng dị, đều thấy đồng. Đó gọi là thiện hiện hạnh.” Thứ bảy là Vô trước hạnh. Đây là nét hạnh không chấp trước, nghĩa là ở trong cõi trần mà chẳng bị nhiễm trước. Đức Phật bảo ngài A Nan: “Như vậy cho đến mười phương hư không đầy vi trần, trong mỗi vi trần hiện mười phương thế giới. Hiện vi trần, hiện thế giới, mà chẳng lưu ngại nhau. Đây gọi là vô trước hạnh.” Thứ tám là Tôn trọng hạnh. Đây còn gọi là “Nan Đắc Hạnh.” Nét hạnh tôn trọng Bát Nhã. Đức Phật bảo ngài A Nan: “Các thứ biến hiện đều là đệ nhất ba la mật đa, đó gọi là tôn trọng hạnh.” Thứ chín là Thiện pháp hạnh. Đây là nét hạnh phép lành, đức viên dung để làm thành quy tắc của chư Phật mười phương. Đức Phật bảo ngài A Nan: “Như vậy viên dung, có thể thành tựu quy tắc của các Đức Phật mười phương, đó gọi là thiện pháp hạnh.” Thứ mười là Chơn thật hạnh. Đây là nét hạnh chơn thật của vạn hữu đều hiện ra trong giai đoạn này. Đức Phật bảo ngài A Nan: “Mỗi mỗi đều thanh tịnh, không mê lậu. Nhất chân vô vi, tính bản nhiên. Đó gọi là chân thật hạnh.”—In the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about the ten necessary activities, or practices of a bodhisattva. First, the conduct of happiness. This is the practice of joyful service, or giving joy. The Buddha told Ananda: “Ananda! After these good men have become sons of the Buddha, they are replete with the limitlessly many wonderful virtues of the Thus Come Ones, and they comply and accord with beings throughout the ten directions. This is called the conduct of happiness.” Second, the conduct of benefitting. This is the practice of beneficial service, or beneficial practice. The Buddha told Ananda: “Being well able to accommodate all living beings is called the conduct of benefitting.” Third, the conduct of non-opposition. This is the practice of never resenting, or non-opposition. The Buddha told Ananda: “Enlightening oneself and enlightening others without putting forth any resistance is called the conduct of non-opposition.” Fourth, the conduct of endlessness. This is the practice of indomitability, or without limit in helping others. The Buddha told Ananda: “To undergo birth in various forms continuously to the bounds of the future, equally throughout the three periods of time and pervading the ten directions is called the conduct of endlessness.” Fifth, the conduct of freedom from deluded confusion. This is the practice of nonconfusion. The Buddha told Ananda: “When everything is equally in accord, one never makes mistakes among the various dharma doors. This is called the conduct of freedom from deluded confusion.” Sixth, the conduct of wholesome manifestation. This is the practice of good manifestation, or appearing in any form at will to save sentient beings. The Buddha told Ananda: “Then within what is identical, myriad differences appear; the characteristics of every difference are seen, one and all, in

identity. This is called the conduct of wholesome manifestation.” Seventh, the conduct of non-attachment.. This is the practice of nonattachment, or unimpeded practice. The Buddha told Ananda: “This continues until it includes all the dust motes that fill up empty space throughout the ten directions. In each and every mote of dust there appear the worlds of the ten directions. And yet the appearance of worlds do not interfere with one another. This is called the conduct of non-attachment.” Eighth, the conduct of veneration. The practice of exalting the paramitas amongst all beings, or the practice of that which is difficult to attain. The Buddha told Ananda: “Everything that appears before one is the foremost paramita. This is called the conduct of veneration.” Ninth, the conduct of wholesome Dharma. This is the practice of good teaching, or perfecting the Buddha-law by complete virtue. The Buddha told Ananda: “With such perfect fusion, one can model oneself after all the Buddhas of the ten directions. This is called the conduct of wholesome dharma.” Tenth, the conduct of true actuality. This is the practice of truth, or manifest in all things the pure, final and true reality. The Buddha told Ananda: “To then be pure and without outflows in each and every way is the primary truth, which is unconditioned, the essence of the nature. This is called the conduct of true actuality.”

(V) *Thập Hồi Hương—Ten Transferences*: Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về thập hồi hương như sau. Thứ nhất là cứu hộ nhất thiết chúng sanh, ly chúng sanh hồi hương. Người thiện nam đó, đã mãn túc thân thông, thành Phật sự rồi, thuần khiết tinh chân, xa lìa các lưu hoạn. Nên độ chúng sanh, diệt trừ tướng độ, xoay tâm vô vi đến đường Niết Bàn. Đó gọi là cứu hộ nhất thiết chúng sanh, ly chúng sanh tướng hồi hương. Thứ nhì là Bất hoại hồi hương. Bỏ cái đáng bỏ, xa lìa cái đáng xa lìa, gọi là bất hoại hồi hương. Thứ ba là Đẳng nhất thiết Phật hồi hương. Bản giác trạm nhiên, giác trí đã đồng ngang với chư Phật. Thứ tư là Trí nhất thiết xứ hồi hương. Tinh chân phát minh, địa vị đồng với địa vị của chư Phật. Thứ năm là Vô tận công đức tạng hồi hương. Thế giới và Như Lai xen vào nhau được không chướng ngại. Thứ sáu là Tùy thuận bình đẳng thiện căn hồi hương. Đối với đồng Phật địa, trong địa vị đều sinh nhân thanh tịnh. Nương theo nhân ấy phát huy để lấy đạo Niết Bàn. Thứ bảy là Tùy thuận đẳng quán nhất thiết chúng sanh hồi hương. Chân căn đã thành, mười phương chúng sanh đều là bản tánh của ta. Tính viên mãn thành tựu, chẳng sót mất chúng sanh. Thứ tám là Chân như tướng hồi hương. Tức tất cả pháp xa lìa hết thủy tướng. Tức và ly, hai cái đều không mắc. Thứ chín là Vô phược giải thoát hồi hương. Được chân như mười phương không ngăn ngại. Thứ mười là Pháp giới vô lượng hồi hương. Tính đức đã thành tựu hoàn, pháp giới không còn hạn lượng—In the Surangama Sutra, book Eight, the Buddha reminded Ananda about the ten transferences as follows. The first transference is the transference apart from appearances. When these good persons replete with spiritual penetrations, have done the Buddhas’ work, are totally pure and absolutely true, and remain distant from obstacles and calamities, then they take living beings across while casting aside the appearance of taking them across. They transform the unconditioned mind and go toward the path of nirvana. This is called the transference of saving and protecting living beings, while apart from the appearance of living beings. The second transference is the transference of indestructibility. To destroy what should be destroyed and to remain what should be behind is called the transference of indestructibility. The

third transference is the transference of sameness with all Buddhas. Fundamental enlightenment is profound indeed, an enlightenment equal to the Buddhas's enlightenment. The fourth transference is the transference of reaching all places. When absolute truth is discovered, one's level is the same as the level of all Buddhas. The fifth transference is the transference of the treasury of inexhaustible merit and virtue. Worlds and Thus Come Ones include one another without any obstruction. The sixth transference is the transference of the identity of all good roots. Since they are identical with the Buddha-ground, they create causes which are pure at each and every level. Brilliance emanates from them as they rely on these causes, and they go straight down the path to Nirvana. The seventh transference is the transference of contemplating all living beings equally. When the true roots are set down, then all living beings in the ten directions are my own nature. Not a single being is lost, as this nature is successfully perfected. The eighth transference is the transference of the appearance of True Suchness. All dharmas are themselves apart from all appearances, and yet there is no attachment either to their existence or to separation from them. The ninth transference is the transference of liberation. That which is thus is truly obtained, and there is no obstruction throughout the ten directions. The tenth transference is the transference of limitlessness of the Dhama Realm. When the virtue of the nature is perfectly accomplished, the boundaries of the dharma realm are destroyed.

**(VI) *Thập Địa—Ten Stages of a Bodhisattva:***

(A) *Thập Địa Hoa Nghiêm—Ten Stages of a Bodhisattva in the Hua-Yen:* Theo Phật giáo, có Thập Địa Bồ Tát (Thập Địa Bồ Tát). Thứ nhất là Càn Huệ Địa. Thứ nhì là Tánh địa. Thứ ba là Nhập nhơn địa (Nhẫn địa hay Bát Nhân Địa). Thứ tư là Kiến địa. Thứ năm là Bạc địa. Thứ sáu là Ly dục địa. Thứ bảy là Dĩ biện địa. Thứ tám là Bích Chi Phật địa. Thứ chín là Bồ Tát địa. Thứ mười là Phật địa. Theo kinh Hoa Nghiêm, có mười địa vị cho Bồ Tát Đại Thừa. Thập Địa Bồ Tát hay mười giai đoạn của Bồ Tát nguyên lai được tìm thấy trong Thập Địa Kinh của tông Hoa Nghiêm, chẳng qua chỉ dùng như những danh xưng cho những phạm phu chưa có sự chứng nghiệm trong Vô Học Đạo. Mười giai đoạn của Đại Thừa Giáo này được coi như là được xiển dương để phân biệt địa vị của Bồ Tát với địa vị của Tiểu Thừa Thanh Văn và Duyên Giác. Thứ nhất là Hoan Hỷ địa. Đây là giai đoạn Bồ tát cảm thấy niềm vui tràn ngập vì đang vượt thắng những khó khăn trong quá khứ, phần chứng chơn lý và bây giờ đang tiến vào trạng thái của Phật và sự giác ngộ. Trong giai đoạn này Bồ Tát đạt được bản tánh Thánh Hiền lần đầu và đạt đến tịnh lạc khi đã đoạn trừ mê hoặc ở kiến đạo, và đã hoàn toàn chứng đắc hai thứ tánh không: nhân và pháp không. Đây là giai đoạn mà vị Bồ Tát cảm thấy hoan hỷ khi Ngài dẹp bỏ được lý tưởng hẹp hòi của Niết Bàn cá nhân đi đến lý tưởng cao đẹp hơn để giúp cho tất cả chúng sanh giải thoát mọi vô minh đau khổ. Thứ nhì là Ly Cấu địa. Ly cấu theo nghĩa tiêu cực là 'không bị ô uế,' nhưng theo nghĩa tích cực là 'tâm thanh tịnh.' Đây là giai đoạn mà vị Bồ Tát thanh tịnh, hoàn thiện đạo đức của mình, và tự giải thoát khỏi mọi khuyết điểm bằng cách thực hành thiền định. Giai đoạn ly cấu là giai đoạn mà vị Bồ Tát lìa bỏ mọi phiền não (dục vọng và uế trước) của dục giới. Trong giai đoạn này vị Bồ Tát đạt đến giới đức viên mãn và hoàn toàn vô nhiễm đối với giới hạnh. Thứ ba là Phát Quang địa. Giai đoạn Bồ Tát hiểu thấu triệt tính cách vô thường của tất cả sự vật. Ngài

thấy rõ tính chất tạm bợ của cuộc đời và phát triển đức tính kiên nhẫn bằng cách chịu đựng những khó khăn và tích cực giúp đỡ sinh linh. Trong giai đoạn này, sau khi đã đạt được nội quán thâm sâu, vị Bồ Tát phát ra ánh sáng trí tuệ, đạt được nhẫn nhục viên mãn và thoát khỏi những mê vọng của tu đạo. Thứ tư là Diễm Huệ địa. Trong giai đoạn này, Bồ Tát thực hành sự an nhiên tự tại và đốt bỏ những thứ ô nhiễm và vô minh. Đây là giai đoạn mà vị Bồ Tát đạt được sự viên mãn của tinh tấn, nhân đó ngày càng tăng năng lực quán hạnh, thiêu đốt những dục lạc trần thế cũng như những tư tưởng sai lạc còn nằm trong đầu, trau dồi trí năng cũng như hoàn thiện ba mươi bảy phẩm trợ đạo để đạt tới giác ngộ. Thứ năm là Cực Nan Thắng địa. Giai đoạn Bồ tát vượt thắng mọi khó khăn và phiền não cuối cùng. Trong giai đoạn này, Bồ Tát phát huy tinh thần bình đẳng đồng nhất và đắm mình vào thiền định, đạt được sự viên mãn của thiền định nhằm đạt được nhận thức trực giác về chân lý, hiểu được tứ đế, từ bỏ mọi hoài nghi và do dự, biết phân biệt đúng sai, trong khi vẫn tiếp tục hoàn thiện ba mươi bảy phẩm trợ đạo (trong giai đoạn này Bồ Tát thuận nhẫn tu đạo, các loại vô minh, nghi kiến của tam giới, hết thấy đều thấy là không). Thứ sáu là Hiện Tiền địa. Giai đoạn Bồ tát đạt được sự viên mãn của trí huệ, hiểu ra các pháp đều không có dấu phân biệt, không có nguồn gốc, không có tồn tại với không tồn tại. Bồ tát hiểu được quá trình thập nhị nhân duyên. Nhờ hiểu được tính hư không và hoàn thiện trí năng. Trong giai đoạn này, Bồ Tát trực diện với thực tại, và ý thức được sự đồng nhất của tất cả các hiện tượng. Nhờ đó mà trí huệ tối thượng lộ dạng và vị Bồ tát có thể tịch diệt mãi mãi, Bồ Tát giữ mãi bình đẳng tính đối với tịnh và bất tịnh, nhưng vì cảm thông với chúng sanh, Bồ tát vẫn trở lại thế gian. Thứ bảy là Viễn Hành địa. Bồ Tát đã bỏ xa tình trạng ngã chấp của nhị thừa, có đầy đủ nhận thức về mình cũng như đạt được kiến thức về các phương tiện thiện xảo khiến Bồ tát có lòng đại bi và khả năng dẫn dắt tha nhân tiến về nẻo bồ đề. Sau khi đã vượt qua giai đoạn này, Bồ Tát vượt lên trên hàng Nhị Thừa, và sẽ không bao giờ rơi trở lại vào ác đạo. Trong giai đoạn này, Bồ Tát đã lãnh hội được kiến thức có thể giúp Ngài giải thoát, đã chứng đắc Niết Bàn nhưng vẫn chưa tiến vào, vì còn bận rộn dẫn thân vào việc giúp cho những chúng sanh đều được giải thoát. Thứ tám là Bất Động địa. Bất Động Địa hay giai đoạn không chuyển động. Khi vị Bồ Tát đạt đến đây, Ngài trải qua ‘vô sanh pháp nhẫn’ (anutpattika-dharma-ksanti), tức là chấp nhận sự bất sanh của tất cả các hiện tượng. Nơi đây Ngài tri nhận sự tiến hóa và thoái hóa của vũ trụ. Trong giai đoạn này, vị ấy đoạn trừ phân biệt, hiểu thấu suốt bản chất của hiện hữu, hiểu tại sao hiện hữu giống như huyễn ảo, vân vân, hiểu phân biệt xuất phát từ sự mong mỏi vốn có của chúng ta để được thấy từ sự hiện hữu phân chia chủ khách như thế nào, hiểu tâm và những gì thuộc về tâm bị khuấy động lên như thế nào; thế rồi vị ấy sẽ thực hiện hiện tất cả những gì gắn liền với đời sống của một Phật tử tốt, để từ đó giúp đưa đến con đường chân lý những ai chưa đến được. Đây là Niết Bàn vốn không phải là sự đoạn diệt của một vị Bồ Tát. Trong giai đoạn này vị Bồ Tát thành tựu nguyện viên mãn và trụ trong vô tướng, mà du hành tự tại tùy cơ. Từ đây không có gì làm rối được sự thanh tịnh của Bồ tát. Trong giai đoạn này, Bồ Tát trụ vững vàng trong Trung Đạo, và đạt được khả năng truyền thụ những giá trị của mình cho người khác và từ chối tích trữ thêm nghiệp. Thứ chín là Thiện Huệ địa. Trong giai đoạn này, Bồ Tát chứng ngộ tri thức bao quát mà trí huệ thông thường của nhân loại khó có thể hiểu được. Bồ Tát có thể biết được những dục vọng và tư tưởng của người khác, và có thể giáo dục họ tùy theo khả năng của mỗi người. Lúc



này trí năng của Bồ tát đạt tới toàn thiện, Bồ Tát nắm được mười sức mạnh (dashabala), sáu thần thông (Abhijna), bốn xác định (four certainties), tám giải thoát (eight liberations) và các Dharani. Lúc này Bồ tát thông biết về các pháp và giảng dạy học thuyết không ngăn ngại, Bồ Tát cũng biết khi nào, tại đâu và làm thế nào cứu vớt chúng sanh. Trong giai đoạn này, Bồ Tát giảng pháp khắp nơi, đồng thời phán xét những người đáng cứu độ và những người không cứu độ được. Thứ mười là Pháp Vân địa. Bồ Tát đã thực hiện mọi hiểu biết và phẩm chất vô hạn. Trong giai đoạn này, Bồ Tát thực hành hạnh nguyện cứu độ đồng đều hết thảy chúng sanh, giống như mưa rơi trên vạn hữu không phân biệt. Pháp thân Bồ Tát đầy đủ. Phật quả vị của Bồ tát được chư Phật thọ ký. Trong giai đoạn này, Bồ Tát chứng ngộ được sự minh tướng một cách viên mãn, biết được sự huyền bí của sự sinh tồn, và được tôn xưng là một bậc hoàn mỹ. Kỳ thật, đây là địa vị của Đức Phật biểu hiện nơi một Bồ Tát (đến đây Bồ Tát đã thành Phật). Trong giai đoạn này vị Bồ Tát có thể giảng pháp cho tất cả thế giới một cách bình đẳng như những đám mây tuôn xuống những cơn mưa lớn trong mùa đại hạn vậy—According to Buddhism, there are ten stages of the development of a bodhisattva into a Buddha. First, dry or unfertilized stage of wisdom (unfertilized by Buddha-truth or worldly wisdom). Second, the embryo-stage of the nature of Buddha-truth. Third, the stage of patient endurance. Fourth, the stage of freedom from wrong views. Fifth, the stage of freedom from the first six of nine delusions in practice. Sixth, the stage of freedom from the remaining worldly desires. Seventh, the stage of complete discrimination in regard to wrong views and thoughts (the stage of an arhat). Eighth, the stage of Pratyekabuddhahood. Ninth, the stage of Bodhisattvahood. Tenth, the stage of Buddhahood. According to the Flower Adornment Sutra (Avatamsaka Sutra), there are ten stages or characteristics of a Buddha. The ten stages of a Mahayana Bodhisattva development. The Ten Stages of the Bodhisattva, originally found in the Dasa-bhumi Sutra of the Avatamsaka School, are simply namesakes for ordinary people who have no experience in the Path of No Learning (asaiksa-marga). These Mahayanistic Stages are said to have been profounded in order to distinguish the position of the Bodhisattva from those of the Hinayanistic sravaka and pratyeka-buddha. The first stage of Joy (utmost joy, the land of joy, or ground of happiness or delight) at having overcome the former difficulties, realizing a partial aspect of the truth, and now entering on the path to Buddhahood and enlightenment. In this stage, the Bodhisattva attains the holy nature for the first time and reaches the highest pleasure, having been removed from all errors of Life-View (darsana-marga) and having fully realized the twofold sunyata: pudgala and dharma. In this stage, a Bodhisattva feels delight because he is able to pass from the narrow ideal of personal Nirvana to the higher ideal of emancipation all sentient beings from the suffering of ignorance. Second, the land of purity, or ground of leaving filth, or the land of freedom from defilement. Negatively speaking, Vimala means ‘freedom from defilement;’ positively speaking, Vimala means ‘purity of heart.’ This is the stage of purity, perfect of discipline, and freedom from all possible defilement through practices of dhyana and samadhi. The stage of purity in which a bodhisattva overcomes all passions and impurity. In this stage, the Bodhisattva reaches the perfection of discipline (sila) and becomes utterly taintless with regard to morality. Third, the land of radiance, or ground of emitting light. The stage of further enlightenment where Bodhisattva’s insight penetrates

into the impermanence of all things, or where he gains insight into impermanence (anitya) of existence and develops the virtue of patience (kshanti) in bearing difficulties and in actively helping all sentient beings. In this stage of the emission of light, after having attained the deepest introspective insight, the Bodhisattva radiates the light of wisdom, gets the perfection of forbearance (ksanti) and becomes free from the errors of Life-Culture (bhavana-marga). Fourth, the blazing land, or the ground of blazing wisdom. Archismati is the stage in which the Bodhisattva practices passionlessness and detachment and burns the twin coverings of defilement and ignorance. This is the stage of glowing or flaming wisdom where Bodhisattva attains the perfection of bravery or effort (virya), thereby increasing the power of insight more and more. He is able to burn away earthly desires as well as remaining false conceptions, develops wisdom and perfects the thirty-seven requisites of enlightenment. Fifth, the land extremely difficult to conquer, or the ground of invincibility. The stage of mastery of utmost or final difficulties, or illusions of darkness, or ignorance. In this stage, the bodhisattva develops the spirit of sameness and absorbs himself in meditation, gets the perfection of meditative concentration, in order to achieve an intuitive grasp of the truth, to understand the four noble truths, to clear away doubt and uncertainty, to know what is proper and what is not. During this stage Bodhisattva continues to work on the perfection of the thirty-seven requisites of enlightenment. Sixth, the land in view of wisdom, or the ground of manifestation. In this stage, the Bodhisattva attains the perfection of wisdom or insight (prajna), recognizes that all dharmas are free from characteristics origins, and without distinction between existence and nonexistence. In this stage, the Bodhisattva stands face to face with Reality. He realizes the sameness of all phenomena. Thus, the sign of supreme wisdom begins to appear; owing to the perfection of the virtue of wisdom and comprehension of nothingness, bodhisattva can enter nirvana; however, also retains equanimity as to purity and impurity, so he still vow to come back to the world to save beings. This is the stage of the open way of wisdom above definitions of impurity and purity. Seventh, the far-reaching land, or the ground of travelling far. The stage of proceeding afar, or far-going, which is the position farthest removed the selfish state of the two Vehicles. He is getting above ideas of self, gaining knowledge and skillful means which enable him to exercise great mercy to all beings by helping them proceed the way to enlightenment. After passing through this stage, the Bodhisattva rises above the states of the Two Vehicles, and it's impossible to fall back to lower levels. In this stage, the Bodhisattva acquires the knowledge that enable him to adopt ant means for his work of salvation. He has won Nirvana, but without entering it, for he is busily engaged for the emancipation of other sentient beings. Eighth, the immovable land. The immovable land (the stage of immovability), or the ground of immovability. When the Bodhisattva reaches here, he experiences the anutpattika-dharma-ksanti or the acquiescence in the unoriginatedness of all phenomena. He knows in detail the evolution and involution of the universe. In this stage, he gets rid of discrimination and has a thorough understanding of the nature of existence, realizing why it is like maya, etc., how discrimination starts from our inmate longing to see existence divided into subject and object, and how the mind and what belongs to it are stirred up; he would then practice all that pertains to the life of a good Buddhist, leading to the path of truth all those who have not yet come to it.

This is the Bodhisattva's nirvana which is not extinction. In this stage, the Bodhisattva completes the perfection of vow (pranidhana) and abiding in the view of "No Characteristic" (alaksana), wanders freely according to any opportunity. In this stage, the Bodhisattva dwells firmly in the truth of the Middle Way; he reaches the stage of attainment of calm unperturbedness where he no longer be disturbed by anything. He gains the ability to transfer his merit to other beings and renounce the accumulation of further karmic treasures. Ninth, the land of good thoughts, or the ground of good wisdom. In this stage, the Bodhisattva acquires comprehensive knowledge, unfathomable by ordinary human intelligence. He knows the desires and thoughts of men and is able to teach them according to their capacities. This is the stage of wisdom of the Bodhisattva is complete (all-penetrating wisdom). In this stage he possesses the finest discriminatory wisdom, six supernatural powers, four certainties, eight liberations, all dharanis. He knows the nature of all dharmas and expound them without problems (without restriction). He also knows when, where and how to save other sentient beings. In this stage, the Bodhisattva preaches everywhere discriminating between those who are to be saved and those who are not. Tenth, the land of dharma clouds, or the ground of the Dharma cloud. The stage of attaining to the fertilizing powers of the Law-cloud (the Cloud of Teaching). Bodhisattva has realized all understanding and immeasurable virtue. The dharmakaya of the bodhisattva is fully developed. In this stage, the Bodhisattva benefits all sentient beings with the Law just as a cloud sends down rain impartially on all things. His Buddhahood is confirmed by all Buddhas. In this he acquires perfection of contemplation, knows the mystery of existence, and is consecrated as perfect. In fact, this is the stage of the Buddha who is represented by such a Bodhisattva (he attains Buddhahood). In this stage, the Bodhisattva is able to preach the Dharma to all the world equally, just as the rainclouds pour down heavy rains during drought.

(B) *Thập Địa Thanh Văn—Ten Sravaka stages*: Bên cạnh đó còn có mười địa vị của Thanh Văn Thừa. Thứ nhất là Thọ Tam Quy địa, trong giai đoạn này, hành giả bắt đầu bằng cách thọ tam quy ngũ giới. Thứ nhì là Tín địa, giai đoạn tin tưởng hay cội rễ tin tưởng. Thứ ba là Tín pháp địa, giai đoạn tín thọ Tứ Thánh Đế. Thứ tư là Nội phàm phu địa, giai đoạn tu tập ngũ đình tâm quán. Thứ năm là Học tín giải địa, giai đoạn Văn Tư Tu. Thứ sáu là Nhập Nhơn địa (Nhẫn địa), giai đoạn thấy được chân lý. Thứ bảy là Tu Đà Hườn (Dự Lưu) địa, giai đoạn Dự lưu hay Nhập lưu và chắc chắn được đạo quả Niết bàn. Thứ tám là Tư Đà Hàm (Nhất Lai) địa, giai đoạn Nhất Lai (chỉ còn tái sinh một lần nữa mà thôi). Thứ chín là A Na Hàm (Bất Lai) địa, giai đoạn Bất Lai (không còn tái sinh nữa). Thứ mười là A La Hán địa (A La Hán quả)—Besides, there are ten stages for a hearer or ten Sravaka stages. First, the stage of initiation as a disciple by taking (receiving) the three refuges in the Buddha, Dharma and Sangha and observing the basic five commandments. Second, the stage of belief or faith-root. Third, the stage of belief in the four noble truths. Fourth, the stage of an ordinary disciple who observe the five basic contemplations. Fifth, the stage of those who pursue the three studies (Listening, Reflecting, Cultivating). Sixth, the stage of seeing the true way. Seventh, the stage of a definite stream-winner and assure nirvana. Eighth, the stage of only one more rebirth. Ninth, the stage of no-return (no rebirth). Tenth, Arhatship or the stage of an arhat.

(C) *Thập Địa Duyên Giác—Ten Pratyekabuddha stages*: Lại có mười địa vị Duyên Giác Thừa. Thứ nhất là Khổ Hạnh cụ túc địa, giai đoạn tu hành khổ hạnh. Thứ nhì là Tự giác thâm thâm thập nhị nhơn duyên địa, giai đoạn tu tập và thông hiểu mười hai nhơn duyên. Thứ ba là Giác Liễu Tứ Thánh đế địa, giai đoạn tu tập Tứ Thánh đế. Thứ tư là Thâm thâm Lợi trí địa, giai đoạn trí huệ phát triển thâm hậu. Thứ năm là Bát Thánh Đạo địa, giai đoạn tu tập Bát Thánh đạo. Thứ sáu là Giác Liễu Pháp Giới (Tam Pháp Giới) địa, giai đoạn liễu pháp trong tam giới. Thứ bảy là Chứng tịch Diệt địa, giai đoạn Niết bàn. Thứ tám là Lục Thông địa, giai đoạn đạt được lục thông. Thứ chín là Triệt Hòa Mật địa, giai đoạn đi đến trực giác. Thứ mười là Tập Khí Tiệm Bạc địa, giai đoạn chế ngự những ảnh hưởng còn lại của thói quen trong quá khứ—There are also ten stages of the pratyekabuddha. First, the stage of perfect asceticism. Second, the stage of mastery of the twelve links of causation. Third, the stage of the four noble truths. Fourth, the stage of deeper knowledge. Fifth, the stage of the eightfold noble path. Sixth, the stage of the three realms. Seventh, the stage of the nirvana. Eighth, the stage of the six supernatural powers. Ninth, the stage of arrival at the intuitive state. Tenth, the stage of mastery of the remaining influences of former habits.

(D) *Thập Địa Lăng Nghiêm—Ten Stages in the Surangama Sutra*: Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, Đức Phật bảo ngài A Nan: “Ông A Nan! Người thiện nam đó, đối với đại Bồ Đề khôn khéo được thông đạt, về giác phần thân với Như Lai, cùng tột cảnh giới Phật. Đó gọi là Hoan Hỷ Địa. Tính khác vào đồng. Đồng tính cũng diệt, đó gọi là ly cấu địa. Trong sạch cùng tột, sáng phát sinh ra thì gọi là phát quang địa. Sáng cùng tột rồi được giác phần viên mãn thì gọi là diễm huệ địa. Tất cả đồng và khác không thể đến, đó gọi là cực nan thắng địa. Vô vi chân như, tính tịnh sáng suốt lộ ra, đó gọi là hiện tiền địa. Cùng tột đến chân như gọi là viển hành địa. Một tâm chân như gọi là bất động địa. Phát khởi ra dụng của chân như mà tùy duyên ứng hóa thì gọi là thiện huệ địa. Ông A Nan! Đây các vị Bồ tát, từ địa vị này trở đi, công tu tập xong, công đức viên mãn, nên cũng gọi địa này là tu tập địa. Tiếng nói của đức từ bao dung, che chở như mây nhiệm mầu bao trùm bể Niết Bàn nên gọi là pháp vân địa.”—According to the Surangama Sutra, book Eight, the Buddha told Ananda: “Ananda, these good men have successfully penetrated through to great Bodhi. Their enlightenment is entirely like the Thus Come One’s. They have fathomed the state of Buddhahood. This is called the ground of happiness. The differences enter into identity; the identity is destroyed. This is called the ground of leaving filth. At the point of ultimate purity, brightness comes forth. This is called the ground of emitting light. When the brightness becomes ultimate, enlightenment is full. This is called the ground of blazing wisdom. No identity or difference can be attained. This is called the ground of invincibility. With unconditioned true suchness, the nature is spotless, and brightness is revealed. This is called the ground of manifestation. Coming to the farthest limits of true suchness is called the ground of traveling far. The single mind of true suchness is called the ground of immovability. Bringing forth the function of true suchness is called the ground of good wisdom. Ananda! All Bodhisattvas at this point and beyond have reached the effortless way in their cultivation. Their merit and virtue are perfected, and so all the previous positions are also

called the level of cultivation. With a wonderful cloud of compassionate protection one covers the sea of Nirvana. This is called the ground of the Dharma cloud.”



***Chương Một Trăm Hai Mươi Bốn***  
***Chapter One Hundred and Twenty-Four***

***Thiền và Bát Đại Nhân Giác***  
***Zen and Eight Awakenings of Great People***

(I) ***Lịch sử và công năng của Kinh Bát Đại Nhân Giác—History and usage of the Sutra on the Eight Awakenings of Great People:*** Giáo lý của đạo Phật là giáo lý dẫn đến đến giác ngộ. Những ai có nguyện vọng thành đạt giác ngộ, trước tiên phải thông hiểu rõ ràng những trở ngại cũng như những điều cần thiết đưa đến giác ngộ. Theo Kinh Di Giáo, tám điều giác ngộ cho những con người vĩ đại là giáo lý mà Đức Phật đã giảng dạy cho tứ chúng ngay trong đêm Ngài nhập Niết Bàn. Vào khoảng năm 150 sau Tây Lịch (đời Hậu Hán) tại Trung Tâm Phật Giáo Lạc Dương, Sa môn An Thế Cao, người Parthia, đã dịch kinh ‘Bát Đại Nhân Giác’ từ Phạn sang Hán, và Hòa Thượng Thích Thanh Từ dịch từ Hán sang Việt vào khoảng thập niên 70s. Nguyên văn bản kinh bằng Phạn ngữ không biết còn lưu truyền tới ngày nay hay không. Kinh này thích hợp với cả hai truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy và Đại Thừa. Kỳ thật, từng điều trong tám điều giác ngộ của các bậc vĩ nhân trong kinh này có thể được coi như là đề tài thiền quán mà hàng Phật tử chúng ta, đêm lẫn ngày hằng giữ thọ trì, chí thành tụng niệm ghi nhớ, tám điều giác ngộ của các bậc vĩ nhân. Tám Chơn Lý mà chư Phật, chư Bồ Tát và các bậc vĩ nhân đã từng giác ngộ. Sau khi giác ngộ, các vị ấy lại tiến tu vô ngần từ bi đạo hạnh để tăng trưởng trí huệ. Dùng thuyền Pháp Thân thông dong đạo chơi cõi Niết Bàn, chỉ trở vào biển sanh tử theo đại nguyện cứu độ chúng sanh. Các bậc này lại dùng tám Điều Giác Ngộ để khai lối dắt dìu chúng sanh, khiến cho ai nấy đều biết rành sự khổ não của tử sanh sanh tử, để từ đó can đảm xa lìa ngũ dục bợn nhơ mà quyết tâm tu theo Đạo Thánh. Là Phật tử, nhất là những hành giả tu thiền, phải nên luôn y cứ theo kinh này mà tu hành, phải từng giây từng phút nghĩ tưởng đến tám điều này trong mỗi niệm, thì bao nhiêu tội lỗi thủy đều tiêu sạch, thông dong tiến vào nẻo Bồ Đề, nhanh chóng giác ngộ, mãi mãi thoát ly sanh tử, và thường trụ nơi an lạc vĩnh cửu—Buddhism is the teaching of enlightenment. One who is keen on attaining enlightenment should first know clearly the impediments that blocks the path to enlightenment as well as necessary conditions that help us to advance toward the path of enlightenment. According to the Sutra of Bequeathed Teachings, the Eight Truths of Great Human Beings was the last preaching of our Original Master, Sakyamuni Buddha, on the night that He entered Nirvana. In about 150 A.D. (during the Later Han Dynasty), Shramana An Shi Kao, a Partian monk, translated the Sutra on the Eight Awakenings of Great People from Sanskrit into Chinese, and Most Venerable Thích Thanh Từ translated from Chinese into Vietnamese in the 1970s. The original text of this sutra in Sanskrit is still extant to this day. This sutra is entirely in accord with both the Theravada and Mahayana traditions. In fact, each of the eight items in this sutra can be considered as a subject of meditation which Buddhist disciples should at all times, by day and by night, with a sincere attitude, recite and keep in mind eight truths that all great

people awaken to. These are ‘Eight Truths’ that all Buddhas, Bodhisattvas and great people awaken to. After awakening, they then energetically cultivate the Way. By steeping themselves in kindness and compassion, they grow wisdom. They sail the Dharma-body ship all the way across to Nirvana’s other shore, only to re-enter the sea of death and rebirth to rescue all living beings. They use these Eight Truths to point out the right road to all beings and in this way, help them to recognize the anguish of death and rebirth. They inspire all to cast off and forsake the Five Desires, and instead to cultivate their minds in the way of all Sages. To be Buddhist disciples, especially Zen practitioners, should always follow the Sutra on the Eight Awakenings, and constantly ponder its meaning, they will certainly eradicate boundless offenses, advance toward Bodhi, quickly realize Proper Enlightenment, forever be free of death and rebirth, and eternally abide in joy.

- (II) *Thiền và Bát Đại Nhân Giác—Zen and the Eight Awakening of Great People*: Người tu Thiền nên ngày đêm hết lòng thiền quán về tám điều giác ngộ mà chư Đại Bồ Tát đã và đang tu tập—Zen practitioners, day and night, should wholeheartedly recite and meditate on the eight awakenings have been being practiced by all great beings.
- 1) *Thiền Quán để thấy rằng cõi thế gian là vô thường—Meditation and Contemplation to see that the world is impermanent*: Đời vô thường quốc độ bở dòn. Thân tứ đại là cội nguồn của khổ đau; rốt rồi chúng cũng trở về với hư không. Năm ấm vô ngã chứ đâu có thứ gì là mình. Tử sanh sanh tử chỉ là những tiến trình của sự thay đổi chỉ khiến cho con người lầm mê, chúng giả dối và không thể nào kiểm soát được. Tâm là nguồn ác xuất sanh. Thân hình rùng tội mà mình chẳng hay. Người nào quán sát thế này sẽ lần hồi sanh tử sớm chầy thoát ra. Đức Phật dạy: “Nếu các ông muốn thấy được đời vô thường quốc độ bở dòn, các ông phải nên luôn tu tập thiền quán để có được trạng thái tâm định tĩnh. Vì khi tâm trụ trong trạng thái định tĩnh này thì các ông có khả năng biết được bản chất của vạn pháp là khởi lên rồi biến dạng cũng như sự vô thường của cả thế giới và vũ trụ”—The world is impermanent, countries are perilous and fragile. The body’s four elements are a source of pain; ultimately, they are empty. The Five Aggregates (Skandhas) are not me. Death and rebirth are simply a series of transformations. They are misleading, unreal, and uncontrollable. The mind is the wellspring of evil. The body is the breeding ground of offenses. Whoever can investigate and contemplate these truths, will gradually break free of death and rebirth. The Buddha taught: “If you wish to see the world is impermanent, countries are perilous and fragile, you should always practice meditation and contemplation to attain the balanced state of dhyana. Because the mind exists in the balanced state you will be able to know the nature of all things, the arising and disappearing of things, as well as the vanishing of the world and the universe.”
- 2) *Thiền Quán để thấy rằng ham muốn nhiều là khổ nhiều—Meditation and Contemplation to see that more desire brings more suffering*: Tham dục nhiều, khổ thiệt thêm nhiều. Tham dục bao gồm tham dục nơi mắt, nơi tai, nơi mũi, và nơi xúc chạm; hoặc tham tài, tham dục lạc, tham ăn uống, tham danh hay tham muốn sự thoải mái. Nhọc nhằn sanh tử đều do bởi do tham dục mà chiêu khổ. Nếu chúng ta cố gắng bớt đi lòng tham dục thì thân tâm của chúng ta sẽ được an vui và thoải mái hơn. Chính vì vậy mà Đức Phật đã dạy tứ chúng như sau: “Các ông nên biết rằng người nào có nhiều tham



dục sẽ mong có được nhiều, và do đó mà sự khổ sở của họ cũng nhiều. Những ai có ít tham dục hay thiếu dục không phải tầm cầu, nên thoát được não phiền. Các ông nên tu tập và học lấy tánh thiếu dục. Hơn nữa, thiếu dục còn có thể khởi nguồn cho tất cả những đức hạnh khác. Người thiếu dục chẳng bao giờ luôn cúi để được lòng ai. Và hơn thế nữa, người thiếu dục sẽ không bị các căn dẫn dắt. Những ai tu tập thiếu dục sẽ luôn có một cái tâm quân bình; họ không cảm thấy lo lắng và sợ hãi trong bất cứ tình huống nào; và họ cũng chẳng bao giờ cảm thấy bất toại cả. Vậy thì họ đang ở đâu, nếu không phải là Niết Bàn?”—Too much desire brings pain. The desires include the desires of eyes, ears, nose, tongue, and skin; or the desires for wealth, sensual contact, food, fame, and comfort. Death and rebirth are tiresome ordeals that stem from our thoughts of greed and desire. If we try to reduce desires, we can realize that our mind will feel more peace and comfort. Thus, the Buddha taught: “You should know that people of abundant desire will seek gain, and so their suffering is also abundant. People of small desire, being free of seeking and free of desire, are free of this affliction. You should practice and learn small desire just for itself. Furthermore, small desire can give rise to all other virtues. People of small desire never curry favour and bend in order to gain the support of others. And furthermore, people with small desire are not led by the sense organs. Those who practice small desire always have a balanced mind; they are without worries and fears in any circumstances; and they never feel dissatisfaction. So, where are they, if not in Nirvana?”

- 3) ***Thiền Quán để có khả năng nhận biết rằng tâm chúng sanh không bao giờ biết đủ—Meditation and Contemplation to be able to realize absolute truth and enjoy independence and well-being in both body and mind:*** Chấp nhận trong giới hạn những gì mà mình đã có là biết đủ. Tuy nhiên, tâm chúng ta chẳng bao giờ biết thỏa mãn hay mãn nguyện với cái đủ. Càng được nhiều, chúng ta càng muốn nhiều. Chính vì vậy mà chúng ta gây tội tạo nghiệp. Những hàng Bồ Tát hiểu sâu không còn lầm lạc. Họ luôn biết đủ, luôn cầu tri túc. Họ thà cam chịu nghèo mà giữ được đạo. Việc tu hành duy nhất của họ là tu lấy trí tuệ. Đức Phật đã dạy: “Nếu các ông muốn loại bỏ hết mọi thứ khổ đau phiền não, các ông nên suy gẫm về sự biết đủ. Người biết đủ, dù nằm trên đất vẫn cảm thấy thoải mái và vui thích. Trong khi người không biết đủ dù đang sống trên thiên đường cũng không cảm thấy thỏa mãn với bất cứ thứ gì. Người không biết đủ dù là giàu có cũng vẫn cho là mình nghèo và càng ngày càng muốn có nhiều hơn. Lúc nào họ cũng bị ngũ dục dẫn dắt.”—To take within limits among things already gained is called ‘to know satisfaction’. Our minds are never satisfied or content with just enough. The more we obtain, the more we want. Thus we create offenses and do evil deeds. Bodhisattvas understand thoroughly and do not make mistakes. Instead, they are always content. They would rather nurture the way by living a quiet life in humble surroundings. Their sole occupation is cultivating wisdom. The Buddha taught: “If you desire to get rid of all kinds of suffering and affliction, you should reflect on knowing satisfaction. People who know satisfaction, even when lying on the ground, are still comfortable and joyful. While those who do not know satisfaction, even when living in a paradise, are still not satisfied with anything. People who do not know satisfaction, even if rich, are still considered themselves poor and they continue to want more and more. They are constantly led by the five desires.”

- 4) *Thiền Quán để thấy rằng biếng lười là đọa lạc—Meditation and Contemplation to see that laziness is an obstacle to practice:* Kẻ biếng lười hạ liệt trầm luân. Thường thì những người biếng lười hay thích tham dự vào các cuộc nhàn đàm hý luận vô bổ. Các bậc vĩ nhân thường tu tinh tấn vui mừng, dẹp trừ phiền não ác quân nhiều đời. Họ luôn hàng phục ma chướng; và luôn thoát ra khỏi ngục tù ám giới một cách thanh thoi. Đức Phật dạy: “Nếu các ông tham dự vào các cuộc nhàn đàm hý luận vô bổ thì tâm các ông sẽ luôn bị phiền nhiễu. Cho dù các ông có từ bỏ cuộc sống gia đình đi nữa, các ông cũng chẳng bao giờ giải thoát được. Nếu các ông muốn đạt được sự an vui tịch tịnh, các ông nên dẹp ngay chuyện biếng lười đọa lạc và nhàn đàm hý luận.”—*Idleness and self-indulgence will be our downfall. Usually, those who are lazy love to engage in idle and useless discussions. With unflagging vigor, Great people break through their afflictions and baseness. They always vanquish all the demonic obstructions; and they always escape from the prison of the Five Skandhas comfortably. The Buddha taught: “If you engage in all kinds of idle discussion, your mind will be disturbed. Although you have left family life, still you will be unable to get free. If you wish to attain the joy of serenity, you should immediately get rid of laziness and idle discussions.”*
- 5) *Thiền Quán để thấy rằng vì si mê nên phải sinh tử tử sinh không dứt—Meditation and Contemplation to see that ignorance is the cause of the endless cycle of birth and death:* Ngu si là gốc khổ luân hồi. Các hàng Bồ Tát thường nhớ như vậy và luôn nghe nhiều học rộng. Họ luôn vun bồi trí tuệ và luôn đầy đủ biện tài để công phu tu tập chóng thành. Từ đó họ có thể giáo hóa chúng sanh Niết bàn an lạc còn lành nào hơn. Đức Phật dạy: “Các ông phải tinh tấn tu hành và không ngừng thực tập thiền quán để đạt được trí tuệ để thấy rằng vì si mê nên phải sinh tử tử sinh không dứt. Chỉ có cái trí tuệ này mới có thể giúp các ông giải thoát được mà thôi. Cho dù các ông có từ bỏ cuộc sống gia đình đi nữa, mà không cố gắng có được cái trí tuệ để thấy rằng vì si mê nên phải sinh tử tử sinh không dứt, các ông cũng chẳng bao giờ giải thoát được đâu.”—*Stupidity and ignorance are the cause of death and rebirth. Bodhisattvas are always attentive to, and appreciative of extensive study and erudition. They always strive to expand their wisdom, and refine their eloquence. Therefore, they can teach and transform living beings. Nothing brings them greater joy than this. The Buddha taught: “You should always practice diligence; and ceaselessly endeavor to practice meditation to attain the wisdom to see that ignorance is the cause of the endless cycle of birth and death. Only this wisdom can help you to attain liberation. Although you have left family life, if you do not try to cultivate to have the wisdom to see that ignorance is the cause of the endless cycle of birth and death, still you will be unable to get free.”*
- 6) *Thiền Quán để thấy rằng nghèo khổ sinh nhiều oán hận giận hờn—Meditation and Contemplation to see that poverty creates hatred and anger:* Người khổ nghèo lắm kết oán hận. Cửa cải phân phối không đồng đều cũng tạo ra sự oán hận và mâu thuẫn. Chính vì vậy mà Bồ Tát thực hành bố thí, mà lòng không còn thấy kia đây. Ít khi họ nhớ đến buồn khổ thứ nào. Dù người làm ác biết bao, họ vẫn một lòng thương xót khổ đau cứu vớt. Ngoài ra, muốn chấm dứt việc tạo ra sự oán hận và mâu thuẫn, hành giả cần phải tu tập để có trạng thái tĩnh lặng nơi tâm. Khi chúng ta thực tập sự tĩnh tâm chúng ta sẽ thấy được lý do tại sao người khổ nghèo kết lắm oán hận, từ đó mà chúng ta có thể rộng phát lòng từ thương xót chúng sanh nhiều hơn—*The suffering of poverty breeds deep*

resentment. Wealth unfairly distributed also creates ill-will and conflict among people. So, Bodhisattvas practice giving and treat friend and foe alike. They neither harbor grudges nor despise evil-natured people. Furthermore, in order to stop creating hatred and anger, practitioners should practice the calm state of mind. When we practice to calm your mind, you are able to see the reason why poverty creates hatred and anger, and your compassion and loving-kindness will be wide opened to all sentient beings.

- 7) ***Thiền Quán để thấy rằng ngũ dục dẫn đến mọi khó khăn trở ngại—Meditation and Contemplation to see that the five desire lead to difficulties:*** Tuy vẫn làm người thế tục ngoài đời, chư Bồ Tát nhìn thấy năm dục gây lầm lỗi ngất trời. Thế nhưng lòng không nhiễm vui chơi thế tình, ba y thường nhớ của mình, ngày nào sẽ được ôm bình ngao du. Chí mong lìa tục đi tu, đạo gìn trong sạch chẳng lu không mờ. Hạnh lành cao vút kính thờ, thương yêu tất cả không bờ bến đâu. Đức Phật dạy: “Muốn thấy được rằng ngũ dục dẫn đến mọi khó khăn trở ngại, các ông phải luôn tu tập thiền quán để có được chánh niệm. Tất cả các ông phải nên nhớ rằng người có chánh niệm thì bọn cướp phiên não và ngũ dục không thể nào động đến được. Nếu các ông có năng lực chánh niệm vững và mạnh, cho dù các ông có cùng đi với bọn cướp ngũ dục chúng cũng không làm tổn hại được các ông, cũng giống như khi các ông ra trận mà có trang bị áo giáp và đạn dược đầy đủ nên không có gì để sợ.”—Great people, even as laity, are not blighted by worldly pleasures. Instead, they constantly aspire to take up the three precepts-ropes and blessing-bowl of the monastic life. Their ideal and ambition is to leave the household and family life to cultivate the way in immaculate purity. Their virtuous qualities are lofty and sublime; their attitudes toward all creatures are kind and compassionate. The Buddha taught: “To wish to see that the five desire lead to difficulties, you should always practice meditation and contemplation, so that you can always have right mindfulness. You all should remember that the bandits of afflictions and five desires can never invade people with mindfulness. If your power of mindfulness is solid and strong, even if you go among the bandits of the five desires, you will not be harmed by them. It is like entering a battlefield equipped with armor and ammunition and having nothing to fear.”
- 8) ***Thiền Quán để có được trí tuệ để thấy được rằng lửa dữ sanh tử gây ra vô lượng khổ não khắp nơi—Meditation and Contemplation to have the wisdom to see that the fire of birth and death is raging:*** Mục đích tu hành của chúng ta là có được trí tuệ để thấy được tử sanh hoài đau khổ vô cùng. Vì vậy mà Bồ Tát phát tâm đồng mãnh đại hùng. Quyết lòng độ hết đồng chung Niết bàn. Thà mình chịu khổ muôn vòn, thay cho tất cả an nhàn thanh thoi. Mọi người đều được vui tươi, đến bờ giác ngộ rạng ngời hào quang. Đức Phật dạy: “Nếu các ông có được trí tuệ, các ông sẽ không vướng vào tham chấp. Bằng cách tự quán chiếu và quan sát lấy mình, các ông sẽ đạt được cái trí tuệ cần thiết cho người tu. Chỉ có cái trí tuệ này mới có thể giúp các ông giải thoát được mà thôi. Cho dù các ông có từ bỏ cuộc sống gia đình đi nữa, mà không cố gắng có được cái trí tuệ để thấy rằng lửa dữ sanh tử gây ra vô lượng khổ não khắp nơi, các ông cũng chẳng bao giờ giải thoát được đâu. Các ông nên luôn nhớ rằng trí tuệ là con thuyền vững chắc đưa các ông ra khỏi biển đời sanh, lão, bệnh, tử. Trí tuệ là ngọn đuốc sáng soi thấu bóng tối của vô minh. Trí tuệ là diệu dược cho người mang tâm bệnh; và là lưỡi riều sắc bén bỏ ngã cả đám rừng lo âu của các ông.”—The purpose of our cultivation is to have the wisdom to see that rebirth and death are beset with measureless suffering and afflictions, like a blazing fire. Thus,

great people make the resolve to cultivate the Great Vehicle. To rescue all beings. To endure endless hardship while standing in for others. To lead everyone to ultimate happiness. The Buddha taught: “If you have wisdom, then you will be without greed and attachment. By constantly reflecting on and observing yourself, you will attain the wisdom you need for a cultivator. Only this wisdom can help you to attain liberation. Although you have left family life, if you do not try to cultivate to have the wisdom to see that the fire of birth and death is raging, still you will be unable to get free. You should always remember that wisdom is a sturdy ship in which to cross the ocean of birth, aging, sickness, and death. It is a great bright torch for the darkness of ignorance. It is a wonderful medicine for all people with mental illness; and it is a sharp ax to cleave the whole forest of your anguish.”

***Chương Một Trăm Hai Mươi Lăm***  
***Chapter One Hundred and Twenty-Five***

***Thiền và Ma Chướng***  
***Zen and Demonic Obstructions***

***(A) Ma***  
***Demons***

***(I) Tổng quan về “Mara”—An overview of “Mara”:***

1) *“Mara” là thuật ngữ Bắc Phạn—“Mara” is a Sanskrit term for “demon”:* “Mara” là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là “ma.” Ma vương là danh từ cổ mà dân chúng Ấn Độ dùng để ám chỉ những lực lượng tội lỗi xấu ác thường quấy nhiễu tâm chúng ta. Đây chính là những động lực ma quỷ khiến cho con người quay lưng lại với việc tu tập và tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sinh tử. Trong nhà Thiền nói riêng, ma là những kẻ xấu ác, những chướng ngại trên bước đường tu tập. Bất cứ luyến ái, chướng ngại hay ảo tưởng nào lôi kéo sự chú tâm tu tập của mình. “Ma” tiếng Phạn gọi là mara, Tàu dịch là “sát,” bởi nó hay cướp của công đức, giết hại mạng sống trí huệ của người tu. “Ma” cũng chỉ cho những duyên phá hoại làm hành giả thoái thất đạo tâm, cuồng loạn mất chánh niệm, hoặc sanh tà kiến làm điều ác, rồi kết cuộc bị sa đọa. Những việc phát sanh công đức trí huệ, đưa loài hữu tình đến niết bàn, gọi là Phật sự. Các điều phá hoại căn lành, khiến cho chúng sanh chịu khổ đọa trong luân hồi sinh tử, gọi là ma sự. Người tu càng lâu, đạo càng cao, mới thấy rõ việc ma càng hung hiểm cường thịnh. Trong kinh Nipata, Đức Phật đã nói với Ma vương như sau: “Này ma vương, dục lạc là ma quân thứ nhất của người, hai là bất mãn, ba là đói khát, bốn là ái dục, năm là đã dượt hôn trầm, sáu là sợ hãi, bảy là hoài nghi, tám là kiêu mạn và vô ơn, chín là danh lợi và mười là khen mình chê người. Này ma vương, hùng binh của người là thế. Chúng luôn thường trú trong con người xấu xa đê tiện, những kẻ hèn yếu thì thất bại; nhưng người nào dũng cảm hàng phục được chúng sẽ đạt được chân hạnh phúc.”—A Sanskrit term for “demon.” Mara, an ancient Indian term, implied the evil forces that disturb our minds. These are demonic forces that cause human beings to turn away from Buddhist practice and continue to flow in the cycle of births and deaths. In Zen, mara is any delusion or force of distraction. “Demons” are called “mara” in Sanskrit. In Chinese, the word has connotation of “murderer” because demons usually plunder the virtues and murder the wisdom-life of cultivators. “Demons” also represent the destructive conditions or influences that cause practitioners to regress in their cultivation. Demons can render cultivators insane, making them lose their right thought, develop erroneous views, commit evil karma and end up sunk in the lower realms. These activities which develop virtue and wisdom and lead sentient beings to Nirvana are called Buddha work. Those activities which destroy good roots, causing sentient beings to suffer and revolve in the cycle of Birth and Death, are called demonic actions. The longer the practitioner cultivates, and the higher his level of attainment, the

more he discovers how wicked, cunning and powerful the demons are. In the Nipata Sutta, the Buddha told Mara: “Sensual pleasures are your first army; discontent your second; your third is hunger and thirst; the fourth is called craving; sloth and torpor are your fifth; the sixth is called fear; your seventh is doubt, conceit and ingratitude are your eighth; the ninth is gain, renown, honor and whatever fame is falsely received; and whoever both extols himself and disparages others has fallen victim to the tenth. This is your army, Mara, the striking force of darkness. One who is not brave enough cannot conquer it, but having conquered it, one obtains happiness.”

- 2) *Tàu dịch là “sát,”—In Chinese, the word has connotation of “murderer”*: “Ma” tiếng Phạn gọi là mara, Tàu dịch là “sát,” bởi nó hay cướp của công đức, giết hại mạng sống trí huệ của người tu. “Ma” cũng chỉ cho những duyên phá hoại làm hành giả thối thất đạo tâm, cuồng loạn mất chánh niệm, hoặc sanh tà kiến làm điều ác, rồi kết cuộc bị sa đọa. Những việc phát sanh công đức trí huệ, đưa loài hữu tình đến niết bàn, gọi là Phật sự. Các điều phá hoại căn lành, khiến cho chúng sanh chịu khổ đọa trong luân hồi sanh tử, gọi là ma sự. Người tu càng lâu, đạo càng cao, mới thấy rõ việc ma càng hung hiểm cường thịnh—“Demons” are called “mara” in Sanskrit. In Chinese, the word has connotation of “murderer” because demons usually plunder the virtues and murder the wisdom-life of cultivators. “Demons” also represent the destructive conditions or influences that cause practitioners to retrogress in their cultivation. Demons can render cultivators insane, making them lose their right thought, develop erroneous views, commit evil karma and end up sunk in the lower realms. These activities which develop virtue and wisdom and lead sentient beings to Nirvana are called Buddha work. Those activities which destroy good roots, causing sentient beings to suffer and revolve in the cycle of Birth and Death, are called demonic actions. The longer the practitioner cultivates, and the higher his level of attainment, the more he discovers how wicked, cunning and powerful the demons are.

**(II) Những Loại “Ma”—Different Kinds of “Mara”:**

- 1) *Nội Ma—Internal Devil*: Nội Ma hay “ma trong thân thể,” tức là những thúc đẩy của bản năng hay những ý niệm xấu quấy nhiễu cái tâm chân chính của ta. Tuy nhiên, đối với những hành giả thuần thành, sự cám dỗ như thế thúc đẩy ý nguyện cầu tìm Đạo của họ—Internal Devil or the “devil in the body,” meaning instinctive impulses or wicked ideas that disturb our righteous minds. However, for determined or devout practitioners, such a temptation acts to strengthen their will to seek the Way. As a result, the “devil in the body” will be served to protect the Buddha-law.
- 2) *Ngoại Ma—External Devil*: Ngoại Ma hay “ma ở ngoài thân thể,” tức là sự cám dỗ hay sức ép từ bên ngoài. Nói cách khác, “ma ở ngoài thân thể” nghĩa là lời nói và hành vi của người cám dỗ, phê phán, quấy rối và đe dọa những ai tận lực tu tập giáo lý của Đức Phật và quảng bá giáo lý ấy. Ma vương tiêu biểu cho dục vọng đã quấn lấy chúng sanh làm cản trở cho sự khởi phát thiện nghiệp và tiến bộ trên đường cứu độ và đại giác—External Devil or the “devil outside the body,” meaning temptation or pressure from the outside. In other words, “devil outside the body” means the speech and conduct of those who offer temptation, criticism, disturbance, and threats to those who endeavor to practice the Buddha’s teachings and spread them.

3) *Ma vương—Mara-rajā*: Ma vương là những ác tính tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, ác kiến, và các tánh độc hại khác có thể mang lại cho con người sự bất hạnh và phiền não. Ma vương, sự thử thách, kẻ giết người hay kẻ phá hoại, là hiện thân của xấu xa hay tử thần trong huyền thoại Phật giáo. Trong Phật giáo, ma vương biểu hiện dục vọng lười thảng con người cũng như những gì trở lên làm ngăn trở sự xuất hiện của thiện nghiệp cũng như sự tiến bộ trên đường giác ngộ. Ma vương là chủ nhân tầng trời dục giới (Triloka Deva) thứ sáu, có trăm tay và thường thấy cười voi. Truyền thuyết kể rằng Phật Thích Ca bị Ma vương tấn công khi Ngài tìm cách đạt tới đại giác. Ma vương tìm cách ngăn cản Phật khi Ngài chỉ cho mọi người con đường giải thoát. Ma vương muốn ngăn cản Đức Phật không cho Ngài chỉ bày cho con người con đường giải thoát. Thoạt tiên Ma vương sai một bầy quỷ tới quấy rối, nhưng Phật không nao núng. Sau đó Ma vương bèn phái cô con gái đẹp nhất của mình đến dụ dỗ Phật, nhưng trước mắt Phật, cô gái biến thành kẻ xấu xí gớm ghiếc, nên Ma vương thừa nhận mình đã thua Phật. Thiên ma là loại ma ở cõi trời Tha Hóa Tự Tại, thuộc tầng thứ sáu của trời Lục Dục. Loại ma này có phước báo, hưởng sự vui mâu nhiệm cao tột của ngũ trần, cho đó là cảnh khoái lạc tuyệt đối, nắm quyền hạn về dục nhiễm, không muốn ai thoát khỏi phạm vi ấy. Loại ma này thường che lấp hay cản trở chơn lý Phật giáo. Khi hành giả đạt đến mức tu khá cao, tâm quang phát lộ, ánh sáng chiếu thấu lên cõi trời Tha Hóa làm cho cung điện ma rung động, chúng liền phát giác và vì sợ e có người giải thoát, quyến thuộc mình sẽ giảm bớt đi, nên tìm cách phá hoại. Chúng hiện ra nhiều cảnh, hoặc hăm dọa, hoặc khuyến dụ, hoặc giúp sức cho tà định tà trí cùng thân thông cốt để gạt gẫm; lại thay phiên nhau rình rập không giây phút nào rời để chờ cơ hội thuận tiện. Nếu hành giả có một niệm sơ hở, liền bị chúng ám nhập, xúi dục làm những điều trái đạo đức, đời tu kể như đã hư tàn—*“Mara-rajā”* represent Satan, or the personification of evil and temper of man. *Mara-rajā* also means the Evil One, the Temper, the God of Lust, or Sins. All of the above symbolize the passions that overwhelmed human beings as well as everything that hinders the arising of the wholesome roots and progress on the path of salvation and enlightenment. *Mara* is our greed, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, evil views and all the other poisons bringing people unhappiness and grief. The temper, the murder, the destruction, or the personification of evil or death in Buddhist mythology. In Buddhism, *Mara* symbolizes the passions that overwhelm human beings as well as everything that hinders the arising of the wholesome roots and progress on the path of enlightenment. *Mara* is the lord of the sixth heaven of the desire realm and is often depicted with a hundred arms, riding on an elephant. According to legend, the Buddha *Sakyamuni* was attacked by *Mara* as he was striving for enlightenment. *Mara* wanted to prevent him from showing men the way that liberates them from suffering. *Mara* first called up a crowd of demons, but *Sakyamuni* did not fear them. Then he sent his most beautiful daughter to seduce *Sakyamuni*, but before the Buddha’s eyes she turned into an ugly hag, where upon *Mara* admitted conclusive defeat. One of the three kinds of demons. Celestial demons refers to the type of demon that resides in the Sixth Heaven, also called the Heaven of Free Enjoyment of Others’ Emanations. This type of demon possesses merits and blessings and enjoys the highest heavenly bliss in the Realm of desire, of which our world is but a small part. They then mistake such happiness and bliss as ultimate, and do not wish anyone to escape their influence. Celestial demons

constantly obstruct the Buddha-truth and followers. When a practitioner has attained a fairly high level of cultivation, his mind-light develops and shines up to the realm of the Sixth Heaven. It is then discovered by the celestial demons, who seek ways to sabotage his cultivation. Such action can take many forms, threatening or cajoling, or even helping the practitioner attain false samadhi “wisdom” and spiritual power, with the aim of ultimately deceiving him. These demons take turns watching the practitioner constantly and without interruption, waiting for the opportunity. If the practitioner has a delusive thought, they pounce on him or steer him toward things contrary to the Way. The practitioner’s entire lifetime of cultivation is then over, for all practical purposes.

- 4) *Phiền Não Ma—Demons of Afflictions*: 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 âm, 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 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 bị 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. Muốn đối trị thứ ma này, hành giả phải quán xét phiền não là hư huyễn, xao động, nóng bức, trói buộc, tối tăm, chỉ làm khổ cho người và mình. Dứt phiền não, ta sẽ trở về chân tâm tự tại giải thoát, mát lạnh sáng trong, an vui mâu nhiệm. Đối với sự mê chấp từ năm âm cho đến mười tám giới, cũng nên quán như thế. Trong Kinh Pháp Hoa, Đức Phật bảo: “Các người chớ nên tham đắm sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, dù thô hay dù tế. Nếu mê đắm tham trước, Tất bị nó thiêu đốt. Khi xưa Đức Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát hỏi một vị Thiên nữ: “Người xem mười tám giới như thế nào?” Thiên nữ đáp: “Như thấy kiếp lửa đốt thế gian!” Đây là những lời cảnh giác để phá trừ loại ma phiền não. Phiền não ma hay nội ma, nếu không chế phục được, tất sẽ chiêu cảm đến ngoại ma ở ngoài đến phá. Lời xưa nói: “Trong cửa có tiểu nhơn, ngoài cửa tiểu nhơn đến. Trong cửa có quân tử, ngoài cửa quân tử đến.” Lại như khi ăn trộm đồ đạc vào nhà, gia chủ hay được tỏ ra bình tĩnh răn trách, tất nó phải sợ hãi bỏ đi. Nếu chủ nhà kinh sợ rối rít năn nỉ, đó chính là thái độ khuyến rước trộm vào nhà vậy—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. To counteract these demons, the practitioner should reflect that all afflictions are illusory, upsetting, suffocating, binding, evil and conducive only to suffering for both himself and others. To eliminate afflictions is to return to the True Mind, free and liberated, fresh and tranquil, bright and clear, happy and at peace, transcendental and wondrous. The cultivator should also meditate in the same way on all attachments, from the Five Skandas to the Eighteen Elements. In the Lotus Sutra, Sakyamuni Buddha said: “You should not be greedy and attached to gross and vile forms, sound, smell, taste, touch and dharmas. If you do, they will burn you up.” Manjusri Bodhisattva once asked a female deity, “How do you see the Eighteen Elements?” The deity replied, “They are similar to the eonic fire burning up the whole world.” These are words of warning, reminding us to eliminate the demons of afflictions. If the demons of afflictions or internal demons are not subdued, they will attract external demons which wreak havoc. The ancient have said: “If inside the door there are mean-spirited people, mean-spirited people will arrive at the door; if inside the door there are virtuous, superior people, noble superior people will arrive at the door.” As an example, when thieves try to enter a house through the side door, if the owner calmly scolds them in a loud voice, they will naturally be frightened and leave. If on the other hand, he is terrified and panic-stricken, and begs them to desist, he will unwittingly be inviting them into his house.

***(III)Ma theo Đại Thừa Khởi Tín Luận—“Mara” according to the Awakening of Faith:***

Trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, Mã Minh Bồ Tát đã từng khuyên dạy: “Trong khi hành giả tịnh tu, thường bị các thiên ma, ngoại đạo, hoặc quỷ thần làm nhiễu loạn. Chúng hiện các hình tướng ghê rợn để khủng bố, hoặc tướng nam nữ xinh đẹp để quyến rũ. Có khi chúng hiện thân Phật, Bồ Tát hay chư Thiên với các tướng trang nghiêm; hoặc nói các môn đà la ni; hoặc nói pháp bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ; hoặc nói các pháp bình đẳng, không, vô tướng, vô nguyện, khen ngợi cảnh không oán không thân, không nhân không quả, cứu cánh rộng không vắng lặng, bảo đó là chân niết bàn. Hoặc chúng làm cho hành giả biết đời trước của mình, suốt việc quá khứ vị lai, thấu rõ tâm niệm của mọi người, cho đến được biện tài vô ngại. Chúng khiến người tu tham luyến danh lợi thế gian, tánh tình thất thường, hay giận, hay cười, ưa ngủ, nhiều bệnh, dễ xót thương xúc cảm, có khi rất tinh tấn, lắm lúc lại trở nản biếng nhác. Hoặc chúng xui hành giả sanh tâm nghi ngờ không tin, nhiều lo nghĩ, bỏ pháp tu căn bản trở lại tu các tạp hạnh, đắm nhiễm những việc triền phược ở thế gian. Hoặc chúng làm cho hành giả được một ít phần tướng tợ như tam muội, có thể ở trong định từ một ngày cho tới bảy ngày, thân tâm an vui không biết đói khát; song đó là do sức tà chứng của ngoại đạo gia bị, không phải chân tam muội. Hoặc lại khiến cho hành giả ăn uống không chừng độ, khi nhiều khi ít, sắc mặt biến đổi luôn. Khi gặp những cảnh như trên, người tu phải dùng trí tuệ quán sát, gắng giữ chánh niệm, đừng sanh tâm chấp trước mà lạc vào lưới tà. Phải kiên trì như thế mới xa lìa được ma chướng.”—In the Awakening of Faith, the Patriarch Asvaghosha admonished: “There may be some disciples whose root of merit is not yet

mature, whose control of mind is weak and whose power of application is limited, and yet who are sincere in their purpose to seek enlightenment, these for a time may beset and bewildered by maras and evil influences who are seeking to break down their good purpose. Such disciples, seeing seductive sights, attractive girls, strong young men, must constantly remind themselves that all such tempting and alluring things are mind-made; and, if they do this, their tempting power will disappear and they will no longer be annoyed. Or, if they have vision of heavenly gods and Bodhisattvas and Buddhas surrounded by celestial glories, they should remind themselves that those, too, are mind-made and unreal. Or, if they should be uplifted and excited by listening to mysterious Dharanis, to lectures upon the paramitas, to elucidations of the great principles of the Mahayana, they must remind themselves that these also are emptiness and mind-made, that in their essence they are Nirvana itself. Or, if they should have intimations within that they have attained transcendental powers, recalling past lives, or foreseeing future lives, or, reading others' thoughts, or freedom to visit other Buddha-lands, or great powers of eloquence, all of these may tempt them to become covetous for worldly power and riches and fame. Or, they may be tempted by extremes of emotion, at times angry, at other time joyous, or at times very kind-hearted and compassionate, at other times the very opposite, or at times alert and purposeful, at other times indolent and stupid, at times full of faith and zealous in their practice, at other times engrossed in other affairs and negligent. All of these will keep them vacillating, at times experiencing a kind of fictitious samadhi, such as the heretics boast of, but not the true samadhi. Or later, when they are quite advanced they become absorbed in trances for a day, or two, or even seven, not partaking of any food but upheld inward food of their spirit, being admired by their friends and feeling very comfortable and proud and complacent, and then later becoming very erratic, sometimes eating little, sometimes greedily, and the expression of their face constantly changing. Because of all such strange manifestations and developments in the course of their practices, disciples should be on their guard to keep the mind under constant control. They should neither grasp after nor become attached to the passing and unsubstantial things of the senses or concepts and moods of the mind. If they do this they will be able to keep far away from the hindrances of karma."

***(IV)Hành Giả Tu Trong Hoàn Cảnh Đầy Ma Chương—Zen Practitioners Cultivate in Circumstances Full of Demonic Obstructions:***

- 1) *Hành giả tu thiền luôn nhớ mọi hoàn cảnh đều đầy ma chương—Zen practitioners should always remember that all circumstances are full of demonic obstructions:* Hành giả tu thiền luôn nhớ hai loại ma là nội ma và ngoại ma này. Thiên ma cũng thuộc về loài ngoại ma. Nhưng sở dĩ lập Thiên ma thành một loại riêng, là vì muốn cho hành giả lưu ý đến sự phá hoại nguy hiểm tinh vi của nó. Ngoài phiền não ma, ngoại ma, Thiên ma như trên, trong kinh còn nói đến bệnh ma và tử ma. Bởi cơn đau bệnh thường làm cho hành giả tiêu giảm công phu, lại tu chưa đến đâu rồi chết có thể khiến người thối thất đạo quả, nên mới gọi là ma. Nhưng bệnh ma và tử ma đại ý chỉ sự chướng ngại của bệnh và chết thuộc về thân tứ đại trên đường tu, không có tính cách phá hoại khuấy rối để giết hại đạo tâm theo đúng nghĩa của ma—Zen practitioners should always remember these two types of demon, internal and external. Celestial demons are within the category of

external demons; however, we described them separately to alert the practitioner to the dangerous, subtle havoc they can cause. In addition to the demons of afflictions, external demons and celestial demons described above, Buddhist sutras also mention “disease demons” and the “demons of death.” For disease will usually wither the practitioner’s efforts, while death in the midst of cultivation can make him regress. Thus, disease and death are called demons. In general, they represent obstacles to the way that affect the physical body, but they cannot harm and destroy the Bodhi-Mind in the true sense of the word “demon.”

- 2) *Sức công phá của phiền não ma—The destroy of the demons of afflictions*: Sức tu của người thời nay phần nhiều bị phiền não ma hoặc ngoại ma phá hoại, chưa đủ để cho Thiên ma phải ra tay. Loại ma này chỉ đến với những vị tu cao. Nếu Thiên ma quyết phá, những vị sức tu tầm thường khó có hy vọng thoát khỏi. Trong Kinh Lăng Nghiêm, vì thương đường tu nhiều hiểm nạn, Đức Phật khuyên các hành giả tham thiền nên kiên trì mật chú, để được nhờ thần lực gia hộ, thoát khỏi nạn ma thành tựu chánh định. Ấn Quang Đại Sư đã bảo: “Mới xem qua dường như Kinh Lăng Nghiêm khác quan điểm với Tịnh Độ, nhưng xét nghĩ sâu mới thấy kinh này vô hình đã khen ngợi tuyên dương Tịnh Độ. Tại sao thế? Bởi bậc đã chứng đệ tam Thánh quả A Na Hàm mà còn có thể bị ma cảnh làm cho thối đạo, thì sự niệm Phật cầu sanh Tịnh Độ càng nổi bậc thêm tánh cách trọng yếu, trong ánh sáng nhiếp hộ của Đức A Di Đà không còn nạn ma nữa.”—Considering the level of cultivation of today’s practitioners, they generally face harassment only from demons of afflictions or external demons. Such cultivators are not advanced enough to arouse opposition from celestial demons. However, should the latter set their minds to destroying someone, that person has little hope of escaping harm, unless his cultivation is exemplary. In the Surangama Sutra, Sakyamuni Buddha, out of compassion for cultivators faced with many dangers along the Way, advised those who practiced meditation to recite mantras at the same time. This would enable them to rely on the power of the Buddhas to escape harm from demons and achieve correct samadhi. The Patriarch Yin Kuang once said: “At first glance, it would appear that the Surangama Sutra has a different viewpoint from Pure Land. However, upon closer scrutiny, that sutra, in its essence, actually praised and commended the Pure Land School. Why is this so? It is because, if even those who have attained the third level of sagehood can suffer retrogression caused by demons, we can see the crucial importance of Buddha Recitation and rebirth in the Pure Land: in the gathering and helping light of the Lord Amitabha Buddha, there is no more danger of demons.
- 3) *Lý do chính bị ma chướng vì không thông hiểu giáo lý—Not thoroughly understanding of the Buddhist Doctrines is the main reason of demonic obstructions*: Phần nhiều là do hành giả không hiểu giáo lý, chẳng khéo trị tâm, để nội ma phát khởi khiến chiêu cảm ngoại ma đến phá hoại. Nếu giữ được tâm bình tĩnh, thì với oai lực công đức của câu hồng danh, ngoại ma không làm chi được, và phiền não cũng lần lần bị tiêu trừ. Vì thế người tu Tịnh Độ, ma cảnh nếu có cũng là phần ít. Trái lại người tu Thiền, ma cảnh hiện nhiều, bởi chỉ nương vào tự lực. Bậc Thiền sĩ phải đủ năm điều kiện sau đây. Nếu vị tu thiền nào không hội đủ năm điều kiện trên rất dễ bị ma chướng làm tổn hại—Most of the time, Zen practitioner does not understand the Dharma and is not skillful at reigning in his mind, letting internal demons or afflictions spring up, which, in turn, attract external demons. If

he can keep his mind empty and still and recite the Buddha's name, external demons will be powerless and afflictions will gradually disappear. Thus, for the Pure Land practitioner, even if demonic obstacles do appear, they are few in number. Advanced Zen practitioners, on the other hand, face many demonic occurrences because they rely only on their own strength and self-power. A Zen follower should fulfill the following five conditions to be successful. If a Zen practitioner does not meet these five conditions, he is very easily subject to get harm from demons:

- a) Giới hạnh tinh nghiêm: He should keep the precepts strictly.
- b) Căn tánh lệ làng sáng suốt: His nature and roots should be quick and enlightened.
- c) Phải hiểu rõ đạo lý, khéo phân biệt tướng chánh tà, chân, vọng: He should have a clear understanding of the Dharma, skillfully distinguishing the correct from the deviant, the true from the false.
- d) Ý chí mạnh mẽ vững bền: He should be firm and stable in his determination.
- e) Phải nương nơi bậc thiện tri thức thông kinh điển, đã có kinh nghiệm tu thiền nhiều năm để nhờ sự hướng dẫn: He should be guided by a good advisor, who has a thorough understanding of the sutras and many years experience in meditation.

### **(B) *Thập Đạo Binh Ma theo Kinh Nipata,*** ***Ten Armies of Mara according to the Nipata Sutta***

**(I) *Ma và Phật—Demons and Buddhas:*** Đức Phật thường dạy: “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 chướng đánh đổ. Người tu mà thối 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 chướng sẽ tiêu tan—The Buddha taught: “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 demonds, he will be subverted. In the same manner, cultivatos 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.

### **(II) *Thập Đạo Binh Ma—Ten Armies of Demons:***

1) ***Nhục Dục—Sensual Desires:*** Kama (p)—Chúng ta thường bị lôi cuốn mạnh mẽ bởi âm thanh ngọt ngào, hương vị đậm đà, những ý tưởng đẹp đẽ và những đối tượng vừa ý khác tiếp xúc với sáu giác quan của chúng ta. Kết quả của sự tiếp xúc này là ham muốn phát

sinh. Đối tượng ưa thích và tâm tham muốn là hai điều cần thiết để tạo nên dục lạc. Bên cạnh đó, sự dính mắc vào gia đình, tài sản, công việc, và bạn bè cũng là quân của đám ma thứ nhất này—We are usually attracted by sweet sounds, rich smells, beautiful ideas, and other delightful objects that touched all our six sense doors. As a natural result of encountering these objects, desire arises. Pleasant objects and desire are the two bases of sense pleasure. Besides, our attachments to family, property, work and friends are also considered troops of this first army.

- 2) *Nản Chí—Discouragement*: Arati (p)—Chúng ta luôn có khuynh hướng không hài lòng với cuộc sống mà chúng ta đang có. Có thể chúng ta cảm thấy mình bất mãn với gia đình, nhà cửa, thức ăn hay những yếu tố khác. Muốn vượt qua sự bất mãn này chúng ta phải lắng nghe lời Phật dạy về vô thường, không có thứ gì tồn tại mãi mãi, từ đó chúng ta có thể buông bỏ hết thảy mọi thứ chấp trước, và từ đó an lạc, hoan hỷ và thoải mái sẽ tự nhiên hiện khởi trong tâm định tĩnh của chúng ta—We always have a tendency not satisfied with what we have in our life. We may feel dissatisfied with family, housing, food or with any other small things. To overcome this discontent, we should listen to the teachings of the Buddha on the impermanence of everything; then we can get rid of all kinds of attachments; then rapture, joy and comfort will arise naturally from our concentrated mind.
- 3) *Đói và Khát—Hunger and Thirst*: Khuppipasa (p)—Phải chăng chúng ta đói khát vì thực phẩm? Kỳ thật, chúng ta không chỉ đói vì thức ăn, mà còn đói vì nhiều thứ khác như quần áo, vật dụng, thú vui giải trí, và những thú say mê cá nhân như sưu tầm đồ cổ, chơi cây kiểng, vãn vãn. Sự đói khát này tiềm ẩn trong mọi lãnh vực và mọi nhu cầu của mình, từ vật chất đến tâm linh. Nếu chúng ta biết kiềm chế với những ham muốn này thì đạo binh ma thứ ba khó có thể quấy rầy được chúng ta—Are we hungry of food? In fact, we may not be hungry for food but also for clothing, entertainment, and other hobbies such as collection of antiques, bonsai, and so on. This notion of hunger and thirst relates to the entire range of needs and requirements in both physical and mental areas. If we can restraint ourselves from these desires, then the third mara army cannot disturb us.
- 4) *Ái Dục—Attachment*: Tanha (p)—Khi dục lạc đã tiếp xúc các đối tượng giác quan thì tham ái phát sanh. Khi mắt tiếp xúc vật vừa ý, tai tiếp xúc với âm thanh vừa ý, mũi ngửi mùi thơm, lưỡi tiếp xúc với vị ngon, thân xúc chạm với vật vừa ý, vãn vãn, thì tham ái phát sanh. Như vậy mọi pháp trần tiếp xúc với lục căn, nếu chúng ta không có chánh niệm thì tham ái sẽ phát sanh—When eyes contact pleasurable objects, ears listen to good sounds, nose smells good smell, tongues tastes tasteful food, body touches likeable things, and so on, cravings arise. Therefore, if we do not have mindfulness, cravings will arise.
- 5) *Dã Dục Hôn Trầm—Sloth and Torpor*: Thinamiddha (p)—Tánh của hôn trầm là làm cho tâm trí mờ mịt không sáng suốt. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” trạng thái hôn trầm hay rã rượi hay trạng thái bệnh hoạn của tâm và các tâm sở. Nó không phải như một số người có khuynh hướng nghĩ là trạng thái uể oải mệt mỏi của thân; vì ngay cả các bậc A La Hán và các bậc Toàn Giác, những vị đã đoạn trừ hoàn toàn sự rã rượi hôn trầm này vẫn phải chịu sự mệt mỏi nơi thân. Trạng thái hôn trầm cũng giống như bơ đặc không thể trét được. Hôn trầm làm cho tâm chúng ta cứng nhắc và trở lì, vì thế nhiệt tâm và tinh thần của hành giả đối với việc hành thiền bị lơ là, hành giả

trở nên lười biếng và bệnh hoạn về tinh thần. Trạng thái uể oải này thường dẫn đến sự lười biếng càng lúc càng tệ hơn, cho đến cuối cùng biến thành một trạng thái lãnh đạm trơ lì—Sloth is sluggishness or dullness of mind. Its characteristic is lack of driving power. Its function is to dispel energy. It is manifested as the sinking of the mind. Its proximate cause is unwise attention to boredom, drowsiness, etc. Sloth is identified as sickness of consciousness or cittagelanna. According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” thina or Middha is sloth or morbid state of the mind and mental properties. It is not, as some are inclined to think, sluggishness of the body; for even the Arahats, the Perfect Ones, who are free from this ill also experience bodily fatigue. This sloth and torpor, like butter too stiff to spread, make the mind rigid and inert and thus lessen the practitioner’s enthusiasm and earnestness from meditation so that he becomes mentally sick and lazy. Laxity leads to greater slackness until finally there arises a state of callous indifference.

- 6) *Sợ Sệt—Fear*: Bhaya (p)—Sự sợ hãi thông thường là một dấu hiệu ngầm của sự giận dữ—Có khi chúng ta không thể đương đầu với vấn đề, nhưng cũng không biểu lộ phản ứng ra mặt mà chờ cơ hội trốn chạy. Nếu chúng ta có thể đối đầu với vấn đề, với một cái tâm cởi mở và thoải mái thì sự sợ hãi sẽ không khởi dậy được—Ordinary fear is a sinking sign of anger. When we cannot face the problem, we show no reaction outwardly and wait for the opportunity to run away. But if we can face our problem directly, with an open and relaxed mind, fear will not arise.
- 7) *Hoài Nghi—Doubt*: Vicikiccha (p)—Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng. Nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chụp lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của sự băn khoăn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tĩnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất—Doubt signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training. Doubting is natural. Everyone starts with doubts. We can learn a great deal from them. What is important is that we do not identify with our doubts. That is, do not get caught up in them, letting our mind spin in endless circles. Instead, watch the whole process of doubting, of wondering. See who it is that doubts. See how doubts come and go. Then we will no longer be victimized by our doubts. We will step outside of them, and our mind will be quiet. We can see how all things come and go. Let go of our doubts and simply watch. This is how to end doubting.
- 8) *Phỉ Báng và Chê Bai—Defamation-Mocking*: Ví dụ có người nói xấu mình, mình cũng không hề gì. Mình coi chuyện đó như không có gì, tự nhiên sóng gió sẽ hết. Như có người chê bai mình, mình không thích, trong lòng rất khó chịu—If someone insults us and

spreads tales about us, we should not mind. We should let it pass, come what may. The entire episode will eventually calm down all by itself. If someone mock us, even a little, we can not stand it, and it is a very uncomfortable sensation.

- 9) *Thâu Đoạt Bất Chánh, Tiếng Tốt, Danh Vọng, Lời Khen Tặng và Lợi Lộc—Gain, praise, honour, and ill-gotten fame: Labha-siloka-sakkara-micchayasa (p)*—Khi được lợi ích mình cảm thấy vui, bị thiệt hại mình cảm thấy buồn, đó là sự biểu hiện của sự yếu kém định lực. Dầu là suy bại hay gặp bất cứ sự gian nan đến đâu, chúng ta không nên nao núng, có thất bại cũng không động tâm. Nếu có người xưng tán mình một câu, mình cảm giác ngọt ngào như ăn đường mật và cảm thấy thoải mái. Như có người xưng tán mình, truyền tụng hay tôn xưng mình mình cũng không nên dao động. Chỉ nên coi các thứ công danh như sương mai còn đọng lại bên kiếng cửa sổ vào buổi ban mai mà thôi—We become pleased when we gain benefits and are sad when we lose them. This shows a lack of samadhi-power. No matter what difficulties arise, we ought to take them in stride and not be upset when we lose out. When others praise us, it tastes as sweet as honey; it is a comfortable sensation. If we are praised by someone and he makes our name known, we should take it in stride and regard glory and honor as no more important than mist on the window pane at dawn.
- 10) *Tự phụ và Khinh Miệt—Self-praise and contempt for others: Attukkamsanaparavambhana (p)*—Tự phụ là một đạo binh ma đáng sợ. Nó hủy diệt lòng biết ơn và làm cho chúng ta khó có thể thừa nhận được rằng mình đã nợ biết bao nhiêu người. Nó khiến mình quên đi tất cả những việc tốt đẹp mà người khác đã làm cho mình trước đây. Vì tự phụ mà chúng ta xem thường và chê bai cũng như dèm pha đức hạnh của người khác—Conceit is really a fearsome mental state. It destroys gratitude; and it makes more difficult for us to acknowledge that we owe any kind of debt to another person. It cause us to forget the good deeds others have done for us in the past. Because of conceit, we belittle and denigrate other people.





***Chương Một Trăm Hai Mươi Sáu***  
***Chapter One Hundred and Twenty-Six***

***Thiền và Lý Nhân Duyên***  
***Zen and the Theories of Causation***

(I) ***Đại cương về Lý Nhân Duyên—An overview of the Theory of Causation:*** Theo đạo Phật, mọi sự mọi vật trong vũ trụ không thể đứng riêng một mình mà có được; trái lại phải nương nhờ nhau mà thành. Riêng về loài hữu tình như con người thì do mười hai nhân duyên nương nhau mà thành một chuỗi sinh tử vô hạn, nối tiếp từ quá khứ đến hiện tại và vị lai. Muốn hiểu rõ guồng máy của của sự sinh tử luân hồi của kiếp người trong bể khổ trần gian, Phật tử, nhất là những người tu tập thiền quán, nên thông đạt thuyết “Thập Nhị Nhân Duyên” và phải tìm hiểu phương pháp để diệt trừ cái vòng lẩn quẩn sinh tử luân hồi ấy. Nhân là công năng sinh trưởng tất cả sự vật, duyên là sự trợ giúp cho công năng được thực hiện. Cũng như gieo đậu được đậu, nhưng trước hết chúng ta phải có hạt đậu giống, gieo xuống đất, rồi nhờ ánh sáng mặt trời, mưa, tưới, bón phân, nhân công chăm sóc mới có sự nảy mầm thành cây đậu, trái đậu. Hạt giống là nhân; đất, ánh sáng, nước, vùn vùn là duyên. Do nhân có duyên trợ giúp nên có quả. Theo Phật giáo, quả không bao giờ do một nhân duy nhất mà thành; nhiều nhân và nhiều duyên mới thành một quả. Vì vậy chúng ta có thể kết luận vạn vật trong vũ trụ nương nhau mà phát sanh, đây là định luật tất yếu. Thập Nhị Nhân Duyên là mười hai mắc xích trong vòng sanh tử. Nhân duyên sinh sản trong lệ thuộc. Tất cả các hiện tượng thể chất và tâm thần tạo thành sự sống của chúng sanh đều có những liên hệ phụ thuộc lẫn nhau. Đây là mười hai ràng buộc sinh linh vào luân hồi sinh tử. Luật Duyên Khởi là một trong những giáo pháp quan trọng nhất của Đức Phật. Luật này nhấn mạnh đến một nguyên lý quan trọng về vạn pháp trong vũ trụ là tương đối, hữu vi và không độc lập với những duyên phụ khác (cái này sanh thì cái kia sanh; cái này diệt thì cái kia diệt). Những nhân ảnh hưởng đến việc tái sanh trở lại cõi người. Đức Phật dạy: “Do sự nối kết của các chuỗi nhân duyên mà có sự sinh, có sự diệt. Đạo Phật chủ trương rằng không có cái được tạo độc nhất và riêng rẽ. Vạn hữu trong vũ trụ, tâm và vật, khởi lên đồng thời; vạn hữu trong vũ trụ nương tựa lẫn nhau, ảnh hưởng lẫn nhau, và do đó tạo ra một bản đại hòa tấu vũ trụ của toàn thể diệu. Nếu thiếu một, vũ trụ sẽ không toàn vẹn; nếu không có tất cả, cái một cũng không. Khi toàn thể vũ trụ tiến tới một bản hòa âm toàn hảo, nó được gọi là nhất chân pháp giới, vũ trụ của cái “Một” hay cái “Thực,” hay “Liên Hoa Tạng.” Trong vũ trụ lý tưởng đó, vạn hữu sẽ tồn tại trong hòa diệu toàn diện, mỗi hữu không chướng ngại hiện hữu và hoạt động của các hữu khác. Thập nhị nhân duyên dạy rằng tất cả các hiện tượng trong đời này luôn luôn biến đổi, xuất hiện và biến mất, và dạy rằng mọi biến đổi đều căn cứ trên một nguyên tắc đã được thiết lập. Dù tất cả mọi sự vật biến đổi, nguyên tắc này vẫn cố định. Nó được gọi là 12 nhân duyên vì nó được chia làm 12 giai đoạn. Tuy nhiên, bằng cách chỉ hạn chế luật này vào con người thì chúng ta sẽ dễ hiểu hơn là cùng một lúc áp dụng nó vào tất cả các hiện tượng. Đức Phật giảng luật 12 nhân duyên một cách chi tiết

cho ngài A Nan trong kinh Trường A Hàm. Luật này quy định sự phát triển về thân thể của con người cũng như những biến đổi trong tâm con người. Sự phát triển về thân được gọi là những “nguyên nhân bên ngoài” hay ngoại duyên, những biến đổi về tâm được gọi là “nhân duyên bên trong” hay nội duyên. Luật giải thích quá trình sanh ra, lớn lên, già, chết của một người dưới ánh sáng của ba giai đoạn hiện hữu quá khứ, hiện tại và vị lai. Và liên hệ với việc này, luật 12 nhân duyên chỉ ra phương pháp căn bản để thanh tịnh tâm và gỡ bỏ những ảo tưởng ra khỏi tâm—In the Buddhist view, nothing in the world can exist alone; it must depend on others to maintain its presence. With regard to sentient being, especially human life, it is composed of twelve links in the chain of Dependent Origination from the past to the present and future. To understand the mechanism of birth, death, and reincarnation in this world, Buddhists, especially Zen practitioners, should read and try to grasp the method of breaking this chain of Dependent Origination. The cause is the primary force that produces an effect. The condition is something indispensable to the production of effect. For instance, if we grow beans, we will harvest beans, but first we must have bean seeds and sow them in the soil. With sunlight, rain, watering, fertilizers and care, the seed will grow, become a plant and finally produce beans. The seed is the cause; the soil, sunlight, and water are the conditions. Cause combined with condition gives effect. In Buddhist view, a unique cause cannot produce anything. It should be combined with some conditions to create effect. Therefore, we can conclude that all living beings and things in the universe are interrelated in order to come into being. This is a “must.” The twelve nidanas is the twelve links of Dependent Origination. The twelve links in the chain of existence. Conditioned arising or interdependent arising. All psychological and physical phenomena constituting individual existence are interdependent and mutually condition each other. This is the twelve-link chain which entangles sentient beings in samsara. The Law of Dependent Origination is one of the most important teachings of the Buddha. This Law emphasizes an important principle that all phenomena in the universe are relative, conditioned states and do not arise independently of supportive conditions. The causative influences for being reborn as a human beings. The Buddha taught: “Because of a concatenation of causal chains there is birth, there is disappearance.” Buddhism holds that nothing was created singly or individually. All things in the universe, matter and mind, arose simultaneously, all things in it depending upon one another, the influence of each mutually permeating and thereby making a universal symphony of harmonious totality. If one item were lacking, the universe would not be complete; without the rest, one item cannot be. When the whole cosmos arrives at a harmony of perfection, it is called the ‘Universe One and True,’ or the ‘Lotus Store.’ In this ideal universe all beings will be in perfect harmony, each finding no obstruction in the existence and activity of another. The twelve causes or twelve links of dependent origination teaches that all phenomena in this world constantly change, appearing and disappearing, and that all changes are based on an established rule. Though all things change, this rule is immutable. It is known as the Law of the Twelve Causes because the rule is divided into twelve stages. However, it is easier for us to understand this law by limiting it to man than by trying to apply it at once to all phenomena. The Buddha preached the Law of the Twelve Causes in detail to Ananda in the Dirghagama Sutra. This law rules the growth of the human body as well as the

changes in man's mind. The former is called the "outer causation" and the latter the "inner causation." It explains the process through which a human being is born, grows, ages, and dies in the light of the three temporal states of existence, the past, present, and future. And in connection with this, it shows how man's mind changes and the fundamental method of purifying it and of removing illusion from it (see Twelve links of cause and effect).

**(II) Tổng Quan về Thập Nhị Nhân Duyên—An overview of the Twelve Conditions of Cause-and-Effect:**

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." Nghĩa chính của Lý Nhân Duyên là 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 chắc 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. Phật giáo không coi trọng ý niệm về nguyên lý căn nhân hay nguyên nhân đệ nhất như ta thường thấy trong các hệ thống triết học khác; và cũng không bàn đến ý niệm về vũ trụ luận. Tất nhiên, triết học về Thần học không thể nào phát triển trong Phật giáo. Đừng ai mong có cuộc thảo luận về Thần học nơi một triết gia Phật giáo. Đối với vấn đề sáng thế, đạo Phật có thể chấp nhận bất cứ học thuyết nào mà khoa học có thể tiến hành, vì đạo Phật không thừa nhận có một xung đột nào giữa tôn giáo và khoa học. 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.” Nói tóm lại, mọi hiện tượng hữu vi đều hiện hữu nhờ vào nhân duyên, tồn tại nhờ vào nhân duyên, và cũng vì nhân duyên mà hoại diệt—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-entity. 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.” Dependent origination means that 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. Buddhism does not give importance to the idea of the Root-Principle or the First Cause as other systems of philosophy often do; nor does it discuss the idea of cosmology. Naturally such a branch of philosophy as theology did not have grounds to develop in Buddhism. One should not expect any discussion of theology from a Buddhist philosopher. As for the problem of creation, Buddhism is ready to accept any theory that science may advance, for Buddhism does not recognize any conflict between religion and science. 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.” In short, every conditioned phenomenon is a dependent arising because it comes into being in

dependence upon cause and conditions, abides because of causes and conditions, and disintegrates because of causes and conditions.

**(III) Nghĩa và Sự Vận Hành của Thập Nhị Nhân Duyên—The Meanings and Operations of the Twelve Conditions of Cause-and-Effect:**

Theo Phật giáo, trong Thập Nhị Nhân Duyên có sự vận hành rất rõ ràng. Từ vô minh sanh ra hành; từ hành sanh ra thức; từ thức ấy sanh ra một cái tên hay danh sắc; từ hành sanh ra danh sắc; từ danh sắc sanh ra lục nhập; từ lục nhập sanh ra xúc; từ xúc sanh ra ái (qua cảm giác đưa tới sự ham muốn); từ ái sanh ra thủ (từ ham muốn đưa đến trời buộc); từ thủ sanh ra hữu; từ hữu đi đến sanh (qua chấp hữu mà “sanh” theo liền); rồi từ sanh đi đến lão, bệnh và tử. Vô minh có nghĩa là ngu đốt, hay hiểu sai lầm, không sáng, mê muội, không đúng như thật, mờ ám. Ngoài ra, vô minh còn có nghĩa là hoặc, mê tối, mù quáng tối tăm. Vô minh còn có nghĩa là không hiểu được tứ diệu đế, không hiểu được thực chất và nguyên nhân khổ đau cuộc đời, không biết được diệt khổ, không biết được con đường diệt khổ. Như vậy, theo Phật giáo, vô minh là sự ngu đốt lầm nhận những hiện tượng huyền hóa trên đời này mà cho rằng chúng là có thật. Hành có nghĩa là hành vi, hoạt động do vô minh phiền não nổi lên làm cho thân, khẩu, ý tạo tác các nghiệp lành dữ, tức là sẽ tự thắt vào vòng luân hồi sanh tử, hay tiến dần đến giải thoát. Thần thức là phần tinh thần. Nếu chưa được giải thoát thì sau khi chết, thân xác tiêu tan, nhưng do thân khẩu ý tạo những nghiệp lành dữ, ý thức ấy sẽ đi theo tiến trình luân hồi mà đi vào bụng mẹ. Chỉ khi nào tam nghiệp đồng thanh tịnh thì người ấy được giải thoát. Sanh có nghĩa là sau khi một chúng sanh được sanh ra, nhờ vào ý thức mà chúng sanh ấy biết rằng nó có tên và thân thể, từ đó có ý thức về giác quan. Lục nhập có nghĩa là sáu cơ quan bao gồm ngũ quan và tâm, nơi tiếp xúc với đối tượng bên ngoài. Xúc có nghĩa là sự tiếp xúc với thế giới bên ngoài, từ đó sanh ra cảm giác. Thọ là những cảm giác vui, buồn, sướng khổ, vân vân. Ái có nghĩa là ham muốn vui sướng được kéo ra càng dài càng tốt. Thủ có nghĩa là chấp thủ vào những thứ mà mình ham thích. Từ những tham dục mà chấp hữu, cố gắng làm chủ những gì mình muốn như tiền bạc, nhà cửa, danh vọng, vân vân. Kết quả cuối cùng của nghiệp, chấp thủ và hữu là những nhân đưa đến tái sanh. Tái sanh là điều kiện của khổ đau và chết chóc. Những mắc xích cuối cùng là “Lão, bệnh, 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 luyện 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)—According to Buddhist theories, there are clear cut operations of the Twelve Nidanas. Through ignorance are conditioned volitional actions; through volitional actions is conditioned consciousness; through consciousness are conditioned name and form; through name and form are conditioned the six senses-organs; through the six senses-

organs is conditioned contact; through contact is conditioned feeling; contact develops after the six senses-organs are made; through feeling is conditioned craving; through craving conditioned clinging; through clinging is conditioned the process of becoming; through the process of becoming is conditioned birth; through birth are conditioned decay, sorrow and death. Avidya means ignorance, stupidity, or unenlightenment. Avidya also means misunderstanding, being dull-witted ignorant, not conforming to the truth, not bright, dubious, blind, dark. Avidya also means being dull-witted ignorant not knowing the four noble truths, not knowing sufferings, the causes of sufferings, the mental state after severing sufferings, and the way to sever sufferings. Thus, according to Buddhism, ignorance which mistakes the illusory phenomena of this world for realities. Volition means actions, or volitional actions, or karma formation, which is acting from ignorance would result in bad or favorable karma which is conducive to reincarnation or liberation. Vijnana means consciousness. If not liberated yet, after death, the body decays, but the subject's knowledge commonly called soul follows its reincarnation course in accordance with the three karmas of body, speech and mind. Only when his knowledge gains the status of purification, then he would be liberated from reincarnation. Namarupa means name and form, or individuality of things, or mind and matter. After birth, thanks to his consciousness, the subject recognizes that he now has a name and a form (body). Sadayatana means six senses-organs, or six entrances, or six faculties, or the six sense organs (eye—form, ear—sound, nose—scent, tongue—taste, body—texture, mind—mental object). He is now has five senses and mind to get in touch with respective counterparts. Sparsa means contact, or touch, or texture. Vedana means feelings or sensation. Contact provokes all kinds of feelings, feelings of joy, sadness, pleasure or pain, and so on. Trsna means desire or craving. From the feeling of joy and pleasure, the subject tends to prolong it as much as possible. Upadana means laying hold of or clinging to existence or grasping. He becomes attached to what he likes or desires. Bhava means owning or becoming and re-becoming. Driven by his desires, the subject tries to take in possession of what he wants such as money, houses, fame, honor, etc. Jati means birth or rebirth, or the final outcome of karma. Craving, clinging and becoming make up the present causes which will accompany the subject in his birth. The last chains are “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), (the twelfth link).

**(IV) Hành giả tu thiền phải luôn thấy rõ ràng sự vận hành của Thập Nhị Nhân Duyên để biết rằng nếu đời này mà chúng ta không biết tu tập là chúng ta sẽ bị cuốn xoáy mãi mãi trong vòng luân hồi sanh tử—Zen practitioners should always see clearly the operations of the ‘Twelve Nidanas’ to understand that if we do not cultivate in this life, we will be swirled in the cycle of birth and death forever:** Tùy nơi Vô Minh mà phát sanh Hành. Nói cách khác, từ nơi vô minh mà phát sanh ra các hành động điên đảo mê lầm. Tùy nơi Hành mà phát sanh Thức. Do nơi các hành động của thân khẩu ý hành xử sai quấy mà sanh ra cái thức tánh phân biệt phải quấy, vân vân. Tùy nơi Thức phát sanh Danh Sắc. Do nơi thức phân biệt sai quấy mà cảm thọ thành thân tứ đại hay danh sắc. Tùy nơi Danh Sắc phát sanh Lục Căn. Do nơi thân tứ đại mà sanh ra sáu căn, nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, và ý. Tùy nơi Lục Căn phát sanh Xúc. Do nơi lục căn bất tịnh mà sanh ra các sự xúc cảm và va chạm với lục trần, sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp, như là sự xúc chạm thân mật giữa người nam và người nữ. Tùy nơi Xúc phát sanh Thọ. Từ nơi những cảm xúc trên mà sanh ra các sự thọ lãnh hay thọ dụng, như ham muốn sắc đẹp, ham muốn ăn ngon, vân vân. Tùy nơi Thọ phát sanh Ái. Thọ duyên ái, tức là do từ nơi các sự thọ nhận kia mà cảm ra những sự yêu ái, say mê, vân vân. Tùy nơi Ái phát sanh Thủ. Ái duyên thủ, tức là từ nơi yêu ái mà sanh ra sự chấp chặt, giữ lấy không chịu buông bỏ. Tùy nơi Thủ phát sanh Hữu. Thủ duyên hữu, tức là do từ nơi cái chấp giữ kia mà sanh cái tánh tứ hữu, nghĩa là cái của ta, và cái không phải của ta, hay tất cả là của ta, chớ không phải của người, vân vân. Tùy nơi Già yếu Khổ Đau mà lại Tử. Lão duyên tử, tức là hễ có già yếu khổ đau là cuối cùng có chết. Tùy nơi Hữu có Sanh. Hữu duyên sanh, tức là do nơi tứ hữu ấy mà phải trầm luân vào vòng luân hồi sanh tử, tức là đầu thai, chuyển kiếp, trôi lăn trong ba cõi sáu đường như một chúng sanh. Tùy nơi Sanh có Già Yếu Khổ Đau. Sanh duyên lão, tức là hễ có sanh là có thân tứ đại, và dĩ nhiên là có già yếu khổ đau—Ignorance gives rise to actions, or dependent on ignorance arises conditioning activities. In other words, ignorance (stupidity or darkness) develops into various crazy, chaotic, and delusional conducts and practices. Dependent on conditioning activities arises relinking consciousness (Actions give rise to consciousness). Improper and delusional actions of body, speech, and mind give rise to a consciousness filled with discriminations of right, wrong, etc. Dependent on Relinking Consciousness arises Mind and Matter (consciousness gives rise to form name). It is to say, consciousness (false discriminations) leads to having a physical body or form-name. Dependent on Mind and Matter arises the Six Spheres of Sense (form name gives rise to six entrances). It is to say, the physical body gives birth to the six entrances of sight, hearing, scent, taste, body, and mind. Dependent on the Six Spheres of Sense arises Contact (six entrances give rise to interactions). It is to say six entrances give rise to interactions, or the impure six faculties will breed attachments and wanting to connect with the six elements of form, sound, fragrance, flavor, touch, and dharma, such as sexual intimacies between a man and a woman. Dependent on Contact arises Feeling (Interaction gives rise to reception), which means attachments and interactions with these elements breed yearnings to receive them, such as sight yearn for beautiful forms, taste yearn for great delicacies, etc.

Dependent on Feeling arises Craving (reception gives rise to love). It is to say, having received and accepted such pleasures gives rise to love, fondness, etc. Dependent on Craving arises Grasping (love gives rise to possessiveness). It is to say, love gives rise to covetousness, fixation, unwilling to let go. Dependent on Grasping arises Becoming (possessiveness gives rise to existence). It is to say, from being possessive gives rise to the characteristic of private existence by discriminating what is 'mine' and what is not 'mine,' or everything is mine and nothing is yours, etc. Dependent on Becoming arises Birth (existence gives rise to birth). It is to say, having the concept of private existence gives rise to rebirth, which is to change lives, and continue drowning in the cycle of birth and death in the three worlds and six realms as a sentient being. Dependent on Birth arises Old Age and Sorrow (birth gives rise to old age and sufferings). It is to say, if there is birth, then there has to be a physical body of impermanence, and naturally, there is also old age and sufferings. Dependent on Old Age and Sorrow arises Death (old age and sufferings give rise to death). It is to say, if there are old age and sufferings, there is eventually death.

**(V) *Hành Giả Tu Thiền phải tự mình giải thoát khỏi Danh và Tướng—Zen Practitioners should liberate themselves from Names and Forms:*** Danh và Tướng thì khác nhau, nhưng bản thể giống nhau. Danh và tướng được tạo thành bởi sự suy nghĩ của con người. Nếu người ta không suy nghĩ và không vướng mắc danh và tướng, rồi thì tất cả bản thể là một. Tất cả mọi hiện tượng sự vật trong vũ trụ từ mặt trời, mặt trăng, các vì sao, đến núi non, sông ngòi, nhân loại, và chúng sanh, vân vân, đều có danh tướng khác nhau, nhưng tất cả đều từ bản thể giống nhau. Kinh Kim Cang dạy: “Phàm sở hữu tướng, gia thị hư vọng. Nhược kiến chư tướng phi tướng, tức kiến Như Lai” (Tất cả sự vật trên đời đều hư dối không thật. Nếu thấy tất cả tướng chẳng phải tướng, liền thấy Như Lai). Nghĩa là tất cả những gì có hình tướng đều hư dối không thật.” Hành giả tu Thiền nào có thể thấy tất cả hình tướng như không hình tướng, tức là sẽ thấy được thể tánh Như Lai. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta còn tiếp tục bị chướng ngại bởi hình tướng, chúng ta sẽ không bao giờ thể thấu rõ được chân lý. Trong kinh Đại Bát Niết Bàn đức Phật dạy: “Vạn vật lưu chuyển vô thường; chúng là pháp sanh diệt. Sanh diệt dứt rồi, thì cảnh giới tĩnh lặng còn lại chính là chân hạnh phúc.” Thêm vào đó, Bát Nhã Tâm Kinh dạy: “Sắc chẳng khác Không; Không chẳng khác Sắc. Sắc tức thị Không; Không tức thị Sắc.” Khi nói về hình tướng, Lục Tổ nói: “Bổn lai không một vật.” Như vậy hành giả tu thiền phải luôn nhớ rằng trong cảnh giới thật tĩnh lặng tứ cảnh giới tịch diệt hay trong thể tánh Như Lai, không có sanh hoặc diệt; không có vô thường hoặc thường; không có sắc hoặc không. Kỳ thật, khi không có suy nghĩ, không có văn tự chen vào trong tâm thì ngay lập tức tâm không khởi lên sanh diệt, thường hay vô thường, sắc hoặc không. Tuy nhiên, những điều này vẫn tồn tại, chỉ có điều là đừng để tâm chúng ta khởi lên những điều này mà thôi. Như vậy, nếu có ai hỏi về những điều này, tốt nhất là hành giả tu thiền chỉ im lặng và thâm thâm tiến tu, vì một khi chúng ta mở miệng ra nói rằng những việc này tồn tại hay không tồn tại, ngay đó lập tức chúng ta đã sai lầm. Tương tự, có người cầm trái cam lên hỏi: “Đây là trái cam phải không?” Nếu chúng ta trả lời là trái cam, tức là chúng ta bị vướng mắc vào danh và tướng, nhưng nếu chúng ta nói không phải là trái cam, thì chúng ta lại vướng vào cái ‘không’. Trả lời là trái cam thì sai; trả lời không phải là trái



cam cũng sai; mà trả lời cả hai lại sai gấp bội. Như vậy phản ứng của hành giả phải là nhìn trái cam rồi im lặng mỉm cười; hoặc nếu phải trả lời thì câu trả lời phải là đưa trái cam cho người và bảo hãy ăn nó đi rồi sẽ biết. Chính vì vậy mà chúng ta thấy cách hành xử lạ lùng của chư tổ ngày trước. Khi bị các thầy chất vấn những câu hỏi như: “Ông có thể thấy màu sắc, có thể nghe âm thanh, có thể xúc chạm với mọi vật? Đây là sắc hay không? Kia là thường hay vô thường? Hình tướng hay không hình tướng? Nói mau ngay!” Nếu mở miệng ra nói một tiếng thôi cũng là sai; và nếu không nói gì cả cũng là sai. Như vậy mình có thể làm gì? Không làm gì được, phải không? Chỉ còn nước là “Hét” lên một tiếng thật lớn. Tiếng hét này mang ý nghĩa “Buông bỏ, buông bỏ, và buông bỏ”. Buông bỏ sanh và diệt, buông bỏ thường và vô thường, buông bỏ sắc và không, buông bỏ tất cả! Toàn bộ chân lý nằm ngay chỗ buông bỏ này! Hình tướng xuất hiện trong gương và rồi biến mất, nhưng ánh chiếu của gương vẫn còn đó, vẫn lặng lẽ và trong trẻo. Âm thanh khởi lên trong tâm rồi biến đi, nhưng tánh biết vẫn còn đó, vẫn nghe và nhận biết. Hành giả chân thuần nên luôn tâm niệm rằng khi thấy mình chỉ thấy, khi nghe mình chỉ nghe, vân vân. Đó có nghĩa là chúng ta đã có khả năng buông bỏ được hình tướng rồi vậy!—

Names and forms are different, but their substance is the same. Names and forms are made by people’s thinking. If we are not thinking and have no attachment to name and form, then all substance is one. All things in the universe from the sun, the moon, the stars, to mountains, rivers, people, and beings, and so forth, have different names and forms, but they are ade from the same substance. The Diamond Sutra teaches: “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.” Zen practitioners should always remember that if we continue to be attached to the form, we will never understand the truth. In the Mahaparinirvana Sutra, the Buddha teaches: “All things are impermanent. This is the law of appearing and disappearing. When appearing and disappearing disappear, then this stillness is true bliss.” In addition, the Heart Sutra teaches: “Form is not Emptiness, Emptiness is not Form; Form is Emptiness, Emptiness is Form.” When talking about forms and appearances, the Sixth Patriarch said: “Originally there is nothing at all.” Therefore, Zen practitioners should always keep in mind that in true stillness, or in true nature, or in true emptiness, there is no appearing or disappearing, no impermanence or permanence, no form or emptiness. As a matter of fact, when there is no thinking and no speech which arise in our mind, there already is no appearing or disappearing, no impermanence or permanence, no form or emptiness. However, these things still exist; the only thing we need to do is not letting these things arise in our minds. So, if someone asks about these, the best thing to do is to keep silent and advancing in our path of cultivation because when we open our mouth and say that these things exist or do not exist, we are immediately wrong right there. Similarly, someone picks up an orange and asks: “This is an orange, right?” If we say that it is an orange, we have an attachment to name and form; but if we say that it is not an orange, we have an attachment to emptiness. To answer ‘orange’ is wrong; to answer ‘not orange’ is also wrong; to answer ‘both’ is doubly wrong. Therefore, Zen practitioners should not say anything, but look at the fruit and smile silently; or if we have to respond, we should give the fruit to the other person and ask him to eat it, then he will know what it is! That is why we can see some strange behaviors of ancient Zen practitioners. When they are asked by their masters such

questions as “Can you see colors, can you hear sounds, can you touch things? Is this form or is it emptiness? Is that permanence or impermanence? Appearing or disappearing? Tell me immediately!” If they opened their mouth and said even one word, they were wrong; and even if they did not say anything, they were still wrong. So, what could they do? Nothing! The only thing they could do was to make a “loud shout”. The real meaning of the “shout” is to let go, let go, and let go everything. Let go appearing and disappearing; let go permanence and impermanence; let go form and emptiness! All truth is just in this ‘letting go’. Forms appear in the mirror and then disappear, but the reflecting nature of the mirror is still there, serene and clear. Sounds arise in the mind and then vanish, but the hearing nature is still there, hearing and recognizing. Devout practitioners should always keep in mind that when we see just see only, and when we hear just hear only, and so on. That means that we already have the ability to let go of forms!

**(VI) *Hành giả tu thiền và sự Tận diệt Vô Minh—Zen practitioners and the Eradication of***

***Ignorance:*** Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng muốn diệt trừ vô minh chúng ta phải quán sát trạng thái sinh khởi trong quá khứ xa xưa và sự luân lưu của 12 nhân duyên trong ba đời quá khứ, hiện tại và vị lai. Tuy nhiên, phàm phu chúng ta căn cơ thấp kém không thể làm những điều vừa kể trên được để trực tiếp diệt trừ vô minh gốc rễ như các vị Thiền sư, hay những vị Phật tương lai, nhưng chúng ta có thể diệt trừ vô minh ngọn là “Ái, Thủ, và Hữu.” Vì thế, chúng ta phải cố gắng thực hiện sao cho không phát sinh tâm tham ái. Không tham ái mới không thủ hay không tìm cầu. Không tìm cầu nên không có hữu hay thọ quả sinh tử về sau này—Zen practitioners should always remember that in order to eradicate ignorance, we must go back to the past and observe the first step of the conditioning process and study how the twelve links operate in the past, present and future. However, as ordinary people, our level of understanding and practicing dharmas is still low; therefore, we cannot apply the first method of eradicating ignorance at the root like Zen masters and Becoming-Buddhas, but we can do it by eradicating desire, clinging, and becoming. Therefore, we must keep from manifesting any strong desire, covetousness for acquisition. Without such a desire, we will be freed from clinging. If we are not attached to anything, we will be liberated from the cycle of birth and death.

**(VII) *Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ lời kết luận của Đức Phật về Thập Nhị Nhân***

***Duyên—Zen practitioners should always remember the Buddha conclusion about the Twelve Nidanas:*** Hễ vô minh không sanh thì các hành trực thuộc khác cũng không có. Ví như hạt giống mà không có mộng thì chồi không sanh. Chồi đã không sanh thì không có thân cây; thân cây đã không thì không có nhánh lá hoa quả chi cả. Tận diệt Vô Minh dẫn đến chấm dứt Hành. Do cái vô minh kia diệt, các hành động sai lầm cũng không do đâu mà có được. Chấm dứt Hành dẫn đến chấm dứt Thức. Do các hành động sai quấy của thân khẩu ý không còn, thì thức tánh phân biệt cũng không sao sanh khởi được. Chấm dứt Thức dẫn đến chấm dứt Danh Sắc. Một khi cái thức phân biệt phải quấy không sanh thời không có thân danh sắc. Chấm dứt Danh Sắc dẫn đến chấm dứt Lục Căn. Khi không có thân danh sắc thì lục căn cũng không thành. Chấm dứt Lục Căn dẫn đến chấm dứt Xúc. Khi thân lục căn bất tịnh không có, thời sự tiếp giao giữa nam nữ cũng như cảm xúc với lục trần cũng không có. Chấm dứt Xúc dẫn đến chấm dứt Thọ. Khi sự tiếp xúc với nhau

không có, thì sự thọ lãnh cũng không có. Chấm dứt Thọ dẫn đến chấm dứt Ái. Khi sự thọ dụng không có thì không có yêu ái, thương mến, và ham mong, vân vân. Chấm dứt Ái dẫn đến chấm dứt Thủ. Do sự yêu ái không sanh thời sự chiếm hữu hay chấp giữ cũng không do đâu mà sanh khởi được. Chấm dứt Thủ dẫn đến chấm dứt Hữu. Do sự chấp giữ không còn, thời cũng không có cái của ta hay của người. Chấm dứt Hữu dẫn đến chấm dứt Sanh. Do cái của ta hay của người không còn, thời không còn tái sanh nữa. Chấm dứt Sanh dẫn đến chấm dứt Già Cả Bệnh Hoạn Khổ Đau. Khi sanh diệt, nghĩa là không có thân tứ đại, thời già cả, bệnh hoạn, khổ đau cũng không còn. Chấm dứt sanh còn dẫn tới chấm dứt Lão, Tử, Sầu Muộn, Ta Thán, Đau Khổ, Phiền Nã, và Thất Vọng.—If a seed does not germinate, a shoot will not rise, and if a shoot does not rise, then there will be no plant. And if there is no plant, there won't be any leaves and branches. The cessation of ignorance leads to the cessation of Conditioning Activities (when Ignorance is extinguished, Action is extinguished). It is to say, if ignorance ceases then all the false and mistaken conducts and practices will not transpire. The cessation of Conditioning Activities leads to the cessation of relinking-Consciousness (when Action is extinguished, Consciousness is extinguished). It is to say, if the improper and delusional actions of body, speech, and mind no longer exist, then the various consciousnesses filled with discriminations will also cease. The cessation of Relinking-Consciousness leads to the cessation of Mind and Matter (when consciousness is extinguished, form name is extinguished). It is to say, if the consciousness of false and mistaken discriminations of right and wrong is no longer born, then there will not be a body of form name (there is no reincarnation or rebirth). The cessation of Mind and Matter leads to the cessation of the Six Spheres of Sense (when form name is extinguished, the six entrances are extinguished). It is to say, if the body of form-name does not exist, then the six entrances of sight, hearing, smell, taste, body, and mind cannot exist. The cessation of the Six Spheres of Sense leads to the cessation of Contact (when the six entrances are extinguished, interactions are extinguished). In other words, if the impure body of six faculties does not exist, then the matter of lusts, attachments, and intimacies between men and women, and the desires for the six elements of form, sound, fragrance, flavor, touch, and dharma will also cease. The cessation of Contact leads to the cessation of Feeling (when interaction is extinguished, reception is extinguished). In other words, if there are no interactions and no connections, then there is no acceptance and reception. The cessation of Feeling leads to the cessation of Craving (when reception is extinguished, love is extinguished). In other words, if acceptance and reception do not occur, then there is no love, fondness, or yearning, etc. The cessation of Craving leads to the cessation of Grasping (when love is extinguished, possessiveness is extinguished). That is to say, if love and fondness do not rise, then there is no covetousness, fixation, or the unwillingness to let go, etc. The cessation of Grasping leads to the cessation of Becoming (when possessiveness is extinguished, existence is extinguished). In other words, if the characteristic of private existence and the possessive nature do not exist, then there is no separation of what belongs to me, and what belongs to others. The cessation of Becoming leads to the cessation of Birth (when existence is extinguished, rebirth is extinguished). This means, if the ideas of what's mine and what's yours cease, then there is no more rebirth and reincarnation. The cessation of Birth leads to the

cessation of Old Age, Sickness and Sorrow (when birth is extinguished, old age, sickness, and sorrow are also extinguished). In other words, if there is no birth, which means there is no physical body of impermanence, then there is no old age, sickness, and pain. The cessation of Birth also leads to the cessation of Old Age, Death, Sorrow, Lamentation, Pain, Grief, and Despair.

**(VIII) Hành giả tu thiền phải luôn quán Thập Nhị Nhân Duyên để thấy rằng một sinh vật chết đi không là chấm dứt—Zen practitioners should always contemplate the ‘Twelve Nidanas’ to see that the death of a living being is not the end:** Hành giả tu thiền phải luôn thấy rằng một sinh vật chết đi không là chấm dứt; ngay đó, một đời sống khác bắt đầu trải qua một quá trình sống chết tương tự, và cứ lặp lại như vậy thành một vòng tròn sinh hóa bất tận. Theo đó một sinh vật khi được nhìn trong liên hệ thời gian, nó tạo thành một dòng tương tục không gián đoạn. Không thể xác định sinh vật đó là thứ gì, vì nó luôn luôn biến đổi và tiến hóa qua 12 giai đoạn của đời sống. Phải đặt toàn bộ các giai đoạn này trong toàn thể của chúng coi như là đang biểu hiện cho một sinh thể cá biệt. Cũng vậy, khi một sinh vật được nhìn trong tương quan không gian, nó tạo thành một tập hợp phức tạp gồm năm yếu tố hay ngũ uẩn. Bánh xe sinh hóa là lối trình bày khá sáng sủa của quan điểm Phật giáo về một sinh vật trong liên hệ với thời gian và không gian. Bánh xe sinh hóa là một vòng tròn không khởi điểm, nhưng thông thường người ta trình bày nó bắt đầu từ vô minh, một trạng thái vô ý thức, mù quáng. Kỳ thật, vô minh chỉ là một tiếp diễn của sự chết. Lúc chết, thân thể bị hủy hoại nhưng vô minh vẫn tồn tại như là kết tinh các hiệu quả của các hành động được tạo ra trong suốt cuộc sống. Đừng nên coi vô minh như là phản nghĩa của tri kiến; phải biết nó bao gồm cả tri, sự mù quáng hay tâm trí u tối, vô ý thức. Vô minh dẫn tới hành động u tối, mù quáng. Hành, năng lực, hay kết quả của hành vi mù quáng đó, là giai đoạn kế tiếp. Nó là động lực, hay ý chí muốn sống. Ý chí muốn sống không phải là loại ý chí mà ta thường dùng trong ý nghĩa như “tự do ý chí;” thực sự, nó là một động lực mù quáng hướng tới sự sống hay khát vọng mù quáng muốn sống. Vô Minh và Hành được coi là hai nhân duyên thuộc quá khứ. Chúng là những nguyên nhân khi nhìn chủ quan từ hiện tại; nhưng khi nhìn khách quan đời sống trong quá khứ là một đời sống toàn diện giống hệt như đời sống hiện tại. Vô minh có nghĩa là ngu dốt, hay hiểu sai lầm, không sáng, mê muội, không đúng như thật, mờ ám. Ngoài ra, vô minh còn có nghĩa là hoặc, mê tối, mù quáng tối tăm. Người tu thiền phải có trí huệ sáng suốt để thấy rằng vô minh còn có nghĩa là không hiểu được tứ diệu đế, không hiểu được thực chất và nguyên nhân khổ đau cuộc đời, không biết được diệt khổ, không biết được con đường diệt khổ. Vô minh còn là sự ngu dốt lầm nhận những hiện tượng huyễn hóa trên đời này mà cho rằng chúng là có thật. Rồi từ vô minh sanh ra hành. Khi có vô minh thì có hành động, tức là có sự biểu hiện, hay hiện bày. Khi có chỗ hiển bày thì có thức. Hành có nghĩa là hành vi, hoạt động do vô minh phiền não nổi lên làm cho thân, khẩu, ý tạo tác các nghiệp lành dữ, tức là sẽ tự thất vào vòng luân hồi sanh tử, hay tiến dần đến giải thoát. Từ hành sanh ra thức. Thức nghĩa là sự phân biệt. Hành là pháp hữu vi. Khi có pháp hữu vi thì tâm phân biệt liền sanh khởi. Mà có tâm phân biệt là có chuyện rắc rối khởi sanh. Thân thức là phần tinh thần. Nếu chưa được giải thoát thì sau khi chết, thân xác tiêu tan, nhưng do thân khẩu ý tạo những nghiệp lành dữ, ý thức ấy sẽ đi theo tiến trình luân hồi mà đi vào bụng mẹ. Chỉ khi nào tam nghiệp đồng thanh tịnh thì người ấy

được giải thoát. Từ ý thức ấy sanh ra một cái tên hay danh sắc. Sau khi sanh ra, nhờ vào ý thức mà chúng sanh ấy biết rằng nó có tên và thân thể, từ đó có ý thức về giác quan. Danh sắc chính là sự rắc rối trên đời này. Danh thì có rắc rối của danh, còn sắc lại có rắc rối của sắc. Trên cõi đời này, hễ có danh sắc là có rắc rối, mà hễ có rắc rối cũng do bởi tại danh sắc. Lục nhập là sáu căn hay sáu cơ quan bao gồm ngũ quan và tâm, nơi tiếp xúc với đối tượng bên ngoài. Sáu căn sanh ra là vì muốn hiểu biết. Do đó mới gọi là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Vì sao sanh khởi lục nhập? Vì muốn hiểu biết mà sanh khởi lục nhập. Tuy nhiên, có mấy ai ngờ rằng càng hiểu biết thì người ta càng mê muội, mà càng mê muội thì càng không hiểu biết. Do sự tiếp xúc với thế giới bên ngoài mà sanh ra cảm giác. Xúc nghĩa là xúc chạm, tiếp xúc. Khi không hiểu biết thì chúng ta cứ xúc chạm đủ phía giống như con ruồi cứ bay va chạm vào bức tường thành vậy. Vì sao chúng ta lại muốn xúc chạm? Vì chúng ta muốn hiểu biết. Xúc làm khởi lên ‘Thọ’, những cảm giác vui, buồn, sướng khổ. Qua cảm giác đưa tới sự ham muốn. Sau khi tiếp xúc thì chúng ta có cảm giác, đó là “Thọ”. Khi không chạm phải việc khó khăn thì cảm giác của chúng ta rất thoải mái. Một khi chạm phải việc khó khăn chúng ta mới có cảm giác khó chịu. Khi không có người nào chê mình dở thì mình cảm thấy sung sướng, tới lúc bị chê mới thấy không vui. Đây chính là Cảm Thọ hay Cảm Giác. Ham muốn vui sướng kéo dài. Từ ham muốn đưa đến trói buộc. Khi có cảm thọ thì yêu thích và chấp trước khởi sanh. Tại sao chúng ta có cảm giác bất an? Vì chúng ta có ái. Có ái có yêu thì có ghét bỏ hay không thích. Đối với thuận cảnh thì sanh lòng yêu thích; với nghịch cảnh thì ghét bỏ. Tại sao mình vui? Vì sao mình không vui, vân vân, tất cả đều do ái ố mà ra. Ố nghĩa là không yêu thích hay ghét bỏ. Chính vì có ái ố mà sự việc ngày càng thêm rắc rối. Chấp thủ vào những thứ mà mình ham thích. Khi mình yêu thích thứ gì thì mình sanh tâm muốn nắm giữ nó, tức là thủ. Thủ là gì? Thủ là chấp trước, muốn chiếm hữu hay nắm giữ. Bởi vì có ái nên mới có lòng muốn chiếm đoạt. Khi đã chiếm hữu rồi, dục vọng liền được thỏa mãn. Vì sao mình lại muốn thỏa mãn dục vọng? Tại vì mình muốn sở hữu nó. Do đó mới nói “Hữu” tức là “Có”. Từ những tham dục mà chấp hữu, cố gắng làm chủ những gì mình muốn như tiền bạc, nhà cửa, danh vọng, vân vân. Qua chấp hữu mà “sanh” theo liền. Vì có cái hữu, nghĩa là “Có” hay “sự hiện hữu,” nên cứ muốn vật gì đó thuộc về mình. Khi đã thuộc về mình, thì liền có “Sanh”. Như vậy, thủ và hữu làm thành những nguyên nhân hiện tiền đưa đến “Sanh”. Mà qua sanh là dị diệt, khổ đau và chết chóc. Hễ có sanh ra là có già và có chết. Trong cuộc sống mới này, rồi con người sẽ phải đi đến lão và tử như mọi chúng sanh khác vậy thôi—Zen practitioners should always see that the death of a living being is not the end; at once another life begins to go through a similar process of birth and death, and thus repeats the round of life over and over again. In this way a living being, when considered in relation to time, forms an endless continuum. It is impossible to define what a living being is, for it is always changing and progressing through the Divisions or Stages of Life. The whole series of stages must be taken in their entirety as representing the one individual being. Thus, a living being, when regarded in relation to space, forms a complex of five elements. The Wheel of Life is a clever representation of the Buddhist conception of a living being in relation to both space and time. The Wheel of Life is a circle with no beginning, but it is customary to begin its exposition at Blindness (unconscious state). Blindness is only a continuation of Death. At death the body is abandoned, but Blindness remains as the crystallization of the effects of the

actions performed during life. This Blindness is often termed Ignorance; but this ignorance should not be thought of as the antonym of knowing; it must include in its meaning both knowing and not knowing, blindness or blind mind, unconsciousness. Blindness leads to blind activity. The energy or the effect of this blind activity is the next stage, Motive or Will to Live. This Will to Live is not the kind of will which is used in the term “free will;” it is rather a blind motive toward life or the blind desire to live. Blindness and Will to Live are called the Two Causes of the past. They are causes when regarded subjectively from the present; but objectively regarded, the life in the past is a whole life just as much as is the life of the present. Avidya means ignorance, stupidity, or unenlightenment. Avidya also means misunderstanding, being dull-witted ignorant, not conforming to the truth, not bright, dubious, blind, dark. Zen practitioner must have a wisdom to see that ‘Avidya’ also means being dull-witted ignorant not knowing the four noble truths, not knowing sufferings, the causes of sufferings, the mental state after severing sufferings, and the way to sever sufferings. Ignorance which mistakes the illusory phenomena of this world for realities. Through ignorance are conditioned volitional actions. With ignorance, there is activity, and then there is manifestation. With manifestation, there is consciousness. Acting from ignorance would result in bad or favorable karma which is conducive to reincarnation or liberation. Through volitional actions is conditioned consciousness. Consciousness refers to discrimination. Activity refers to conditioned dharmas. When conditioned dharmas arise, thoughts of discrimination arise. With thoughts of discrimination, lots of troubles also arise. Vijnana means consciousness. If not liberated yet, after death, the body decays, but the subject’s knowledge commonly called soul follows its reincarnation course in accordance with the three karmas of body, speech and mind. Only when his knowledge gains the status of purification, then he would be liberated from reincarnation. Through consciousness are conditioned name and form. After birth, thanks to his consciousness, the subject recognizes that he now has a name and a form (body). Through name and form are conditioned the six senses-organs. Name and form are the trouble in life. Name brings the trouble of name, and form brings the trouble of form. In this life, name and form are the trouble, and the trouble is name and form. The six entrances are six sense organs (eye—form, ear—sound, nose—scent, tongue—taste, body—Texture, mind—mental object). He is now has five senses and mind to get in touch with respective counterparts. Through the six senses-organs is conditioned contact. The six sense organs come about because we wish to understand things; that is why the eyes, ears, nose, tongue, body, and mind arise. Why do the six sense organs come into being? Because of the desire to understand. However, who would have known that the more we try to understand, the more muddled we get. The more muddled we become, the less we understand. Contact develops after the six senses-organs are made. Through contact is conditioned feeling. Contact refers to touching or encountering. When we do not understand, we go seeking everywhere just like a fly that keeps bumping into the wall. Why do we seek encounters? Because of our desire to understand. Contact provokes all kinds of feelings, feelings of joy, sadness, pleasure or pain. Through feeling is conditioned craving. After we touch something, there is feeling. Before we run into difficulties, we feel very comfortable. Once we encounter difficulties, we feel very uncomfortable. When no one criticizes us, we feel very happy.

But if anyone says something bad about us, we get upset. That is feeling. From the feeling of joy and pleasure, the subject tends to prolong it as much as possible. Through craving conditioned clinging. When we have feelings, love and attachment arise. Why do people feel insecure? It is because of love. Once there is love, there is also hatred, or detestation. We like and cling to favorable situations, but detest adverse states. Why do we feel happy? And why do we feel unhappy? It is because we have feelings of love and hate. hate refers to dislike and loathing. Because of these, our troubles increase day after day. He becomes attached to what he likes or desires. Through clinging is conditioned the process of becoming. When we see something we like, we want to grasp it. What is grasping? It is the action motivated by the wish to obtain something. Because you are fond of something, you wish to obtain it. Once we obtain something, we have satisfied our desire. Why do we want to fulfill our desire? It is because we want to possess things. With that wish for possession, “becoming” occurs. Driven by his desires, the subject tries to take in possession of what he wants such as money, houses, fame, honor, etc. Through the process of becoming is conditioned birth. Because of becoming, we want to possess things. Once we want to possess things, there is birth into the next life. Thus, craving, clinging and becoming make up the present causes which will accompany the subject in his birth. Through birth are conditioned decay, sorrow and death. In his new life, he will become old and die as every being does.

***(IX)Thiền Định Trùng trùng Duyên Khởi—Meditation on ‘Interbeing Endlessly Interwoven’:***

- 1) Trùng trùng Duyên khởi là tên gọi của một loại thiền định về sự biểu hiện của mọi hiện tượng theo đường lối tương quan tương duyên. Phép thiền định này có thể giúp hành giả vượt thoát ý niệm về “một và nhiều,” hay “một và tất cả.” Chỉ có phép quán này mới có thể phá vỡ “ngã kiến” vì ngã kiến được thành lập trên thói quen nhận thức về sự đối nghịch của một và nhiều. Khi chúng ta nghĩ về một hạt bụi, một bông hoa, hay một con người, sự suy nghĩ của chúng ta không thể tách rời khỏi ý niệm về đơn vị, về một, và về sự tính toán. Chúng ta thấy có lằn ranh giữa một và nhiều, giữa một và không. Trong cuộc sống hằng ngày chúng ta cần những thứ ấy như xe lửa cần đường rầy. Nhưng nếu chúng ta quán chiếu được tự tánh của trùng trùng duyên khởi của hạt bụi, của bông hoa hoặc của con người, thì chúng ta sẽ thấy cái một và cái nhiều không thể rời nhau mà hiện hữu được, cái một và cái nhiều đi vào nhau không trở ngại, cái một tức là cái nhiều. Đó là ý niệm tương tức tương nhập của giáo lý Hoa Nghiêm. Tương tức có nghĩa là “cái này là cái kia, cái kia là cái này.” Tương nhập thì có nghĩa là “cái này trong cái kia, cái kia trong cái này.” Khi quán chiếu sâu sắc trên “tương tức tương nhập,” chúng ta có thể thấy ý niệm về “một và nhiều” chỉ là một trong những phạm trù ý thức mà chúng ta dùng để dung chứa thực tại, cũng như khi chúng ta dùng một cái xô để chứa nước. Khi chúng ta thoát ra khỏi phạm trù một và nhiều thì cũng như chiếc xe lửa thoát ra khỏi đường rầy để tự do bay lượn trên không trung. Cũng như chúng ta thấy được rằng chúng ta đang đứng trên một quả đất tròn, đang tự xoay quanh nó và xoay xung quanh mặt trời, chúng ta sẽ thấy ý niệm về trên và dưới ngày xưa bị phá vỡ, nhờ thấy được tánh tương tức tương nhập của mọi hiện tượng, chúng ta thoát khỏi ý niệm “một và nhiều.” Hình ảnh màng lưới của vua trời Đế Thích trong Kinh Hoa Nghiêm gợi ý cho chúng ta về “trùng trùng

duyên khởi.” Mạng lưới này được kết bởi những hạt ngọc phản chiếu trong nó tất cả những hạt ngọc khác và hình ảnh của nó cũng được phản chiếu trong tất cả các hạt ngọc khác trên lưới. Như vậy, trên phương diện hình bóng, một hạt ngọc chứa tất cả các hạt khác, và tất cả các hạt ngọc khác đều chứa nó—Interbeing Endlessly Interwoven, name of a kind of meditation on the manifestation of all phenomena as interdependent. This meditation can help free us from the concept of “unity and diversity,” or “one and all.” This meditation can dissolve the concept of “me” because the concept of “self” is built on the opposition of unity and diversity. When we think of a speck of dust, a flower, or a human being, our thinking cannot break loose from the idea of unity, of one, of calculation. We see a line between one and many, between one and not one. In daily life we need this just as a train needs a track. But if we truly realize the interdependent nature of the dust, the flower, and the human being, we see that unity cannot exist without diversity. Unity and diversity interpenetrate each other freely. Unity is diversity. This is the principle of interbeing and interpenetration of the Avatamsaka Sutra. Interbeing means “This is that,” “That is this.” Interpenetration means “This is in that,” and “That is in this.” When we meditate deeply on interbeing and interpenetration, we see that the idea of “one and many” is only a mental construct which we use to contain reality, much as we use a bucket to hold water. Once we have escaped the confinement of this construct, we are like a train breaking free of its rails to fly freely in space. Just as when we realize that we are standing on a spherical planet which is rotating around its axis and around the sun, our concepts of above and below disintegrate, so when we realize the interdependent nature of all things,” we are freed from the idea of “one and many.” The image of a Indra’s Jeweled net is used in the Avatamsaka Sutra to illustrate the infinite variety of interactions and intersections of all things. The net is woven of an infinite variety of brilliant gems, each with countless facets. Each gem reflects in itself every other gem. In this vision, each gem contains all the other gems.

- 2) Để có một ý niệm về mối liên hệ chằng chịt tương trưng cho tính cách tương tức tương nhập, chúng ta có thể phác họa một quả cầu, được thành lập do sự có mặt của tất cả các điểm trên diện tích hình cầu cũng như trong lòng cầu. Có rất nhiều điểm, tuy vậy nếu thiếu một trong vô số điểm đó là khối cầu không được thành lập. Bây giờ chúng ta thử tưởng tượng nối liền mỗi điểm trong khối cầu với tất cả các điểm khác trong khối cầu bằng những đường dây tưởng tượng. Trước tiên nối điểm A với tất cả các điểm khác. Sau đó nối điểm B với các điểm khác, kể cả điểm A, và làm như vậy cho đến khi tất cả các điểm đều được nối kết lại với nhau. Như vậy là chúng ta đã tạo ra mạng lưới vô cùng chằng chịt với các điểm—To envision the interwoven nature of relationships, which illustrate the character of interbeing and interpenetration, we can picture a sphere which is composed of all the points on its surface and all the points within its volume. There are extremely many points, yet without each of them the sphere does not exist. Now let us imagine connecting each point with all the other points. First we connect point A to each of the other points. Then we connect point B with each of the others, including A, and so on until all the points are connected. As you can see we have woven the points are connected. As you can see we have woven an extremely dense net intertwining all the points.



- 3) Phép quán tưởng tức tương nhập của giáo lý Hoa Nghiêm đã bao hàm sự phủ nhận ý niệm không gian như một thực tại tuyệt đối, bởi tư tưởng ấy phủ nhận luôn các ý niệm trong và ngoài, lớn và nhỏ, một và nhiều. Về thời gian, phép quán tưởng tức tương nhập của giáo lý Hoa Nghiêm lại phá bỏ luôn ý niệm phân biệt giữa quá khứ, hiện tại và vị lai, cho rằng có thể đem quá khứ và vị lai đặt vào hiện tại, đem quá khứ và hiện tại đặt vào vị lai, đem hiện tại và vị lai đặt vào quá khứ, và đem tất cả thời gian đặt vào một niệm, tức là một khoảnh khắc rất ngắn. Tóm lại, thời gian cũng được biểu hiện trên nguyên tắc tương tức tương nhập như không gian, và một khoảnh khắc cũng chứa đựng được cả “ba đời”, nghĩa là toàn thể quá khứ, tương lai và hiện tại. Không những một hạt bụi chứa đựng trong chính nó một không gian “vô cùng” mà nó còn chứa đựng cả thời gian vô tận; trong một sát na khoảnh khắc chúng ta có thể tìm thấy cả thời gian vô tận và không gian vô cùng—The principle of the Interbeing and interpenetration in the Avatamsaka Sutra refuses to accept the concept of inner/outer, big/small, one/many as real, it also refuses the concept of space as an absolute reality. With respect to time, the conceptual distinction between past, present, and future is also destroyed. The Avatamsaka Sutra says that past and future can be put into the present, present and past into future, present and future into past, and finally all eternity into one ksana, the shortest possible moment. To summarize, time, like space, is stamped with the seal of interdependence, and one instant contains three times: past, present and future. Not only does a speck of dust contain in itself, infinite space, it also contains endless time; in one ksana we find both infinite time and endless space.
- 4) Theo Kinh Hoa Nghiêm, trong “trùng trùng duyên khởi” (sự nương tựa vào nhau trùng trùng lớp lớp để có mặt), nhân quả không nằm theo chiều dài (trong đó một nhân đưa đến một quả) mà thể hiện chằng chịt; không phải là một màng lưới hai chiều như một mạng nhện mà là nhiều màng lưới giao nhau trong một không gian nhiều chiều. Không những một bộ phận của cơ thể chứa trong nó sự hiện hữu của tất cả các bộ phận khác của cơ thể, mà mỗi tế bào trong cơ thể cũng chứa đựng sự có mặt của toàn thể các tế bào trong cơ thể. Một có mặt trong tất cả và tất cả có mặt trong một. Điều này được diễn tả một cách rõ ràng trong Kinh Hoa Nghiêm “Một là tất cả, tất cả là một.” Một khi chúng ta nắm vững được nguyên lý “một” và “tất cả”, tức là chúng ta thoát khỏi cái bẫy suy tưởng sai lầm đã giam hãm chúng ta từ bấy lâu nay. Khi chúng ta nói, “một tế bào chứa đựng tất cả các tế bào khác,” chúng ta đừng hiểu lầm là dung tích của một tế bào có thể bao hàm được mọi tế bào, và mọi tế bào có thể chui vào trong một tế bào, mà chúng ta muốn nói “sự có mặt của một tế bào chứng minh được sự có mặt của tất cả các tế bào khác, vì chúng không thể hiện hữu độc lập và riêng lẻ với nhau được—According to the Avatamsaka Sutra, in the Interdependence of all things or interbeing, cause and effect are no longer perceived as linear, but as a net, not a two-dimensional one, but a system of countless nets interwoven in all directions in multi-dimensional space. Not only do the organs contain in themselves the existence of all the other organs, but each cell contains in itself all the other cells. One is present in all and all are present in each one. This is expressed clearly in the Avatamsaka Sutra as “One is all, all is one.” When we fully grasp this, we are freed from the pitfall of thinking of “one” and “many,” a habit that has held us trapped for so long. When we say, “One cell contains in itself all the other cells,” do not misunderstand that there is some way that one cell’s capacity can be stretched to

fit all the others inside of it. We mean that the presence of one call implies the presence of all the others, since they cannot exist independently, separate of the others.

**Chương Một Trăm Hai Mươi Bảy**  
**Chapter One Hundred and Twenty-Seven**

**Không Chấp Trước-Buông Xả và Tĩnh lự**  
**Non-Attachments-Letting Go-Stilling the Thoughts**

**(I) Không Chấp Trước—Non-Attachment:**

**(A) Nghĩa của ‘Không chấp trước’—The meaning of ‘Non-Attachment’:** Thế giới mà chúng ta đang sống là thế giới của dục vọng. Mọi chúng sanh được sinh ra và tồn tại như là một sự kết hợp của những dục vọng. Chúng ta được sinh ra do sự ham muốn của cha của mẹ. Khi chúng ta bước vào thế giới này chúng ta trở nên mê đắm vật chất, và tự trở thành nguồn gốc của dục vọng. Chúng ta thích thú với những tiện nghi vật chất và những khoái lạc của giác quan. Vì thế chúng ta chấp trước vào thân này, nhưng xét cho cùng thì chúng ta thấy rằng thân này là nguồn gốc của khổ đau phiền não. Vì thân này không ngừng thay đổi. Chúng ta ao ước được sống mãi, nhưng từng giờ từng phút thân xác này thay đổi từ trẻ sang già, từ sống sang chết. Chúng ta có thể vui sướng trong lúc chúng ta còn trẻ trung khỏe mạnh, nhưng khi chúng ta quán tưởng đến sự già nua bệnh hoạn, cũng như cái chết luôn đe dọa ám ảnh thì sự lo âu sẽ tràn ngập chúng ta. Vì thế chúng ta tìm cách trốn chạy điều này bằng cách né tránh không nghĩ đến nó. Tham sống và sợ chết là một trong những hình thức chấp trước. Chúng ta còn chấp trước vào quần áo, xe hơi, nhà lầu và tài sản của chúng ta nữa. Ngoài ra, chúng ta còn chấp trước vào những ký ức liên quan đến quá khứ hoặc những dự tính cho tương lai nữa. Theo Kinh Hoa Nghiêm, chư đại Bồ Tát có mười thứ không dính mắc—Our world is a world of desire. Every living being comes forth from desire and endures as a combination of desires. We are born from the desires of our father and mother. Then, when we emerge into this world, we become infatuated with many things, and become ourselves well-springs of desire. We relish physical comforts and the enjoyments of the senses. Thus, we are strongly attached to the body. But if we consider this attachment, we will see that this is a potential source of sufferings and afflictions. For the body is constantly changing. We wish we could remain alive forever, but moment after moment the body is passing from youth to old age, from life to death. We may be happy while we are young and strong, but when we contemplate sickness, old age, and the ever present threat of death, anxiety overwhelms us. Thus, we seek to elude the inevitable by evading the thought of it. The lust for life and the fear of death are forms of attachment. We are also attached to our clothes, our car, our storied houses, and our wealth. Besides, we are also attached to memories concerning the past or anticipations of the future. According to the Flower Adornment Sutra, there are ten kinds of nonattachment of Great Enlightening Beings.

**(B) Hành giả tu thiền và sự không chấp trước—Non-attachment and meditators:** 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 ngủi mà không có mùi? Bởi vì thấu 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—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.

**(C) Không chấp trước theo pháp hữu vi theo Kinh Kim Cang—Non-attachment on Dharma born of conditions, according to the Vajra Sutra:**

“Hết thấy các pháp hữu vi  
Như mộng, huyễn, bào, ảnh.  
Như sương, như điển chớp  
Nên quan sát chúng như vậy.”

Phàm cái gì có hình tướng đều là pháp hữu vi. Pháp hữu vi cũng giống như một giấc mộng, một thứ huyễn hóa, một cái bọt nước, hay một cái bóng hình, một tia điển chớp, toàn là những thứ hư vọng, không có thực chất. Hết thấy mọi thứ đều phải quán như vậy, mới có thể hiểu minh bạch lẽ chân thật, để chúng ta không chấp trước, không bị vọng tưởng quấy nhiễu.

“All things born of conditions are like dreams,  
Like illusions, bubbles, and shadows;  
Like dewdrops, like flashes of lightning:  
Contemplate them in these ways.”

Anything with shape or form is considered a “dharma born of conditions.” All things born of conditions are like dreams, illusory transformations, bubbles of foam, and shadows. Like dewdrops and lightning, they are false and unreal. By contemplating everything in this way, we will be able to understand the truth, let go of attachments, and put an end to random thoughts.

**(D) Lời Phật dạy về không chấp trước—The Buddha’s teachings on Non-Attachment:** Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 18, Đức Phật dạy: “Pháp của ta là niệm mà không còn chủ thể niệm và đối tượng niệm; làm mà không còn chủ thể làm và đối tượng làm; nói mà không có chủ thể nói và đối tượng nói; tu mà không còn chủ thể tu và đối tượng tu. Người ngộ thì rất gần, kẻ mê thì rất xa. Dứt đường ngôn ngữ, không bị ràng buộc bất cứ cái gì. Sai đi một ly thì mất tức khắc.”—According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 18, the Buddha said: “My Dharma is the mindfulness that is both mindfulness and

no-mindfulness. It is the practice that is both practice and non-practice. It is words that are words and non-words. It is cultivation that is cultivation and non-cultivation. Those who understand are near to it; those who are confused are far from it indeed. The path of words and language is cut off; it cannot be categorized as a thing. If you are off (removed) by a hair's breadth, you lose it in an instant.”

**(II) *Buông Xả—Letting Go:***

**(A) *Tổng Quan về Buông Xả theo quan điểm Phật Giáo—An Overview of Letting Go in Buddhist View:*** Buông xả theo Phật giáo có nghĩa là buông bỏ hết tất cả những gì thuộc về 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. 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. 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. 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. Đạo Phật còn đi xa hơn nữa là khuyến khích Phật tử nên tu tập xả tướng, hay cởi bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức. Tính nhẫn nại, một trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo. Trong Phật giáo, xả tướng có nghĩa là trạng thái không có niềm vui cũng như sự đau khổ, một tinh thần sống hoàn toàn cân bằng vượt lên tất cả mọi phân biệt đối xử. Thật vậy, sau chỉ một thời gian ngắn thực tập hạnh xả bỏ, chúng ta có thể loại bỏ được cái “ta” giả tướng và phiền phức cũng như những lo âu không có thật—Letting-go in Buddhism means to renounce things that belong to 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. 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. 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. 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. Buddhism goes a little further to encourage its devotees to practice ‘Equanimity,’ or ‘Upeksa’, one of the most important Buddhist virtues. Upeksa refers to a state that is neither joy nor suffering but rather independent of both, the mind that is in equilibrium and elevated above all distinctions. In fact, after a short period of time of practicing renunciation, we are able to eliminate the troublesome and illusory “I” as well as all artificial worries.

**(B) Đức Phật buông bỏ như thế nào?—How did the Buddha let go?**” Sau khi Đức Phật nhận chân về bản chất của đời sống con người là khổ đau; tất cả chúng sanh giết hại lẫn nhau để sinh tồn, và chính đó là nguồn gốc của khổ đau nên Thái tử Tất Đạt Đa đã chấm dứt những hưởng thụ trần tục. Hơn thế nữa, chính Ngài đã nhìn thấy một người già, một người bệnh, và một xác chết khiến Ngài đã đặt câu hỏi tại sao lại như vậy. Ngài cảm thấy vô cùng ray rứt bởi những cảnh tượng đó. Ngài nghĩ rõ ràng rồi đây Ngài cũng không tránh khỏi những hoàn cảnh này và cũng sẽ không tránh khỏi cái chuỗi già, bệnh và chết này. Chính vì thế Ngài đã nghĩ đến việc bỏ nhà ra đi tìm kiếm chân lý. Trong cảnh tịch mịch của một đêm trăng thanh gió mát, đêm Rằm tháng bảy, ý nghĩ sau đây đã đến với Thái tử: “Thời niên thiếu, tuổi thanh xuân của đời sống, chấm dứt trong trạng thái già nua, mất mề, tai điếc, giác quan suy tàn vào lúc con người cần đến nó nhất. Sức lực cường tráng hao mòn, tiêu tụy và những cơn bệnh thỉnh thoảng chập đến. Cuối cùng cái chết đến, có lẽ một cách đột ngột, bất ngờ và chấm dứt khoảng đời ngắn ngủi của kiếp sống. Chắc chắn phải có một lối thoát cho cảnh bất toại nguyện, cho cảnh già chết này.” Sau đó, lúc 29 tuổi, vào ngày mà công chúa Da Du Đà La hạ sanh La Hầu La. Thái tử đã từ bỏ và xem thường những quyến rũ của cuộc đời vương giả, khinh thường và đẩy lui những lạc thú mà phần đông những người trẻ đắm đuối say mê. Ngài đã ra đi, lìa xa vợ con và một ngai vàng đầy hứa hẹn đem lại quyền thế và quang vinh. Ngài dùng gươm cắt đứt lọn tóc dài, bỏ lại hoàng bào của một thái tử và đắp lên mình tấm y vàng của một ẩn sĩ, đi vào rừng sâu vắng vẻ để tìm giải pháp cho những vấn đề khó khăn của kiếp sống mà từ lâu vẫn làm Ngài bận tâm. Ngài đã trở thành nhà tu hạnh khổ hạnh sống lang thang rày đây mai đó tu hành giác ngộ. Thoạt tiên Ngài tìm đến sự hướng dẫn của hai vị đạo sư nổi tiếng, Alara Kalama và Uddaka Ramaputta, hy vọng rằng hai vị này, vốn là bậc đại thiên sư, có thể trao truyền cho Ngài những lời giáo huấn cao siêu của pháp môn hành thiền. Ngài hành thiền vắng lặng và đạt đến tầng thiền cao nhất của pháp này, nhưng không thỏa mãn với bất luận gì kém hơn Tối Thượng Toàn Giác. Nhưng tầm mức kiến thức và kinh nghiệm của hai vị đạo sư này không thể giúp Ngài đạt thành điều mà Ngài hằng mong muốn. Mặc dù hai vị đạo sư đã khấn khoản Ngài ở lại để dạy dỗ đệ tử, nhưng Ngài đã nhã nhặn từ chối và ra đi. Ngài vẫn tiếp tục thực hành khổ hạnh cùng cực với bao nhiêu sự hành xác. Tuy nhiên, những cố gắng khổ hạnh của Ngài đã trở thành vô vọng, sau sáu năm hành xác, Ngài chỉ còn da bọc xương, chứ không còn sức lực gì. Thế nên Ngài đã thay đổi phương pháp vì khổ hạnh đã cho thấy vô hiệu. Ngài đã từ bỏ nhị biên, đi theo con đường trung đạo và trở thành Phật ở tuổi 35. 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—After the Buddha realized all nature of life and human suffering in life; all living beings kill one another to survive, and that is a great source of suffering, Crown Prince Siddhattha stopped enjoying worldly pleasures. Furthermore, he himself saw an old man, a sick man, and a corpse, that led him to ponder why it was. he also felt unsettled by these sights. Clearly, he himself was not immune to these conditions, but was subject to the inevitable succession of old age, sickness and death. Thus He thought of leaving the world in search of truth and peace. In the silence of that moonlit and breezy night (it was the full-moon day of July) such thoughts as these arose in him “Youth, the prime of life ends in old age and man’s senses fail him at a time when they are most needed. The health is weakened when diseases suddenly creeps in. Finally death comes, sudden perhaps and unexpected, and puts an end to this brief span of life. Surely there must be an escape from this unsatisfactoriness, from aging and death.” Then, at the age of twenty-nine, in the flower of youthful manhood, on the day Princess Yasodara had given birth to Rahula, Prince Siddhartha Gotama, discarding and disdain the enchantment of the royal life, scorning and spurning joys that most young people yearn for, the prince renounced wife and child, and a crown that held the promise of power and glory. He cut off his long locks of hair with his sword, doffed his royal robes, and putting on a hermit’s robe retreated into forest solitude to seek solution to those problems of life that so deeply stirred his mind. He became a penniless wandering ascetic to struggle for enlightenment. First He sought guidance from two famous sages at the time, Alara Kalama and Uddaka Ramaputta, hoping that they, being famous masters of meditation, would teach him all they know, leading him to the heights of concentrative thought. He practiced concentration and reached the highest meditative attainments, but was not satisfied with anything less than a Supreme Enlightenment. These teachers’ range of knowledge and experience, however, was insufficient to grant him what he so earnestly sought. Though both sages asked him to stay to teach their followers, he declined and left. He continued to practice 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. 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.

**(III) *Tĩnh lự—Stilling the Thoughts:*** 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 hăng 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 thoại đầu 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.



**Chương Một Trăm Hai Mươi Tám**  
**Chapter One Hundred and Twenty-Eight**

**Thiền đối với Kỷ Luật và Chứng Nghiệm Tâm Linh**  
**Zen and Spiritual Discipline and Spiritual Experience**

- (I) *Thiền và Kỷ luật tâm linh—Zen and Spiritual discipline:* 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 lảng xãng 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.

**(II) *Những Bảo Vệ của sự Chứng nghiệm tâm linh qua Thiền—Protections from Spiritual***

***Experience through Zen:*** Lời tuyên bố nổi tiếng của Đức Phật “Sống là khổ”, ta chớ nên coi đó như là một thông điệp chán đời. Nói sống là khổ nhằm vào thực trạng; trong cuộc tâm nghiệm, ai trong chúng ta cũng đều phải đứng lên từ thực trạng ấy. Và tâm nghiệm là gì nếu không là thực nghiệm cái khổ ấy? Ai không khổ không thể nào vượt lên được. Ai có đạo tâm đều phải khổ nỗi khổ của thế gian. Ngài Duy Ma Cật nói, Phật bệnh vì tất cả chúng sanh bệnh. Khi tất bệnh vây ta tứ phía, nếu là người có đạo tâm, làm sao mà ta khỏi bệnh theo? Phật là đấng Đại Bi nên tâm của Ngài luôn nhịp theo chúng sanh, dầu hữu tình hay vô tình. Theo Thiền sư Sayadaw U. Pandita trong quyển “Ngay Trong Kiếp Sống Này,” giống như người làm vườn, sự chứng nghiệm tâm linh của hành giả cũng giống như sự xây dựng một hàng rào quanh miếng đất nhỏ của mình để ngăn chặn những loài thú như nai hay thỏ có thể phá hại những cây non khi chúng vừa mới đâm chồi. Có năm loại bảo vệ—The noted Buddhist declaration that life is pain or suffering, must not be understood as a message of pessimism. That life is pain is a plain statement of fact, and all our spiritual experience starts from this fact. In fact, the so-called “spiritual experience” is no more than the experience of pain raised above mere sensation. Those who cannot feel pain can never go beyond themselves. All religious-minded people are sufferers of life-pain. The Buddha says that Vimalakirti is sick because all sentient beings are sick. When we are surrounded by sickness on all sides, how can we, if spiritually disposed, be free from being sick? The heart of the Compassionate One always beats with those of his fellow-beings, sentient and non-sentient. According to Zen master Sayadaw U. Pandita in “In This Very Life,” as gardeners do, Zen experience of practitioners is similar to building a fence around our little plot to protect against large animals, deer and rabbits who might devour our tender plant as soon as it tries to sprout. There are five protections.

- 1) Loại bảo vệ thứ nhất là “giới luật” nhằm giúp chúng ta chống lại cách hành xử buông thả làm tâm giao động và ngăn trở Định và Tuệ phát sinh: The first protection is “sila nuggahita,” morality’s protection against gross and wild behavior which agitates the mind and prevents concentration and wisdom from ever appearing.
- 2) Loại bảo vệ thứ hai là phải nghe giảng kinh pháp, cũng giống như trồng cây phải tưới nước bốn phân vậy. Nghĩa là nghe pháp và đọc kinh sách, rồi sau đó đem áp dụng những hiểu biết của mình vào cuộc sống hằng ngày. Tuy nhiên, cố gắng đừng tưới quá lố vì làm như vậy sẽ làm hư mầm cây, mục đích của chúng ta là hiểu rõ ràng phương pháp tu tập. Đừng để mình lúng túng và lạc hướng trong những khái niệm là được: The second protection is “Sutta nuggahita.” We must water the seed. This means listening to discourses on the Dharma and reading texts, then carefully applying the understanding we have gained in our daily life. However, try not to over-watering for this will rot our seed, our goal is only clarification. It is definitely not to bewilder ourselves, getting lost in a maze of concepts.
- 3) Loại bảo vệ thứ ba là tham vấn với thầy. Nghĩa là hành giả phải trình pháp với thiền sư cho vị ấy biết được kinh nghiệm kinh qua của mình để chỉ dạy thêm, cũng giống như trồng cây cần phải có đất xốp quanh gốc, nhưng không nên quá xốp làm cho cây không bắt rễ vào đất được. Lá cành phải được chăm sóc cắt tỉa cẩn thận. Những cây làm che khuất cây mình trồng phải được cắt xuống. Cũng như vậy, vị thiền sư sẽ tùy theo kinh nghiệm của từng người mà có những điều chỉ dẫn thích hợp để giúp cho hành giả vững tiến trên đường tu tập: The third protection is “Sakaccha nuggahita.” This is the one every practitioner should dwell on. “Sakaccha nuggahita” means to discuss with a teacher, and it is likened to the many processes involved in cultivating a plant. Plants need different things at different times. Soil may need to be loosened around the roots, but not too much, or the roots will lose their grip in the soil. Leaves must be trimmed again with care. Overshadowing plants must be cut down. In just this way, when we discuss our practice with a teacher, the teacher will give different instructions depending on what is needed to keep us on the right path.
- 4) Loại bảo vệ thứ tư là “tập trung vào đề mục để có định lực” hầu gạt bỏ những tâm niệm bất thiện. Trong lúc tu tập thiền chúng ta phải cố gắng tập trung tâm ý vào đề mục và tỉnh thức nhận diện những gì đang xảy ra ở sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Khi tâm có định lực sắc bén với sự hỗ trợ của tinh tấn thì tham, sân, si sẽ không có cơ hội dấy động lên. Chính vì vậy mà sự tập trung có thể được ví với việc làm cỏ dại quanh cây trồng, bằng cách áp dụng thuốc trừ cỏ một cách tự nhiên và thiện lành: The fourth protection is “Samatha nuggahita,” the protection of concentration, which keeps off the caterpillars and weeds of unwholesome states of mind. As we practice we make a strong effort to be aware of whatever is actually arising at the six sense doors: eye, ear, nose, tongue, body and mind, in the present moment. When the mind is sharply focused and energetic in this way, greed, hatred, and delusion have no opportunity to creep in. Thus, concentration can be compared to weeding the area around the plant, or to applying a very wholesome and natural type of pesticide.
- 5) Loại bảo vệ thứ năm. Nếu có được bốn loại bảo vệ kể trên thì tâm chúng ta sẽ kết trái trí tuệ. Tuy nhiên, hành giả thường có khuynh hướng dính mắc vào những kinh nghiệm đặc biệt hoặc kỳ diệu do tâm đưa tới. Sự dính mắc này là một trở ngại khiến hành giả không

thể tiến xa hơn được. Hành giả phải tiếp tục hành thiền một cách liên tục để tiến xa hơn, chứ không dừng lại để trụ vào sự vui thích của tâm cũng không vui thích trước những sự tập trung khác. Sự luyến chấp vào những lạc thú tạm bợ đó là một trở ngại lớn cho bước đường tu tập. Loại lạc thú này có tên là “Ái dục vi tế.” Nó vi tế, linh hoạt và nhẹ nhàng như một mạng nhện mong manh, nhưng nó có tác dụng làm trở ngại sự lớn mạnh của cây trí tuệ. Ngay cả khi hành giả vướng mắc vào những trở ngại này, một vị thầy giỏi có thể tìm ra trong buổi tham vấn và có thể dẫn dắt thiền sinh trở về đường chánh. Đây là lý do tại sao việc bàn luận kinh nghiệm với một vị thầy là một loại bảo vệ quan trọng trong tu tập thiền định: The fifth protection is “Vipassana nuggahita.” If the first four protections are present, insights have the opportunity to blossom. However, practitioners tend to become attached to early insight and unusual experiences related to strong concentration. Unfortunately, this will hinder their practice from ripening into deeper levels of insights. Practitioners must continue to meditate forcefully at a high level, not stopping to dwell in the enjoyment of mind nor other pleasures of concentration. Craving for these pleasures is called “Nikanti tanha.” It is subtle, like cobwebs, aphids, mildew, tiny spiders, sticky little things that can eventually choke off the growth of the plant of wisdom. Even if a practitioner gets caught in such booby traps, however, a good teacher can find out about this in the interview and nudge him or her back onto the straight path. This is why discussing one’s experiences with a teacher is such an important protection for meditation practice.

**Chương Một Trăm Hai Mươi Chín**  
**Chapter One Hundred and Twenty-Nine**

**Bất Lập Văn Tự--Giáo Ngoại Biệt Truyền**  
**Trực Chỉ Nhơn Tâm--Kiến Tánh Thành Phật**

***Not set up Scriptures--Special Transmission Outside the Teachings***  
***Pointing Directly To Human's Mind--To See Your Own Nature and***  
***Reach Buddhahood***

- (I) **Tổng quan về Bát Câu Nghĩa—An overview of Eight fundamental principles:** Tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông—The eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School:
- (II) **Chi tiết về Bát Câu Nghĩa—Details of Eight fundamental principles:** Tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông—The eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School.
- 1) Chánh Pháp Nhãn Tạng—Correct Law Eye-Treasury: Treasury of the eye of the true dharma—Chánh Pháp Nhãn Tạng là nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông—Correct Law Eye-Treasury is the fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School.
  - 2) Niết Bàn Diệu Tâm—Nirvana of Wonderful and Profound Mind: The subtle mind of nirvana—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—The wonderful and profound 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.
  - 3) 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. Hết thấy chư pháp đều ở bên trong cái tâm, không có pháp nào ở ngoài tâm (tâm có nghĩa là nhóm khởi lên các pháp; thức có nghĩa là phân biệt các pháp). Giống như ý niệm Duy Thức trong Kinh Lăng Già. 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—The essential characteristic or mark (laksana) of the Bhutatathata, i.e. reality. The theory that the only reality is mental, that of the mind—Nothing exists apart from mind. Similar to “Only Mind,” or “Only Consciousness” in the Lamkavatara Sutra.

The bhutatathata from the point of view of the void, attributeless absolute; the real-nature is bhutatathata from the point of view of phenomena.

- 4) Vi Diệu Pháp Môn: The Door of Abhidharma. The extremely subtle dharma gate—Đây là một trong tám nguyên tắc căn bản, cửa trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông—The Door of Abhidharma. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School.
- 5) Bất Lập Văn Tự—Not set up scriptures: Desana (skt)—Desanarutapathabhivesatam (skt)—Đừng chấp vào Văn Tự—It is not relying on books, or not established on words: No establishment of words and letters—Not clinging to letter—Ngôn Thuyết Pháp Tướng—Not using words—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 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 chữ Bồ Tát Ma Ha Tát theo đũa 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 di 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—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 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. 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 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. 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.

- 6) Giáo Ngoại Biệt Truyền: It is a special transmission outside the teachings. The distinct transmission outside of the teachings.
  - a) Giáo ngoại—Outside the sect: Not undergoing normal instruction—Outside the school.
  - i) Bên ngoài tông phái: Outside the sect, or school, or church.

- ii) Tông phái không truyền bằng những lời dạy trong kinh điển, mà là tâm truyền tâm: Instruction or teaching from outsiders. Special transmission outside of the teaching. The intuitive school which does not rely on texts or writings, but on personal communication of its tenets, either oral or otherwise, including direct contact with the Buddha or object of worship.
- b) Biệt Truyền—Special transmission: Biệt truyền, bất lập văn tự mà dùng tâm truyền tâm trong truyền thống nhà Thiền—Separately handed down—Mind-to-mind transmission in Zen tradition or oral tradition. To pass on the teaching from mind to mind without writing, as in the Zen or Intuitive school.
- c) Giáo Ngoại Biệt Truyền—Special transmission outside the teachings: Giáo Ngoại Biệt Truyền. 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 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 Đại 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—It is a special transmission outside the teachings. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School. 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.
- 7) Trực Chỉ Nhân Tâm: It points directly to the human mind. Directly pointing to the mind of man—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. Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật—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.
- 8) Kiến Tánh Thành Phật: Through it one sees one's own nature and becomes a Buddha. Seeing the nature is the attainment of Buddhahood—Nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Những ai bị ràng buộc vào ý niệm nhị biên, có đối tượng và chủ thể, sẽ không bao giờ hiểu được rằng chỉ có cái được nhìn thấy do từ tâm.” 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—To behold the Buddha-nature within oneself or to see into one's own nature. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: “Those who are attached to the notion of duality, object and subject, fail



to understand that there is only what is seen of the Mind.” 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.



**Chương Một Trăm Ba Mươi**  
**Chapter One Hundred and Thirty**

**Thập Bát Vấn**  
**Eighteen kinds of questions**

(I) **Tổng quan về Thập Bát Vấn—An overview of Eighteen Kinds of Question:** Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận Tập II, Thập Bát Vấn của Phần Dương Thiện Chiếu là đường lối thực hành của giáo lý Thiền cho đến khoảng thế kỷ thứ mười. Phần Dương Thiện Chiếu sống vào khoảng cuối thế kỷ thứ mười, là môn nhân của Thủ Sơn Tĩnh Niệm. Sự xếp loại trong Thập Bát Vấn tuy không có tính cách khoa học nhưng các câu hỏi rất là sáng sủa vì chúng phác họa cách thức học tập của Thiền thời bấy giờ—According to Zen Master D.T. Suzuki in the essays in Zen Buddhism, Book II, The Eighteen Kinds of Question, compiled by Shan-Chao of Fen-Yang, the way Zen teaching was practiced until about the tenth century. Fen-Yang-Shan-Chao lived at the end of the tenth century and was a disciple of Sheng-Nien of Shou-Shan. The classification in the work is unscientific but the “Questions” are illuminating in many ways as they illustrate how Zen was studied in those days.

(II) **Chi tiết về Thập Bát Vấn—Details of Eighteen Kinds of Question:**

- 1) **Thỉnh Ích**—The question asking for instruction: Câu hỏi xin chỉ dạy. Thông thường là câu hỏi của đệ tử hỏi thầy, muốn hiểu rõ những vấn đề như Phật Đà, Tổ Bồ Đề Đạt Ma sang Tàu làm gì, yếu chỉ của Phật pháp, Pháp thân, vân vân—This is what is generally asked by a novice of the master, wishing to be enlightened on such subjects as Buddha, the signification of Bodhidharma’s visit to China, the essence of the Buddhist teaching, the Dharmakaya, etc..
- 2) **Trình Giải**—The question in which the questioner asks for the master’s judgment by describing his own mental condition: 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.”—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.”
- 3) **Sát Biện**—The question whereby the questioner attempts to see where the master stands: Người hỏi muốn biết rõ lập trường của Bổn Sư. Một nhà sư đến kiếm Đồng Phong cư ngụ tại một thảo am trên núi, hỏi: “Nếu có con cọp bỗng nhiên hiện ra ở đây, thầy sẽ làm gì?” Am chủ liền rống lên như một con cọp; nhà sư kia có vẻ hoảng sợ; thấy thế am chủ cả cười ha hả—A monk came to Tung-Fêng who lived in a mountain hut and asked him, “If a tiger should suddenly appear here, what would you do?” The hut-keeper roared like a tiger; the monk behaved as if terrified; whereupon the keeper laughed heartily.
- 4) **Đầu Cơ**—The question in which the questioner shows that he still has a doubt as to his attainment and expresses his desire for confirmation: Trong câu hỏi này, người hỏi cho

- thấy y vẫn còn có chỗ nghi ngờ về sự thành đạt của mình và y diễn tả ước muốn được xác chứng của mình. Một nhà sư hỏi Thiên Hoàng Đạo Ngộ: “Tôi phải làm gì khi bóng mờ của nghi tình chưa dứt?” Đạo Ngộ đáp: “Giữ lấy một cái cũng còn cách xa chỗ trúng.”—A monk asked Tao-Wu of T'ien-Huang, “What shall I do when there is still a shadow of doubt?” Tao-Wu replied, “Even oneness when held on to is wide of the mark.”
- 5) Thiên Tích—The question whereby the questioner is anxious to find out the master's attitude: 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.”—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.”
- 6) Tâm Hành—The question asked by one who is at a loss as to how to go on with his study of Zen: Người hỏi vì không biết tiếp tục học Thiền như thế nào. Một nhà sư hỏi Hsing Hóa: “Kẻ học này không phân biệt nổi đen với trắng, xin sư soi sáng cho.” Câu hỏi vừa xong thì sư cho một tát bên thân—A monk asked Hsing-Hua: “I am unable to distinguish black from white. Pray enlighten me somehow.” The question was hardly out when the master gave him a good slashing.
- 7) Thám Bạt—The question asked with the intention to probe into the attainment of the master: Câu hỏi được hỏi với ý định thăm dò sở đắc của thầy. Loại câu hỏi này chắc chắn đã thịnh hành khi các Thiền viện được dựng lên khắp nơi và các nhà sư bái phỏng từ thầy này sang thầy khác. Một nhà sư hỏi Phong Huyệ: “Kẻ ấy không hiểu mà chưa từng có chút nghi, thế là làm sao?” Sư đáp: “Khi con linh qui trèo lên đất bằng, nó không thể không để lại dấu vết nơi đất bùn.”—This kind of question must have been in vogue when Zen monasteries were every where established and the monks travelled from one master to another. A monk asked Fêng-Hsueh, “How is it that one who understand not, never cherishes a doubt?” Fêng-Hsueh replied: “When a tortoise walks on the ground, he can not help leaving traces in the mud.”
- 8) Bất Hội—The question of ignorance: Hỏi vì không hiểu; ở đây có vẻ không khác với loại câu “Tâm Hành.” Một nhà sư hỏi Huyền Sa: “Tôi là một người mới nhập tông lâm; mong sư chỉ thị tôi cần phải học tập như thế nào.” Huyền Sa đáp: “Nhà người có nghe dòng suối rì rào kia chẳng?” Vị sư đáp: “Bẩm, có!” Huyền Sa nói: “Vậy theo lối đó mà vào.”—This does not seem to differ from the sixth question. A monk asked Hsuan-Sha: “I am a new comer in the monastery; please tell me how to go on with my study.” Hsuan-Sha replied: “Do you hear the murmuring stream?” The monk said: “Yes, master.” Hsuan-Sha said: “If so, here is the entrance.”
- 9) Kinh Đảm—The question proposed by one who has his own view of Zen and wishes to see how the master takes it: 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—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.
- 10) Trí—The question in which an ancient master's saying is referred to: Trong câu hỏi này có đặt ra lời nói của một bậc lão túc. Một nhà sư hỏi Vân Môn: “Trùng mắt lên mà cũng không thấy bờ mé thì làm sao?” Vân Môn bảo: “Xem kìa?”—A monk said to Yun-Mên:

“What would one do when no boundaries are seen, however wide the eyes are open?”  
Said Yun-Mên: “Look!”

- 11) Cố—The question containing words from the sutras: Câu hỏi có chứa đựng những lời nói trong kinh. Một nhà sư hỏi Thủ Sơn: Theo kinh nói hết thấy chúng sanh đều có Phật tính; vậy sao chúng sanh không biết?” Thủ Sơn đáp: “Biết chứ.”—A monk asked Shou-Shan: “According to the sutra, all beings are endowed with the Buddha-nature; how is it then that they know it not?” Shou-Shan replied: “They know.”
- 12) Tá—The question containing references to a known fact: 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 nhặt được?” Phong Huyệt đáp: “Lúc Vĩng tượng đến chói chan ánh sáng; chỗ Li lâu đi sóng vỗ trùm trời. Càng cố giữ nó càng tan, càng cố thấy nó, nó càng tối.”—A monk asked Fêng-Hsueh: “The ocean is said to contain the precious gem; how can a man lay hands on it?” Fêng-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.”
- 13) Thật—The question starts from an immediate fact of observation: Câu hỏi bắt đầu bằng một lối nhận xét trực tiếp. Một nhà sư hỏi Tam Thánh: “Kẻ học này chỉ thấy Hòa Thượng là Tăng, đâu là Phật? Đâu là Pháp?” Tam Thánh đáp: “Đây là Phật, đây là Pháp, biết chăng?”—A monk as San-Shêng: “I see that you belong to the Brotherhood, what is the Buddha? What is the Dharma?” San-Shêng replied: “This is the Buddha, this is the Dharma, do you know?”
- 14) Giả—The question containing a hypothetical case: 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.”—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.”
- 15) Thẩm—The question embodying a real doubt: Câu hỏi bộc bạch một nghi tình thực thụ. Một vị sư hỏi Tổ sư: “Hết thấy các pháp bản lai đều là hữu; như vậy cái gì là Vô?” Tổ sư đáp: “Câu hỏi của người rất phân minh; hỏi ta làm gì?”—A monk asked his master: “All things are such as they are from the beginning; what is that which is beyond existence?” The master replied with id solution: “Your statement is quite plain; what is the use of asking me?”
- 16) Trưng—The question with an aggressive intent: Câu hỏi có ý định bức bách. Một vị sư hỏi Mục Châu: “Tổ sư từ Ấn sang đây để làm gì?” Mục Châu cắt nghĩa: “Hãy nói, để làm gì?” Vị sư không đáp. Mục Châu bèn đánh cho—A monk asked Mu-Chou: “The Patriarch came from India and what did he design to do here?” Mu-Chou retorted: “You tell; what did he design?” The monk gave no reply, so Mu-Chou struck him.
- 17) Minh—The question plainly and straightforwardly stated: Câu hỏi được nêu lên một cách 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.”—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.”

- 18) Mặc—The question not expressed in words: Câu hỏi không diễn thành lời. Một triết gia ngoại đạo đến kiến Phật và đứng trước ngài mà không nói một tiếng. Phật liền bảo: “Quá nhiều rồi ông ơi!” Triết gia này tán thán Phật, nói: “Do lòng từ bi của Đức Thế Tôn mà nay tôi được vào Đạo.”—A non-Buddhist philosopher came to the Buddha and stood before him without uttering a word. The Buddha then said, “Abundantly indeed, O philosopher!” The philosopher praised the Buddha saying, “It is all owing to the Blessed One’s mercy that I now enter upon the path.”

***Chương Một Trăm Ba Mươi Một***  
***Chapter One Hundred and Thirty-One***

***Kinh Sách Về Thiền***  
***Books on Meditation***

(I) ***Kinh Lăng Già—Lankavatara Sutra (skt)***: Từ Bắc Phạn chỉ “Kinh viết về cuộc giảng lâm trên đỉnh Lăng Già.” Kinh Lăng Già hay kinh đi xuống Tích Lan, nhấn mạnh tới học thuyết đại giác bên trong, vượt thoát nhị nguyên và phân biệt. Kinh Lăng Già là giáo thuyết triết học được Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết trên núi Lăng Già ở Tích Lan. Có lẽ kinh này được soạn lại vào thế kỷ thứ tư hay thứ năm sau Tây Lịch. Kinh nhấn mạnh về tám thức, Như Lai Tạng và “tiệm ngộ,” qua những tiến bộ từ từ trong thiền định; điểm chính trong kinh này coi kinh điển là sự chỉ bày như tay chỉ; tuy nhiên đối tượng thật chỉ đạt được qua thiền định mà thôi. Kinh có bốn bản dịch ra Hán tự, nay còn lưu lại ba bản. Bản dịch đầu tiên do Ngài Pháp Hộ Đàm Ma La sát dịch giữa những năm 412 và 433, nay đã thất truyền; bản thứ nhì do ngài Cầu Na Bạt Đà La dịch vào năm 443, gọi là Lăng Già A Bạt Đa La Bảo Kinh, gồm 4 quyển, còn gọi là Tứ Quyển Lăng Già; bản thứ ba do Ngài Bồ Đề Lưu Chi dịch sang Hán tự vào năm 513, gồm 10 quyển, gọi là Nhập Lăng Già Kinh; bản thứ tư do Ngài Thực Xoa Nan Đà dịch vào những năm 700 đến 704 đời Đường, gọi là Đại Thừa Nhập Lăng Già Kinh, gồm 7 quyển, nên còn gọi là Thất Quyển Lăng Già. Đây là một trong những bộ kinh mà hai trường phái Du Già và Thiền tông lấy làm giáo thuyết căn bản. Kỳ thật bộ kinh này được Tổ Bồ Đề Đạt Ma chấp thuận như là bộ giáo điển được nhà Thiền thừa nhận. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã tiên đoán rằng, “về sau này tại miền nam Ấn Độ sẽ xuất hiện một vị đại sư đạo cao đức trọng tên là Long Thọ. Vị này sẽ đạt đến sơ địa Bồ Tát và vãng sanh Cực Lạc.” Đây là một trong những bản kinh quan trọng trong trường phái Thiền Đại thừa. Người ta cho rằng đây là kinh văn trả lời cho những câu hỏi của Bồ Tát Mahamati. Kinh còn thảo luận rộng rãi về học thuyết, bao gồm một số giáo thuyết liên hệ tới trường phái Du Già. Trong số đó giáo thuyết về “Bát Thức,” mà căn bản nhất là “Tàng Thức,” gồm những chủng tử của hành động. Kinh văn nhấn mạnh về tư tưởng “Thai Tạng” vì sự xác nhận rằng tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, và Phật tánh ấy chỉ hiển lộ qua thiền tập. Kinh Lăng Già có ảnh hưởng rất lớn tại các xứ Đông Á, đặc biệt là trong các trường phái về Thiền—A Sanskrit term for “A Sutra on the Descent to Sri Lanka.” A Mahayana sutra that stresses the inner enlightenment that does away with all duality and distinctions (A scripture of the Yogachara School which teaches subjective idealism based on the Buddha’s Enlightenment). A philosophical discourse attributed to Sakyamuni as delivered on the Lanka mountain in Ceylon. It may have been composed in the fourth or fifth century A.D. The sutra stresses on the eight consciousness, the Tathagatha-garbha and gradual enlightenment through slow progress on the path of meditative training; the major idea in this sutra is regarding that sutras merely as indicators, i.e. pointing fingers; however, their real object being only attained through personal meditation. There have been four translations into Chinese, the first by Dharmaraksa between 412-433, which no

longer exists; the second was by Gunabhada in 443, 4 books; the third by Bodhiruci in 513, 10 books; the fourth by Siksanda in 700-704, 7 books. There are many treatises and commentaries on it, by Fa-Hsien and others. This is one of the sutras upon which the Zen and Yogacara schools are based. In fact, this was the sutra allowed by Bodhidharma, and is the recognized text of the Ch'an School. In the Lankavatara Sutra, Sakyamuni Buddha predicted, "In the future, in southern India, there will be a great master of high repute and virtue named Nagarjuna. He will attain the first Bodhisattva stage of Extreme Joy and be reborn in the Land of Bliss." This is one of the most important sutras in the Mahayana Buddhism Zen. It is said that the text is comprised of discourses of Sakyamuni Buddha in response to questions by Bodhisattva Mahamati. It also discusses a wide range of doctrines, including a number of teachings associated with the Yogacara tradition. Among these is the theory of "eight consciousnesses," the most basic of which is the Alaya-vijnana or the basic consciousness, which is comprised of the seeds of volitional activities. It also emphasizes on "Tathagata-garbha" or the "embryo of the tathafata" thought because of its assertion that all sentient beings already possess the essence of buddhahood, which is merely uncovered through meditative practice. This text is currently highly influential in East Asia, particularly in the Zen traditions.

**(II) Flower Ornament Sutra—Avatamsaka-sutra (skt):** Kinh Hoa Nghiêm.

- 1) Từ Bắc Phạn có nghĩa là "Kinh Hoa Nghiêm." Bộ kinh Đại Thừa gồm nhiều tập chứa đựng sự sâu tập về nhiều phần khác hẳn nhau. Trong số những phần quan trọng hơn là kinh nói về Thập Địa, diễn tả mười giai đoạn của Bồ Tát, phần kinh Hoa Nghiêm trong đó kể chuyện về sự kiếm tìm Phật quả của Thiện Tài Đồng Tử. Kinh Hoa Nghiêm là triết lý chính yếu của Hoa Nghiêm Tông bên Trung Hoa, tông này đặc biệt nhấn mạnh đến giáo thuyết liên quan đến sự giải thích về sự liên hệ của chư pháp--A Sanskrit term for "Flower Garland Sutra." A voluminous Mahayana text that contains a disparate (khác hẳn nhau) collection of parts. Among its more important sections are the Sutra on the Ten Levels (Dasabhumika-sutra), which describes the ten Bodhisattva levels (bhumi), and the Flower Array Sutra (Gandavyuha-sutra) which tells the story of Sudhana's quest (tìm kiếm) to attain buddhahood. The Avatamsaka is the philosophical basis of the Chinese Hua-Yen (Kegon—jap; Hwaom—kor) school, which particularly emphasizes the sutra's teachings concerning the interpretation and connectedness of all phenomena.
- 2) Kinh điển cao thứ nhì trong giáo điển Đại thừa, dạy về nhân tâm, một cái tâm không thể đo lường và không thể nghĩ bàn: The second highest sutra of the Mahayana Tradition, teaching the unfathomable and incomprehensible (for the human mind) world of the Maha-Bodhisattvas.
- 3) Kinh Hoa Nghiêm cũng là giáo điển căn bản của trường phái Hoa Nghiêm. Một trong những kinh điển dài nhất của những giáo điển mà Phật đã thuyết giảng ngay sau khi Ngài giác ngộ. Đây là giáo điển Phật dùng để giáo hóa chư Bồ Tát và những chúng hữu tình có căn cơ cao—The Basic text of the Avatamsaka school. It is one of the longest sutras in the Buddhist Canon and records the highest teaching of Buddha Shakyamuni, 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 experience” and is quoted by all schools of Mahayana Buddhism.

**(III) Kinh Viên Giác—Sutra Of Perfect Enlightenment:** Kinh nói về “Đại Giác Toàn Hảo.”

Kinh được một nhà sư Tây Tạng tên Buddhatrata dịch sang Hoa ngữ năm 693. Mười hai vị Bồ Tát trong đó có Văn Thù và Phổ Hiền đã nhận được từ đó những chỉ dẫn về nội dung đại giác toàn hảo. Kinh Viên Giác có ảnh hưởng quyết định tới Thiền Tông Trung Quốc và Nhật Bản—Sutra Of Perfect Enlightenment, a sutra that indicates the “perfect enlightenment.” It was translated into Chinese in 693 by a Tibetan monk named Buddhatrata. In it twelve bodhisattvas, among them Manjusri and Samantabhadra, are instructed in the nature of perfect enlightenment. This sutra had great influence on both Chinese and Japanese Zen.

**(IV) Lục Tổ Đàn Kinh—Sixth Patriarch’s Platform Sutra:** Sutra of Hui-Neng—Kinh được

Lục Tổ thuyết. Văn bản chủ yếu của Thiền Nam Tông, gồm tiểu sử, những lời thuyết giảng và ngữ lục của Lục Tổ tại chùa Bảo Lâm được đệ tử của Ngài là Pháp Hỷ ghi lại trong 10 chương—Platform Sutra—Sixth Patriarch Sutra—The Platform Sutra of the Sixth Patriarch’s Dharma Treasure, the basic text of the Southern Zen School in China. The Sutra of the Sixth Patriarch from the High Seat of the Dharma Treasure, basic Zen writing in which Sixth Patriarch’s biography, discourses and sayings at Pao-Lin monastery are recorded by his disciples Fa-Hai. It is divided into ten chapters.

**(V) Kinh Đại Thừa Chỉ Quán—Mahayana Sutra on Samatha and Vipasyana:** 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 cơ thể ngừng nghỉ là “Chỉ”. Khi tâm đang nhìn thấy một cách rõ ràng là “Quán”—Ceasing and reflecting—Quieting and reflecting—Quiet, tranquility and absence of passion. When the physical organism is at rest it is called “Stop” or “Halt.” When the mind is seeing clearly it is called “Contemplation.”

**(VI) Kim Cang Kinh—Diamond Sutra:** Sutra of the Diamond-Cutter of Supreme Wisdom—Vajracchedika-prajna-paramita-sutra (skt)

- 1) Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa, còn gọi là Năng Đoạn Kim Cang Kinh. Tất cả các pháp hữu vi đều giống như mộng, như huyễn, như bào ảnh. Kinh Kim Cang, tóm lược của Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa Kinh, được ngài Huyền Trang dịch sang Hoa ngữ—The Vajracchedika Prajnaparamita Sutra. Also called the perfection of Wisdom which cuts like a Diamond. All mundane (conditioned) dharmas are like dreams, illusions, shadow and bubbles. The Sutra was an extract from the Prajnaparamita-sutra, and translated into Chinese by Hsuan-Tsang.
- 2) Kinh Kim Cang, một trong những kinh thâm áo nhất của kinh điển Đại Thừa. Kinh này là một phần độc lập của Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa. Kinh Kim Cang giải thích hiện tượng không phải là hiện thực, mà chỉ là những ảo giác hay phóng chiếu tinh thần riêng của chúng ta (Bất cứ hiện tượng và sự vật nào tồn hữu trong thế gian này đều không có thực

thể, do đó không hề có cái gọi là “ngã”). Chính vì thế mà người tu tập phải xem xét những hoạt động tinh thần của hiện tượng sao cho tinh thần được trống rỗng, cởi bỏ và lắng đọng. Nó có tên Kim cương vì nhờ nó mà chúng sanh có thể cắt bỏ mọi phiền não uế trước để đáo bỉ ngạn. Kinh được kết thúc bằng những lời sau: “Sự giải bày thâm mật này sẽ gọi là Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa. Vì nó cứng và sắc bén như Kim Cương, cắt đứt mọi tư niệm tùy tiện và dẫn đến bờ Giác bên kia.” Kinh đã được Ngài Cưu Ma La Thập dịch ra Hán tự:

\*Nhứt thiết hữu vi pháp,  
Như mộng huyễn bào ảnh,  
Như lộ, diệc như điện,  
Ứng tác như thị quán.

Sutra of the Diamond-Cutter of Supreme Wisdom, one of the most profound sutras in the Mahayana, an independent part of The Vairacchedika Prajanparamita Sutra. The Diamond Sutra shows that all phenomenal appearances are not ultimate reality but rather illusions or projections of one’s mind (all mundane conditioned dharmas are like dreams, illusions, shadow and bubbles). Every cultivator should regard all phenomena and actions in this way, seeing them as empty, devoid of self, and tranquil. The work is called Diamond Sutra because it is sharp like a diamond that cuts away all necessary conceptualization and brings one to the further shore of enlightenment. The perfection of wisdom which cuts like a diamond. The sutra ends with the following statement: “This profound explanation is called Vajracchedika-Prajna-Sutra, for the diamond is the gem of supreme value, it can cut every other material (thought) and lead to the other Shore.” The sutra was translated into Chinese by Kumarajiva. A gatha of the Diamond Sutra states.

\*All phenomena in this world are  
Like a dream, fantasy, bubbles, shadows;  
They are also like dew, thunder, and lightening;  
One must understand life like that.

**(VII) Truyền Đăng Lục—Transmission of the lamp:** Records of those who have passed on the lamp of Buddhist Truth—Kinh nói về một vị thầy có thể ấn chứng về sự thành tựu giác ngộ bằng chứng nghiệm khả năng của đệ tử mình—The book on the transmission of the Heart-Seal of the Buddha Seal of mind. A master can seal his pupil’s achievement of enlightenment by testing and approving it as true.

**(VIII) Đại Thừa Khởi Tín Luận—Treatise on Awakening of Faith:** Sraddhotpada-sastra (skt)—Khởi Tín Luận, tên gọi tắt của sách Đại Thừa Khởi Tín Luận tại các xứ Đông Á, do ngài Mã Minh Bồ Tát biên soạn, nhưng hiện chỉ còn lại bản văn bằng Hoa ngữ mà thôi. Có hai bản dịch sang Hoa ngữ, thứ nhất là bản dịch của ngài Chân Đế vào năm 554 sau Tây Lịch, bản thứ hai do ngài Thực Xoa Nan Đà dịch vào năm 700 sau Tây Lịch. Bản thứ nhất có lẽ được đại chúng chấp nhận hơn vì Đại sư Trí Giả, vị tổ thứ tư của tông Thiên Thai cũng là vị thơ ký cho ngài Chân Đế, và sau được ngài Pháp Tạng biên soạn lời bình giải tiêu chuẩn, mặc dầu sau này chính ông đã giúp cho ngài Thực Xoa Nan Đà dịch bản thứ nhì. Đại Thừa Khởi Tín Luận là tác phẩm nói về cực lý của Đại Thừa, giúp

cho người đọc nghe khởi lên trong lòng niềm tin chân chính đối với giáo pháp Đại Thừa, rằng tất cả chúng sanh đều có tánh giác nguyên thủy, và bản chất căn bản này được coi như là Phật tánh. Tuy nhiên, nó bị che mờ bởi vô minh, và một khi vô minh được tháo gỡ thì tự nhiên người ta sẽ chứng nghiệm được tiềm năng căn bản của Phật tánh này. Bộ sách này đã được ngài Teitaro Suzuki dịch sang Anh ngữ vào năm 1900—*Awakening of Faith*, one of the earliest remaining Mahayana texts in East Asian countries and is attributed to Asvaghosa, but extant only in Chinese. Two translations have been made, one by Paramartha in 554 A.D., another by Siksanda, around 700 A.D. The first text is more generally accepted, as Chih-I, the fourth patriarch of T'ien-T'ai was Paramartha's amanuensis, and Fa-Tsang made the standard commentary on it, though he had assisted Siksanda in his translation. It gives the fundamental principles of Mahayana, claims that all sentient beings are primordially awakened, and this basic nature is referred to as "Buddha-nature" However, it is prevented from manifesting due to ignorance (avidya), and once this is removed one naturally actualizes the basic potential of Buddha-nature. The work was translated into English by Teitaro Suzuki in 1900, also by T. Richard.

**(IX) Cảnh Đức Truyền Đăng Lục:** Denko-roku (jap)—Record Concerning the Passing On the Lamp—Cảnh Đức Truyền Đăng Lục có nghĩa là Biên Niên Sử được truyền dưới ánh đèn, soạn dưới thời Cảnh Đức. Tác phẩm xưa nhất trong lịch sử văn học thiền, do nhà sư Trung Quốc tên Đạo Nguyên soạn năm 1004. Tác phẩm gồm những tiểu sử ngắn và những giai thoại về cuộc đời của các thiền sư từ trước thời sơ tổ phái Pháp Nhãn là Thiền Sư Pháp Nhãn Văn Ích. Cảnh Đức Truyền Đăng Lục gồm ba tập, ghi lại ý kiến của hơn 600 thiền sư và nói đến hàng ngàn thiền sư khác. Nhiều công án được tìm thấy trong tác phẩm này. “Truyền Đăng Lục,” kể lại chi tiết về sự truyền công án và những giải đáp của 52 vị tổ trong truyền thống Kasyapa (dòng 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 dãy 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—Ching-Te-Ch'uan-Teng-Lu—Record Concerning the Passing On the Lamp, composed in the Ching-Te period. This is the earliest historical work of Ch'an literature, compiled by the Chinese monk named T'ao-Hsuan in the year 1004. It consists of short biographies and numerous anecdotes from the lives of the early masters of Ch'an up to Fa-Yen-Wen-I, the founder of the Fa-Yen school. This thirty-volume work, in which the deeds and sayings of over 600 masters are recorded and more than 1000 masters are mentioned, is one of the most important source works of Ch'an literature; many of the koans that are found in later Zen literature were fixed in writing here for the first time. 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.

**(XI) *Thong Dong Lục—Record of Great Serenity:*** Ts'ung-Jung-Lu—Tập sách 100 công án do Hoàng Trí Chánh Giác, một thiền sư danh tiếng phái Tào Động Trung Quốc biên tập. Nhan đề lấy theo tên của “Am Thong Dong”—A book of one hundred koans compiled by Hung-Chih-Chêng-Chueh, a reputed Chinese T'ao-Tung Zen master. The title is derived from the name of the Hermitage of Great Serenity.

**(XII) *Bích Nham Lục—Blue Rock Collection:*** Pi-Yen-Lu—Một trong những tập sách thiền nổi tiếng nhất của Thiền phái Lâm Tế, gồm một trăm công án do thiền sư Tuyết Đậu Trùng Hiển (980-1052) soạn, với lời bình bằng kệ đi kèm của thiền sư Phật Quả Viên Ngộ (1063-1135). Tập sách lấy tên theo một cuộn giấy có viết hai chữ Hán “Bích” (xanh) và “Nham” (đá), ngẫu nhiên treo nơi chùa nơi mà nó được biên soạn, nên thiền sư Tuyết Đậu Trùng Hiển đã dùng hai chữ đó làm nhan đề cho tác phẩm của mình—One of the most famous Zen book of Lin-Chi Zen sect, consisting of one hundred koans compiled by Zen master Hsueh-Tou-Ch'ung-Hsien (980-1052), with his own commentary in verse accompanying each koan, by Zen master Yuan-Wu (1063-1135). The book derived its name from a scroll containing the Chinese characters for “blue” and “rock” which happened to be hanging in the temple where the collection was compiled, and which the compiler decided to use as a title for his work.

**(XIII) *Lục Diệu Pháp Môn—Six wonderful doors:*** Sáu phương cách hay cửa ngõ kỳ diệu cho người tu Phật—Six wonderful strategies or doors for Buddhist cultivators:

- 1) Sổ Tức Môn: 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)—Meditation by counting one's breaths. You can count from one to ten or vice-versa.
- 2) Tùy Tức Môn: Phương pháp theo dõi hay nương theo hơi thở (lắng tâm theo hơi thở, biết mình đang thở vào, biết mình đang thở ra)—Meditation by following one's breaths.
- 3) Chỉ Môn hay Tập Trung Tâm Ý: 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)—Meditation by concentrating the mind.
- 4) Quán Tưởng Môn: Quán tưởng vào một đề mục để trí tuệ sáng suốt và dứt trừ điên đảo mộng tưởng—Meditation by contemplating on any object to obtain wisdom and to eliminate delusions.

- 5) Hoàn Môn: Quay về chiếu rọi vào trong cái tâm năng quán của chính mình—Meditation by returning to the mind.
- 6) Tĩnh Môn: 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)—Meditation by pacifying the mind.

**(XIV) *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.

**(XV) *Vô Môn Quán—Wu-Men-Kuan:*** Vô Môn Quán, một trong những tập sách thiền nổi tiếng nhất của Thiền tông, do thiền sư Huệ Khai (1183-1260) soạn. Vô Môn Quán đơn giản hơn Bích Nham Lục vì nó chỉ có bốn mươi tám công án và là tác phẩm do một người biên soạn—Wu-Men-Kuan, one of the most famous Zen book of the Zen sect, compiled by Zen master Hui-K'ai (1183-1260). Wu-Men-Kuan is a simpler book than the preceding one (Pi-Yen-Lu), for it contains only forty-eight cases and is one man's work.

**(XVI) *Tông Cảnh Lục—Tsong-Ching-Lu:*** Tông Cảnh Lục của Ngài Diên Thọ, chỉ rõ dị đồng của ba tông: Hoa Nghiêm, Pháp Hoa và Duy Thức. Đại sư cũng soạn ra tập sách Vạn Thiện Đồng Quy, chỉ rõ về Pháp Môn Tịnh Độ. Đại sư lại thấy người đương thời 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 làm bài kệ “Tứ Liệu Giải” để so sánh—“Tông Cảnh Lục” to point out similarities and differences of the three Dharma Doors: Avatamsaka, Dharma Flower and Mind Only or Zen School. He also authored a collection of Buddhist texts called “Vạn Thiện Đồng Quy.” Moreover, he also observed during that time, many Buddhists were skeptical and unclear about the differences between Zen and Pureland, not knowing which tradition to practice to obtain guaranteed results; therefore, he wrote a poem entitled “Four Clarifications” to make comparisons.



***Chương Một Trăm Ba Mươi Hai***  
***Chapter One Hundred and Thirty-Two***

***Thiền và Cảm Giác Siêu Thoát***  
***Zen and Feeling of Exaltation***

(I) ***Thiền thâm sâu—Profound meditation:*** Khi chúng ta vào sâu trong thiền, tâm của chúng ta trở thành chủ của mọi vật. Chừng 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.”

(II) ***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 bẻ 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 kìa! 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—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.

**(III) Cảm giác siêu thoát không phải là sự Đắm trước nơi Hương Vị của Thiền—The feeling of exaltation is not the Attachment for the Flavor of Zen:** 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 quay khỏi 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 quái ngại, vô tham, vô cầu, vô hỷ, vô ưu, vô khủng, 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.”—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.



***Chương Một Trăm Ba Mươi Ba***  
***Chapter One Hundred and Thirty-Three***

***Thiền và Ý Nghĩa của Duy Tâm***  
***Zen and Meanings of Mind-Only***

**(I) Tổng quan về “Duy Tâm”—An overview of “Mind-only”:**

- 1) Duy Tâm: Mind-only or mind itself—Hết thấy chư pháp đều ở bên trong cái tâm, không có pháp nào ở ngoài tâm (tâm có nghĩa là nhóm khởi lên các pháp; thức có nghĩa là phân biệt các pháp). Giống như ý niệm Duy Thức trong Kinh Lăng Già—Idealism—The theory that the only reality is mental, that of the mind—Nothing exists apart from mind. Similar to “Only Mind,” or “Only Consciousness” in the Lamkavatara Sutra.
- 2) Học thuyết chỉ có thực thể duy nhất là phần tinh thần, là tâm. Hết thấy chư pháp đều ở bên trong cái tâm, không có pháp nào ở ngoài tâm (tâm có nghĩa là nhóm khởi lên các pháp; thức có nghĩa là phân biệt các pháp). Giống như ý niệm Duy Thức trong Kinh Lăng Già: The theory that the only reality is mental, that of the mind. The theory that the only reality is mental, that of the mind. Nothing exists apart from mind. Similar to “Only Mind,” or “Only Consciousness” in the Lamkavatara Sutra.

**(II) Nghĩa của Duy Tâm—The meanings of “Mind-Only”:**

- 1) “Vijnapti” là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là “Duy Tâm.” Từ ngữ ám chỉ rằng Tâm tạo tác và chi phối tất cả. Tâm là gốc của sự phân biệt về thế giới hiện tượng và sự vật. “Duy Tâm” thường liên hệ tới truyền thống Du Già của Phật giáo Ấn Độ, mặc những tác phẩm của Du Già ít khi đề cập tới “Duy Tâm,” thường thì truyền thống này sử dụng từ “Duy Thức.” Mặc dù trong kinh văn Du Già từ “Duy Tâm” hiếm thấy, nó thường được Phật giáo Tây Tạng dùng để chỉ truyền thống hơn là dùng từ đã được xác chứng hơn như “Du Già,” hay “Tu Tập Du Già.”: A Sanskrit term for “Mind only.” A term that implies that all of reality is actually a creation of consciousness. It is commonly associated with the Yogacara tradition of Indian Buddhism, although it is only rarely mentioned in Yogacara works, which generally use the term Vijnapti-matra, or “Cognition-only.” Even though the term is rare in Yogacara literature, it is used by Tibetan Buddhism to designate the tradition, instead of the better-attested term “Yogacara,” or “Practice of Yoga.”
- 2) Từ “Vijnapti” (A Lại Da) phát sanh hai loại nhận thức phân biệt gọi là mạn 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: 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.

- 3) 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. Mạt na là thức thứ bảy, còn A lại da là thức thứ tám: 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.

**(III)Thiền theo Quan Điểm của Giáo lý Duy Thức—Zen in the View of the Theories of Vijnanavada:** Chỉ có duy thức bên trong là thực hữu chứ không phải là những vật thể bên ngoài. Còn gọi là Duy Thức Gia hay Pháp Tướng tông. Học thuyết của Duy Thức tông chú trọng đến tướng của tất cả các pháp; dựa trên đó, luận thuyết về Duy Thức Học được lập nên để minh giải rằng lý thức vô biệt pháp hay không có pháp nào tách biệt khỏi thức được. Mặc dù tông này thường được biểu lộ bằng cách nói rằng tất cả các pháp đều chỉ là thức, hay rằng không có gì ngoài thức; thực ra ý nghĩa chân chính của nó lại khác biệt. Nói duy thức, chỉ vì tất cả các pháp bằng cách này hay cách khác luôn luôn liên hệ với thức. Thuyết này dựa vào những lời dạy của Đức Phật trong Kinh Hoa Nghiêm, theo đó tam giới chỉ hiện hữu trong thức. Theo đó thế giới ngoại tại không hiện hữu, nhưng nội thức phát hiện giả tướng của nó như là thế giới ngoại tại. Toàn thể thế giới do đó là tạo nên do ảo tưởng hay do nhân duyên, và không có thực tại thường tồn nào cả. Tại Ấn Độ, tông phái này chuyên chú vào việc nghiên cứu Duy Thức Luận và các kinh sách cùng loại, nên có tên là Duy Thức Tướng Giáo. Tác giả các bộ sách này là Vô Trước và Thiện Thân, họ từng có một đệ tử xuất sắc là Giới Hiền, một người Ấn Độ, sống trong tu viện Na Lan Đà. Giới Hiền là người đã lập ra Duy Thức Tông tại Ấn Độ và có nhiều công lao trong việc sắp xếp các kinh điển Phật Giáo. Tại Trung Quốc, sau khi Huyền Trang được Giới Hiền trao cho bộ luận, đã lập nên tông phái này. Về sau, tông này cũng có tên là Pháp Tướng Tông và do một đồ đệ của Huyền Trang là Khuy Cơ dẫn dắt—The doctrine of consciousness. The doctrine of the Yogacaras that only intelligence has reality, not the objects exterior to us. Dharmalaksana sect, which holds that all is mind in its ultimate

nature. The doctrine of Idealism School concerns chiefly with the facts or specific characters (lakshana) of all elements on which the theory of idealism was built in order to elucidate that no element is separate from ideation. Although it is usually expressed by saying that all dharmas are mere ideation or that there is nothing but ideation, the real sense is quite different. It is idealistic because all elements are in some way or other always connected with ideation. This doctrine was based on the teaching of the Buddha in the Avatamsaka Sutra, that the three worlds exist only in ideation. According to Ideation Theory, the outer world does not exist but the internal ideation presents appearance as if it were an outer world. The whole world is therefore of either illusory or causal nature and no permanent reality can be found. In India, two famous monks named Wu-Ch'o and T'ien-Ts'in wrote some sastras on Vijnana. They had an outstanding disciple named Chieh-Hsien, an Indian monk living at Nalanda monastery. Later, Chieh-Hsien established the Vijnanavada school and contributed much to the arrangement of the Buddhist canons. In China, Hsuan-Tsang, to whom Chieh-Hsien handed over the sastra, founded this school in his native land. Later, the school was also called Dharmalakshana (Fa-Tsiang-Tsung) and was led by Kwei-Chi, a great disciple of Hsuan-Tsang—See Du Già và Duy Thức Tông in Chapter 185.

**(IV) *Thiền và Sáu luận chứng về Duy Tâm—Zen and the Six proofs for the “Mind-Only”:***

Trong Kinh Lăng Già, có sáu luận chứng về Duy Tâm—According to The Lankavatara Sutra, there are six proofs for the “Mind-Only”.

1) Sự việc các sự vật không như vẻ đáng bề ngoài của chúng, được chứng tỏ từ sự so sánh với một giấc mộng và với những sáng tạo bằng huyền thuật. Khi vua La Bà Na, vua xứ Lăng Già, nhìn thấy những hình ảnh của Đức Phật quanh khắp ông rồi sau đó những hình ảnh này biến mất, ông nghĩ “Có thể đây là một giấc mộng? Hay một hiện tượng huyền ảo giống như thành của các Càn Thác Bà?” Rồi ông lại suy nghĩ “Đây chỉ là sự phóng chiếu của những sáng tạo tâm thức của chính ta.” Vì chúng ta không thực sự hiểu các sự vật đúng như các sự vật nên chúng ta tách biệt cái bị thấy với người thấy; do đó mà tạo ra một thế giới nhị biên. “Ở chỗ nào không có sự phân biệt sai lầm, ở đấy người ta thực sự nhìn thấy Đức Phật.” Hễ chừng nào chúng ta còn ở trong mộng, chúng ta vẫn không hiểu được rằng tất cả chúng ta đều đang mộng, rằng chúng ta là những nô lệ của sự phân biệt sai lầm. Vì chỉ khi nào chúng ta tỉnh mộng thì khi ấy chúng ta mới biết chúng ta ở đâu. Thí dụ về giấc mộng hoàn toàn là một luận điểm chống lại cái thực tính của một thế giới bên ngoài, nhưng thí dụ ấy không có giá trị gì đối với những ai đang thực sự nằm mộng. Những sáng tạo thuộc ảo thuật cũng như thế, người Ấn Độ đã được ghi nhận là tinh xảo trong khoa phù phép và không có dân tộc nào mà việc sử dụng các mật chú và đà la ni phổ biến như người Ấn Độ. Do đó mà trong văn học Phật giáo Đại Thừa và Tiểu Thừa thường có những ám chỉ về ảo thuật. Nhà ảo thuật hết sức thành thạo trong việc làm cho các khán giả trông thấy các sự vật ở tại nơi không có cái gì cả. Chừng nào các khán giả còn bị ảnh hưởng bởi phù phép của ông ta thì vẫn không có cách nào làm cho họ hiểu rằng họ là những nạn nhân của thuật thôi miên. Những ví dụ hay ngoài ví dụ về giấc mộng, về huyền thuật được rút ra từ Lăng Già để chỉ vào sự không thực của các sự vật được nhìn thấy bên ngoài và bên trong như là—Things are not what they seem is proved from the analogy of a dream and magical creations. When Ravana, king of

Lanka, saw images of the Buddha all around him, which later disappeared, he thought, “Could this be a dream? Or a magical phenomenon like the castle of the Gandharvas?” He reflected again, “This is no other than the projection of my own mental creations.” As we do not truly understand things as they are, we separate the seen from the seer, thus producing a world of dualities. “Where there is no false discrimination, one really sees the Buddha.” As long as we are in the dream, we do not realize that we are all dreaming, that we are slaves of false discrimination. For it is only when we are awakened from it that we know where we have been. The analogy of dream is quite a strong argument against the reality of an external world, but it is not all effective for them who are actually dreaming. So it is with magical creations. The Indians have been noted for their skill in the art of conjuration, and there are no people among whom the use of mantrams and dharanis is so universal. Hence the frequent allusions to magic in the literature of Mahayana and Hinayana Buddhism. The magician is so wonderfully proficient in making the spectators see objects where there are none whatever. As long as they are under his spell, there is no way of making them realize that they are the victims of hypnotism. The favorite analogies besides the dream and magic that are resorted to in the Lankavatara to show the unreality of objects seen externally and internally are:

- a) Các bức tranh: Paintings.
  - b) Một vòng tóc đối với người bị nhắm mắt: A hair-circle to the dim-eyed.
  - c) Sự quay tròn của một bánh xe lửa: A revolving fire-wheel.
  - d) Một bong bóng trông giống như mặt trời: A bubble looks like a sun.
  - e) Cây cối phản chiếu trong nước: Reflected trees in water.
  - f) Các hình ảnh trong một tấm kiếng: Images in a mirror.
  - g) Một tiếng dội: An echo.
  - h) Ảo ảnh: Fata morgana.
  - i) Người máy: A mechanical man.
  - j) Đám mây trôi: A floating cloud.
  - k) Ánh chớp: Lightning.
- 2) Tất cả các sự vật đều tương đối và không có cái tự tính nào mãi mãi phân biệt một cách tuyệt đối sự vật này với sự vật khác. Các sự vật chỉ là những tương đối; hãy phân tách chúng thành những thành phần của chúng thì sẽ không còn lại gì cả. Và những cấu trúc của tâm há chẳng phải đều là những tương đối? Cái tâm nhìn thấy nó bị phản ánh là do bởi sự phản ánh hay suy nghĩ và phân biệt; đến đây thì sự việc chẳng gây hại gì, vì những cấu trúc tâm thức được nhận thức như thế và không có những phán đoán sai lầm về chúng. Sự rắc rối khởi đầu ngay khi chúng ta bị chấp như là có thực ở bên ngoài, có giá trị riêng của chúng, độc lập với chính cái tâm đánh giá. Đây là lý do khiến bộ kinh nhấn mạnh sự quan trọng của cái nhìn vào sự vật như thực, đúng thực như các sự vật khi chúng được nhìn bằng cái nhìn như thực thì chúng chỉ là cái tâm mà thôi. Nguyên lý về tương đối tạo thành một thế giới của các đặc thù, nhưng khi nguyên lý này bị vượt qua, thì đó chính là cái tâm mình: All things are relative and have no substance (svabhava) which would eternally and absolutely distinguish on from another. Things are nothing but relations; analyze them into their component elements and there will be nothing left. And are not all relations the constructions of the mind? Thus the citta seeing itself reflected is due to reflection and discrimination; so far no harm is done, for the mental constructions

are perceived as such and there are no wrong judgments about them. The trouble begins at once when they are adhered to as externally real, having their own values independent of the valuing mind itself. This is why the sutra emphasizes the importance of looking at things (yathabhutam), as they really are. When they are thus looked at things, they are no more than the mind itself. The principle of relativity creates a world of individuals, but when it is transcended, there is Mind itself.

3) Luận chứng thứ ba—The third proof:

- a) Các tên gọi hay danh và các hình ảnh hay tướng chỉ là những dấu hiệu giả danh và không có thực tính nào (phi hữu) trong tự chúng, vì chúng thuộc về sự tưởng tượng hay biên kiến sở chấp. Sự tưởng tượng là một cái tên khác dùng cho sự phân biệt sai lầm vốn là tác nhân tính quái của sự sáng tạo. Sự kiện nhất tâm do đó bị chôn vùi trong sự sai biệt của những hiện hữu đặc thù. Lại nữa, theo ngôn từ, họ phân biệt một cách sai lầm và nêu ra những khẳng định về thực tính; và vì những khẳng định này mà họ bị đốt trong địa ngục. Trong sự giao tiếp hằng ngày mà ta mang nợ ngôn từ biết bao nhiêu. Và tuy thế, do từ ngôn từ, không những về luận lý mà cả về mặt tâm linh nữa, ta phải chịu hậu quả trầm trọng biết bao nhiêu! Ánh sáng của tâm bị che phủ hết trong ngôn từ. Và với ngôn từ quả thực là do tâm tạo ra, và bây giờ tưởng ngôn từ là những thực tính độc lập với cái tạo ra nó, tâm trở thành vướng víu trong ngôn từ, để rồi bị nuốt chửng trong cơn sóng của luân hồi sanh tử: Names and images are mere signs (samketa) and have no reality whatever (abhava) in themselves, for they belong to the imagination (parikalpita). Imagination is another name for false discrimination, which is the mischievous agency of creation. The fact of One Mind (ekacittam) is thus buried in the differentiation of individual existence. According to words they discriminate wrongfully and make statements concerning reality; and because of these statements they are burned in hell. How much we owe in our daily intercourse to words! And yet what grave consequences, not only logically but spiritually, we suffer from words! The light of the mind is altogether beclouded in and with words. The mind has, indeed, created words, and now taking these words for realities independent of their creator, it gets entangled in them, and is swallowed up in the waves of transmigration.
- b) Người ngu tưởng những gì do chính cái tâm biểu hiện là những thực tính khách quan vốn không thực sự hiện hữu, và do bởi sự diễn tả sai lạc này mà phân biệt bị trở thành sai lầm. Tuy nhiên, trường hợp của người trí thì không như thế: The ignorant take what is presented by the mind itself for objective realities which do not really exist, and because of this wrong representation, discrimination is falsified. This, however, is not the case with the wise.
- c) Người trí biết rằng các tên gọi, các hình tướng và các tượng trưng phải được xem là những gì mà chúng được định từ ban đầu: The wise know that names and signs and symbols are to be taken for what they are intended from the beginning.
- d) Trong khi người ngu thì chấp vào chúng như chúng là những thực tính và để cho tâm họ mù quáng bám riết theo sự chấp trước này. Như thế họ trở thành bị ràng buộc vào nhiều hình tướng và nuôi dưỡng cái kiến giải rằng quả thực có cái “tôi” và cái “của tôi,” do bởi làm như thế, họ chấp chặt vào các tướng trong cái tính phức tạp của chúng. Do bởi những ràng buộc chấp trước này mà trí tuệ của họ bị ngăn ngại không vươn lên được; tham, sân, si bị quấy động lên, và mọi thứ nghiệp bị mắc phạm. Vì những chấp trước này cứ bị

mắc phạm mãi bên người ngu thấy mình bị cuốn chặt một cách vô vọng bên trong những cái kén được dệt thành do bởi những phân biệt sai lầm của họ. Họ bị nuốt chửng trong những cơn sóng luân hồi sanh tử, không biết làm sao để tiến lên trong công việc giải thoát, vì họ cứ quay tròn giống như cái bánh xe nước. Quả thực do bởi vô minh mà họ không thể hiểu được rằng tất cả các sự vật, giống như huyền ảo, như hạt bụi sáng, hay như ánh trăng trên nước, không có tự tánh hay ngã thể, rằng trong chúng không có gì để chấp làm “tôi” hay “của tôi;” rằng tất cả các sự vật là không thực hay hư vọng, được sinh ra do phân biệt sai lầm; rằng thực tính tối hậu vượt khỏi cái nhị biên của cái được định tính và cái định tính vượt khỏi dòng sinh, trụ, di, diệt; rằng tất cả những gì được biểu hiện là do chính cái tâm người ta phân biệt những gì hiển lộ ra đối với nó. Tưởng rằng thế giới được sinh ra từ đấng Tự Tại, thời gian, nguyên tử hay linh hồn, vũ trụ; người ngu bị mê đắm vào các danh xưng và hình tướng, do đó mà để cho chúng thống trị: While the ignorant cling to them as if they were realities and let their minds blindly follow up this clinging. Thus, they get attached to a variety of forms and entertain the view that there are really “I” and “mine;” and by doing so, they hold fast to appearances in their multiplicity. Because of these attachments, their higher wisdom is obstructed; greed, anger, and infatuation are stirred up, and all kinds of karma are committed. As these attachments are repeatedly committed, the ignorant find themselves hopelessly enwrapped within the cocoons woven out of their wrong discriminations. They are swallowed up in the waves of transmigration, and do not know how to go ahead in the work of emancipation for they turn round and round like the water-wheel. It is owing to their ignorance, indeed, that they fail to realize that all things, like maya, the shining mote, or the moonlight on water, have no self-substance, that there is nothing in them to take hold of as “me” and “mine;” that all things are unreal (abhuta) born of wrong discrimination; that ultimate reality is above the dualism of marked and marking, and the course of birth, staying, and disappearance; that is manifested due to the discriminating by one’s own mind of what is presented to it. Imagining that the world is born of Isvara, Time, Atom, or Universal Soul, the ignorant are addicted to names and forms thereby allowing themselves to be swayed by them.

4) Luận chứng thứ tư—The fourth proof:

- a) “Những gì không được sinh ra thì không dính dáng gì đến nhân quả, không có người tạo lập, tất cả chỉ là sự kiến lập của tâm, như ta thuyết giảng về những gì bất sinh.” Sự việc không có người tạo lập nào như đấng Tự Tại, bậc Thắng giả hay Phạm Thiên là một trong những chủ đề chính của Phật giáo Đại Thừa. Theo kinh Lăng Già, ý niệm về một đấng tạo lập là do bởi phân biệt, điều này luôn luôn có khuynh hướng dẫn cái tâm theo một hướng sai lầm. Khi người ta thấy rằng tất cả là duy tâm thì những gì bất sinh sẽ hiện ra thay cho ý niệm ấy: “That which is unborn has nothing to do with causation, there is no creator, all is nothing but the construction (vyavasthana) of the mind, as I teach that which is unborn.” That there is no creator such as Isvara or Pradhana or Brahma is one of the principal theses of Mahayana Buddhism. According to the Lankavatara, the notion of a creator is due to discrimination, which always tends to lead the mind in a wrong direction. When it is seen that all is mind-only (cittamatra), that which is unborn will present itself instead.



- b) Vô sinh không phải do vì phi hiện hữu, cũng không phải do vì hiện hữu là những thứ phải được xem là tùy thuộc lẫn nhau, cũng không phải do vì một cái tên gọi cho hiện hữu, cũng không phải vì tên gọi không có thực tính đằng sau nó. Sự việc tất cả là vô sinh không thuộc lãnh vực của hàng Thanh Văn, Duyên Giác hay các triết gia, hay của chư Bồ Tát đang còn ở địa thứ bảy. Vô sinh được xây dựng trên chân lý Duy Tâm: No birth, not because of non-existence, nor because existence is to be regarded as mutually dependent, nor because there is a name for existence, nor because name has no reality behind it. That all is unborn does not belong to the realm of Sravakas, Pratyekabuddhas, or philosophers, or of those Bodhisattvas who are still on the seventh stage; no-birth is constructed on the truth of the Mind-Only.
- 5) Nhất Nguyên Luận Tuyệt Đối—The absolutely idealistic monism.
- a) Sự cần thiết về luận lý để đạt đến cái ý niệm tối hậu về nhất tính, vì thế mà Kinh Lăng Già chấp nhận học thuyết Duy Tâm thay vì Duy Sắc. Khi không có đấng tạo hóa tạo lập nào được nhận biết và tất cả các hình thức nhị biên đều bị gạt bỏ như là không phù hợp với trạng thái thực sự của các sự vật thì chỉ còn hai cách thành tựu sự thống nhất tư tưởng, đó là hiệp thực luận và lý niệm luận hay lý tưởng luận; vì Lăng Già bác bỏ cái thực tính của một thế giới bên ngoài hay cảnh giới, hay các sự vật bên ngoài (ngoại cảnh) là những thứ được định tính chủng chủng hợp thành, nên học thuyết Duy Tâm hẳn phải là kết quả tự nhiên. Do đó nhất nguyên luận tuyệt đối là luận bằng cái trí siêu việt vượt lên trên sự nhận biết nhiều chiều của một thế giới đối tượng bởi cái trí tương đối: The logical necessity of reaching the ultimate notion of unity; thus, the Lankavatara accepts the doctrine of “Mind-Only” instead of “Matter-Only.” When no creator is recognized and all forms of dualism are set aside as not in accord with the real state of things, there remain two ways for achieving the unification of thought, realism and idealism; and the Lankavatara denies the reality of an external world (vishaya), or outside objects (bahyabhava) that are characterized with multitudinousness (vicitrata), the doctrine of “Mind-Only” seems to be the natural conclusion. Thus the absolutely idealistic monism is to use the transcendental knowledge (prajna or jnana) to take cognizance of the manifoldness of an objective world, not by the relative knowledge (vijñana).
- b) Lại nữa, cái trí siêu việt này không ở trong phạm vi của hai thừa, vì quả thực nó vượt qua khỏi cảnh giới của hữu, cái trí hiểu biết của hàng Thanh Văn vận hành bằng cách tự ràng buộc nó vào các hữu thể mà họ tưởng là các thực tính, trong khi cái trí siêu việt thanh tịnh hay lý nhất tính của Như Lai thì thấu nhập vào trong chân lý Duy Tâm. Trong khi thế giới đối tượng làm nhiễu động cái nhất tính và làm cho tâm bị nhiễu động. Thế rồi tâm này lại chấp vào những nhiễu động có tính cách phân biệt hóa này mà cho rằng đấy là thực và do đó mất hết sự tinh thuần hay nhất tính vốn có của nó trong chúng. Đây chính là nguồn gốc của những khổ đau: Again, this transcendental knowledge is not within the reach of the two Vehicles, as it, indeed, goes beyond the realm of beings; the knowledge of Sravakas moves by attaching itself to beings which they take for realities, while the pure transcendental knowledge of the Tathagata penetrates into the truth of the Mind-Only. While the objective world disturbed this unity and makes the mind, thus disturbed, perceive manifoldness within its own body. It then clings to these individualizing disturbances as real, thus losing its original purity or unity altogether in them. This is the source of spiritual tribulations.

- 6) Tam Giới Duy Thị Tự Tâm—The three worlds are mind itself.
- a) Luận chứng mạnh mẽ nhất trong tất cả các luận chứng có thể được nêu ra trước để khẳng định rằng thế giới là chính cái tâm hay tam giới duy thị tự tâm, là luận chứng về cái biết trực giác hay hiện lượng. Trong khi đây là cái biết tối hậu trong mọi hình thức xác quyết, thuộc lý thuyết hay thực tiễn thì người ta cảm thấy cái sức mạnh của nó đặc biệt mãnh liệt trong cái chân lý có tính cách tôn giáo vốn là những chân lý được xây dựng không phải trên lý luận mà là trên sự nhận thức trực tiếp. Theo Kinh Lăng Già thì nguyên lý tối hậu của cái biết không phụ thuộc vào bất cứ điều gì được lập luận bằng luận lý (điều tôi thấy và tôi tin), mà là điều được thể nghiệm bên trong chính mình, nhờ cái trí tối thượng của Đức Như Lai, hoặc đúng hơn, nó là chính cái trí tuệ tối thượng, vì sự tỉnh thức của trí tuệ này nghĩa là sự thủ nhiếp cái nguyên lý tối hậu vốn cùng một thứ với sự thể nghiệm bên trong cái tâm thức nội tại của người ta về cái chân lý bảo rằng không có gì trong thế giới ngoại trừ cái tâm. Chân lý này vượt khỏi phạm vi của cái trí lý luận. Cái trí chuyên biệt này vốn có thể được gọi là thuộc về trực giác: The strongest of all the proofs that can be advanced for the statement that the world is mind itself (tribhavas-vacittamatram), is that of intuitive knowledge (pratyaksha). While this is what is final in all form of conviction, speculative or practical, the force is especially strongly felt in religious truths, which are not founded upon reasoning but upon immediate perception. So with the Lankavatara, its thesis is derived from its immediacy and not from its intellectual precision. The ultimate principle of knowledge is not dependent upon anything logically reasoned: it is “I see and I believe.” It is what is realized within oneself means of the supreme wisdom (aryajnana) of the Tathagata, or rather it is the supreme wisdom of itself, for the awakening of this wisdom means the grasping of the ultimate principle, which is the same thing as the realization within one’s inmost consciousness of the truth that there is nothing in the world but the Mind. This truth is beyond the realm of discursive knowledge. This special knowledge which may be called intuitive.
- b) Đức Phật dạy ngài Mahamati trong Kinh Lăng Già: “Cái trí thủ đắc cái tối hậu thì không thể bị đưa vào một hệ thống các phạm trù; vì nếu nói về cái tối hậu bằng một điều gì đó thì điều này trở thành một ý niệm về tối hậu, và cái nhân thực không còn ở đấy nữa, và kết quả là chỉ chuốc lấy lầm lẫn hay hư vọng mà thôi. Chấp vào những thực tính mà cho rằng chúng có tự tính là do không biết rằng không có gì ngoài cái được phản ánh và được nhận thức bởi cái tâm của chính mình. Kỳ thật sự tỉnh giác một cái gì đó được thức tỉnh trong tâm thức và nó được nhận ra ngay rằng tất cả đều là tâm. Sự tỉnh giác thì ở bên trên cái nhị biên của hữu và phi hữu; hữu và phi hữu là do phân biệt sai lầm mà có, ngược lại tỉnh thức là sự thấy cái nguyên lý tối hậu về hiện hữu đúng như sự hiện hữu trong chính nó hoặc bằng cái khác với nó. Điều này gọi là thấy biết như thực: The Buddha taught Mahamati in The Lankavatara Sutra: “Oh Mahamati, if they form any notion at all about it, there will be no supreme wisdom taking hold of reality (vastu). By this we know that knowledge that takes hold of the ultimate cannot be brought into a system of categories; for if anything is to be said about it, it turns into an idea of it and the real thing is no more there, and what is left behind is nothing but confusion or delusion. Attachment to realities as having self-substance is produced from not knowing (anavabodha) that there is nothing but that which is projected and perceived by one’s own mind. Avabodha is really awakening; something is awakened within the consciousness,

and it is at once recognize that all is mind. The awakening is above the dualism of “to be” (sat) and “not to be,” (asat), the latter being due to false discrimination (vikalpa). The awakening is, therefore, the sight of the ultimate principle of existence as it is in itself and not determined by any form of confusion or otherness. This is what meant by “To see yathabhutam.”.

**(V) *Thiền trong Tám Nghĩa Của Duy Tâm—Zen in the Eight meanings of “Mind-only”:***

**(A) *Tổng quan về Tám Nghĩa Của Duy Tâm—An overview of Eight meanings of “Mind-only”:*** Học thuyết Duy Tâm trải suốt trong Kinh Lăng Già. Hiểu được nó là thể nghiệm được chân lý tối hậu và không hiểu nó là tiếp tục luân hồi sanh tử. Kinh Lăng Già đặt nhiều sự nhấn mạnh vào tầm quan trọng của học thuyết này, quả thực, quá nhiều đến nỗi nó làm cho mọi sự đều xoay quanh sự cứu độ thế giới, chứ không nói đến những gì thuộc về cá nhân. Đức Phật dạy về tám ý nghĩa của Duy Tâm như sau—The doctrine of “Mind-Only” runs through the Lankavatara Sutra as if it were wrap and weft (sợi ngang) of the sutra. To understand it is to realize the ultimate truth, and not to understand it is to transmigrate through many cycles of births and deaths. The sutra lay much emphasis on the importance of the doctrine, so much, indeed, that it makes everything hinge on this one point of the salvation of the world, not to say anything of the individual. The Buddha taught about the eight meanings of “Mind-only” as follows:

**(B) *Chi tiết về Tám Nghĩa Của Duy Tâm—Details of Eight meanings of “Mind-only”:***

- 1) Nghĩa thứ nhất—The first meaning:
  - a) Duy Tâm dẫn đến sự thể chứng tối hậu. Đức Phật dạy Mahamati: “Này Mahamati, ngôn ngữ không phải là chân lý tối hậu. Tại sao? Vì chân lý tối hậu là điều mà người ta ưa thích; nhờ vào ngôn thuyết mà người ta có thể nhập vào chân lý, nhưng từ ngữ tự chúng không phải là chân lý. Chân lý là sự tự chứng được kinh nghiệm một cách nội tại bởi người trí bằng trí tuệ tối thượng của họ, chứ không thuộc phạm vi của ngôn từ, phân biệt hay trí thức; và do đó, phân biệt không mở được cái chân lý tối hậu: The “Mind-only” leads to the realization of the ultimate truth. Oh Mahamati, language is not the ultimate truth; what is attainable by language is not the ultimate truth. Why? Because the ultimate truth is what is enjoyed by the wise; by means of speech one can enter into the truth, but words themselves are not the truth. It is the self-realization inwardly experienced by the wise through their supreme wisdom, and does not belong to the domain of words, discrimination, or intelligence; and, therefore, discrimination does not reveal the ultimate truth itself.
  - b) Này Mahamati, ngôn ngữ phải chịu sự sinh và diệt, không ổn cố, ảnh hưởng lẫn nhau, được tạo ra theo luật nhân quả, nhưng chân lý tối hậu không phải là những gì ảnh hưởng lẫn nhau hay được tạo ra theo luật nhân quả, cũng không phải phát sinh từ những điều kiện như thế, vì nó vượt lên trên mọi khía cạnh của tính tương đối, và vẫn tự không thể tạo ra được chân lý, vì chân lý tối hậu là phù hợp với cái kiến giải cho rằng thế giới sở kiến chính là cái tâm của chúng ta, và vì không có những sự vật bên ngoài như thế xuất hiện trong những khía cạnh đa dạng của đặc thù nên chân lý tối hậu không bị ảnh hưởng của phân biệt: Moreover, oh Mahamati, language is subject to birth and destruction, is unsteady, mutually conditioned, and produced according to the law of causation; and what

is mutually conditioning to the law of causation, and produced according to the law of causation is not the ultimate truth, nor does it come out of such conditions, for it is above aspects of relativity, and words are incapable of producing it, and again as the ultimate truth is in conformity with the view that the visible world is no more than our mind, and as there are no such external objects appearing in their multifarious aspects of individuation, the ultimate truth is not subject to discrimination.

- c) Nay Mahamati, khi một người nhìn thấy trú xứ của thực tính mà ở đấy tất cả các sự vật hiện hữu thì người ấy thể nhập cái chân lý rằng những gì xuất hiện ra trước người ấy không khác gì hơn chính cái tâm: Oh, Mahamati, when a man sees into the abode of reality where all things are, he enters upon the truth that what appears to him is not other than mind itself.
- 2) Ý nghĩa thứ hai—The second meaning: Duy tâm được thủ nhiếp bằng ý tưởng thuần túy. Cái trí tuyệt đối hay trí Bát Nhã không thuộc về hai thừa. Thực ra nó không dính dáng gì đến các sự vật đặc thù; hàng Thanh Văn bị ràng buộc vào cái ý niệm “hữu;” trí tuyệt đối thanh tịnh trong bản thể thuộc Như Lai, bậc đã thể nhập Duy Tâm—The Mind-only is grasped by pure thought. Absolute intelligence or prajna does not belong to the two Vehicles. It has, indeed, nothing to do with particular objects; the Sravakas are attached to the notion of being; absolute intelligence, pure in essence, belonging to the Tathagata who has entered upon the “Mind-Only.”
- 3) Ý nghĩa thứ ba—The third meaning:
- a) Chư Bồ Tát không nhập Niết Bàn do vì chư vị thông hiểu cái chân lý của Duy Tâm. Tất cả những hành động khác nhau trong ba cõi (tam giới—tridhatuka) như thăng lên từng địa trong sự tu tập của vị Bồ Tát và tinh tấn vững vàng của vị ấy đều chỉ là những biểu hiện của Tâm: Bodhisattvas do not enter into Nirvana because of their understanding of the truth of the “Mind-Only.” All the various doings in the triple world such as the grading of stages in the discipline of Bodhisattva and his steady promotion are nothing but the manifestations of Mind.
- b) Người ngu không hiểu điều này, do đó mà chư Phật nói đến tất cả những thứ ấy. Lại nữa, hàng Thanh Văn và Bích Chi, khi đạt đến địa thứ tám, trở nên quá mê đắm về hạnh phúc của sự tịch tịnh của tâm hay tận diệt định đến nỗi họ không thể hiểu được rằng cái sở kiến không là gì khác hơn cái tâm. Họ đang còn trong lãnh vực của đặc thù, cái tuệ kiến thâm nhập thực tính của họ chưa thanh tịnh: This is not understood by the ignorant, therefore all these things are taught by the Buddhas. And again, the Sravakas and the Pratyekabuddhas, when they reach the eighth stage, become so intoxicated with the bliss of mental tranquility (nirodha-samapatti) that they fail to realize that the visible is nothing but the Mind. They are still in the realm of individuation, their insight into reality is not yet pure (vivikta).
- c) Mặt khác, chư Bồ Tát ý thức về các bốn nguyện của mình, những bốn nguyện phát sinh từ trái tim từ ái bao trùm hết thảy của mình; chư vị không nhập Niết Bàn; chư vị biết rằng thế giới sở kiến chỉ là sự biểu hiện của chính cái Tâm; chư vị thoát khỏi những ý niệm như tâm, ý, và ý thức, thế giới bên ngoài, ngã thể, và những dấu hiệu phân biệt: The Bodhisattvas, on the other hand, are alive to their original vows flowing out of their all-embracing loving hearts; they do not enter into Nirvana; they know that the visible world is nothing but the manifestation of Mind itself; they are free from such ideas as

mind (citta), will (manas), consciousness (manovijnana), external world, self-substance, and distinguishing marks.

- 4) Ý nghĩa thứ tư—The fourth meaning: Duy Tâm và cái quan niệm nhị biên về hữu và phi hữu phát sinh từ phân biệt sai lầm thì đối lập với nhau, và không thể dung hòa cho đến khi cái quan niệm nhị biên ấy bị hút vào trong Duy Tâm. Giáo lý của Duy Tâm, nói theo tri thức luận, là chỉ vào sự sai lạc của một thế giới quan được đặt căn bản trên phân biệt để đưa chúng ta quay vào trong cách nhận thức đúng đắn cái thực tính đúng như thực tính: “Vì người ngu và kẻ thiếu trí không hiểu giáo lý của Duy Tâm, nên họ bị ràng buộc vào các sự vật bên ngoài; họ đi từ hình thức phân biệt này sang hình thức phân biệt khác, như cái nhìn nhị biên tính về hữu và phi hữu, đồng và dị, vừa đồng vừa dị, thường và vô thường, ngã thể, tập khí, nhân duyên, vân vân. Sau khi phân biệt những ý niệm này, họ tiếp tục chấp vào chúng như là thực một cách khách quan và không thay đổi, giống như những con vật kia, bị cơn khát trong mùa hè lôi cuốn mà chạy ào vào những con suối tưởng tượng. Nghĩ rằng các thành tố chủ yếu hay những thành tố đầu tiên hiện hữu thực sự là do bởi phân biệt sai lầm chứ không có gì khác nữa. Khi chân lý Duy Tâm được hiểu thì không có sự vật bên ngoài nào được nhìn thấy, tất cả các sự vật ấy đều do bởi phân biệt về những gì mà người ta nhìn thấy trong cái tâm của chính mình—The Mind-Only and the dualistic conception of being and non-being, which is the outcome of wrong discrimination (vikalpa), stand opposite to each other, and are irreconcilable until the latter is absorbed into the former. Its teaching, intellectually speaking, is to show the fallacy of a world-conception based on discrimination, or rather upon wrong discrimination, in order to get us back into the right way of comprehending reality as it is. “As the ignorant and unenlightened do not comprehend the teaching of the Mind-Only, they are attached to a variety of external objects; they go from one form of discrimination to another, such as the duality of being and non-being, oneness and otherness, bothness and non-bothness, permanence and impermanence, self-substance, habit-energy, causation, etc. After discriminating these notions, they go on clinging to them as objectively real and unchangeable, like those animals who, driven by thirst in the summertime, run wildly after imaginary spring. To think that primary elements really exist is due to wrong discrimination and nothing else. When the truth of the Mind-Only is understood, there are no external objects to be seen; they are all due to the discrimination of what one sees in one’s own mind.
- 5) Ý nghĩa thứ năm—The fifth meaning: Không hiểu Duy Tâm đưa người ta đến chỗ luân hồi mãi mãi. Vì các triết gia ngoại đạo không thể vượt khỏi nhị biên nên họ làm tổn hại không những cho chính mình, mà cả cho những người ngu nữa. Cứ liên tục quanh quẩn trong lục đạo, từ sự hiện hữu này đến sự hiện hữu khác, mà không hiểu rằng những gì được nhìn thấy chỉ là cái tâm của chính họ và chấp vào cái ý niệm rằng các sự vật bên ngoài là có ngã thể, họ không thể thoát khỏi phân biệt sai lầm—Not to understand the Mind-Only leads one to eternal transmigrations. As the philosophers fail to go beyond dualism, they hurt not only themselves but also the ignorant. Going around continually from one path of existence to another, not understanding what is seen is no more than their own mind, and adhering to the notion that things externals are endowed with self-substance, they are unable to free themselves from wrong discrimination.

- 6) Ý nghĩa thứ sáu—The sixth meaning: Sự sinh khởi của A Lại Da Thức là do bởi chúng ta tưởng những biểu hiện của tâm là một thế giới của những thực tính khách quan. Kỳ thật, A Lại Da thức là chủ thể (nhân) và khách thể (duyên) của chính nó; và nó chấp vào một thế giới của những biểu hiện tâm thức của chính nó, một hệ thống tâm thức phát sinh mà gây ảnh hưởng lẫn nhau. Giống như sóng biển bị gió quấy động; tức là, một thế giới được làm thành khả kiến bởi chính cái tâm mà trong đó những cơn sóng tâm thức đến và đi. Đây là một thí dụ hay đối với những người theo Phật Giáo Đại Thừa—The rising of the Alaya is due to our taking the manifestations of the mind for a world of objective realities. The Alayavijnana is its own subject (cause) and object (support); and it clings to a world of its own mental presentations, a system of mentality that evolves mutually conditioning. It is like the waves of the ocean, stirred by the wind; that is, a world made visible by Mind itself where the mental waves come and go. This ocean-and-waves simile is a favorite one with Mahayana Buddhists.
- 7) Ý nghĩa thứ bảy—The seventh meaning: Như thế chúng ta thấy rằng không có gì trên thế giới là không phải của tâm, do đấy mà có học thuyết Duy Tâm. Và điều này áp dụng với sự nhấn mạnh đặc biệt vào tất cả mọi tranh cãi có tính cách luận lý là những thứ mà theo Kinh Lăng Già, chỉ là những chế tạo có tính cách chủ quan suông mà thôi: thân thể, tài sản và nhà cửa, những thứ này không gì khác hơn là những cái bóng của tâm, người ngu không hiểu điều ấy. Họ khẳng định hay kiến lập, hay bác bỏ, bài báng, và sử dĩ như thế là do bởi cái Tâm mà thôi, ngoài cái Tâm này thì không thể có cái gì nữa. Ngay cả các cấp độ tâm linh của quả vị Bồ Tát cũng chỉ là những phản ảnh của Tâm: “Các trú xứ của Phật và các cõi Phật đều thuộc Tâm mà thôi, trong đó không có những cái bóng nào; tức là không có những gì do chư Phật quá khứ, hiện tại và vị lai thuyết giảng—Thus we see that there is nothing in the world that is not of the mind, hence the Mind-Only doctrine. And this applies with special emphasis to all logical controversies, which, according to the Lankavatara Sutra, are more subjective fabrications. The body, property, and abode, these are no more than the shadows of Mind (citta), the ignorant do not understand it. They make assertions (samaropa) or refutations (apavada), and this elaboration is due to Mind-Only, apart from which nothing is obtainable. Even the spiritual stages of Bodhisattvahood are merely the reflections of mind. The Buddha-abodes and the Buddha-stages are of Mind only in which there are no shadows; that is what is taught by the Buddhas past, present, and future.
- 8) Ý nghĩa thứ tám—The eighth meaning: Khi tất cả các hình tướng đặc thù bị chối bỏ sẽ xảy ra một sự đột chuyển trong tâm ta, và chúng ta thấy cái chân lý rằng: “Ngay từ lúc khởi đầu, không có cái gì ngoài tâm và từ đó chúng ta được giải thoát khỏi những trói buộc của sự phân biệt sai lầm—When all forms of individuation are negated, there takes place a revulsion (paravritti) in our minds, and we see that the truth that there is nothing but Mind from the very beginning and thereby we are emancipated from the fetters of wrong discrimination.

**(VI) Thiên và Quan Niệm Duy Tâm Tịnh Độ—Zen and the Concept of Pure Land within the mind (The Pure Land is in your mind):** Quan niệm Pháp Giới duy tâm tạo có nghĩa là chỉ một tâm này mà có đủ đầy bốn cõi. Từ Lục Phạm Tứ Thánh đều do tâm này tạo ra. Cái tâm có thể tạo ra thiên đường, tạo ra địa ngục. Tâm làm mình thành Phật, thì cũng

chính tâm này làm mình thành ngạ quỷ, súc sanh, hay địa ngục, Bồ Tát, Duyên Giác hay Thanh Văn. Vì mọi thứ đều do tâm tạo, nên mọi thứ đều chỉ ở nơi tâm này. Nếu tâm muốn thành Phật thì Phật Pháp Giới là quyến thuộc của mình. Các pháp giới khác lại cũng như vậy. Người con Phật chân thuần phải thấy như vậy để nhất cử nhất động từ đi, đứng, nằm, ngồi lúc nào cũng phải chế phục mình theo đúng lễ nghĩa của một người con Phật. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng chỉ vì tâm niệm không chuyên nhất, ý chí không kiên cố, cứ tùy theo duyên cảnh mà xoay chuyển để rồi bị cảnh giới dẫn dắt gây tội tạo nghiệp. Chúng ta quên mất mục đích tu hành của chúng ta là tu để thành Phật, thành Bồ Tát, hay thành bất cứ quả vị Thánh nào trong Tứ Thánh. Thay vào đó, chúng ta chỉ biết tạo ra địa ngục, ngạ quỷ hay súc sanh mà thôi. Phật hay ma đều do một niệm sai biệt mà ra. Phật thì có tâm từ, ma thì có tâm tranh thắng bất thiện. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Vị Bồ tát Ma ha Tát thấy rằng thế giới chỉ là sự sáng tạo của tâm, mặt na và ý thức; rằng thế giới được sinh tạo do phân biệt sai lầm bởi cái tâm của chính mình; rằng không có những tướng trạng hay dấu hiệu nào của một thế giới bên ngoài mà trong đó nguyên lý đa phức điều động; và cuối cùng rằng ba cõi chỉ là cái tâm của chính mình—The concept of “The Dharma Realm is made from the Mind Alone” means this single mind encompasses the four kinds of lands in their totality. From the Six Common Dharma Realms to the Four Dharma Realms of the Sages are not beyond the present thought in the Mind. The mind can create the heavens as well as the hells. The mind can achieve Buddhahood, but it can also turn into a hungry ghost or an animal, or fall into the hells. It can be a Bodhisattva, a Pratyekabuddha, or a Sravaka. Since everything is made from the mind, nothing goes beyond the mind. If we want to create Buddhas in our minds, we become part of the retinue of the Dharma Realm of the Buddhas. The other Dharma Realms are the same way. Sincere Buddhists should always see this and pay attention to all daily activities from walking, standing, lying down, or sitting... We must regulate ourselves in accord with propriety of a true Buddhist. Sincere Buddhists should always remember that we create more and more karmas and commit more and more sins because we are not concentrated and determined. We get dragged into situations until we forget what we want to do. We forget our goal is to cultivate to become a Buddha, a Bodhisattva, or any of the four kinds of the sages. Instead, we only know how to create hells, hungry ghosts, and animals, etc. Thus, Buddhas and demons are only a single thought apart. Buddhas are kind and compassionate, while demons are always competitive with unwholesome thoughts. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: “The Bodhisattva-mahasattvas sees that the triple world is no more than the creation of the citta, manas, and mano-vijnana, that it is brought forth by falsely discriminating one’s own mind, that there are no signs of an external world where the principle of multiplicity rules, and finally that the triple world is just one’s own mind.”





***Chương Một Trăm Ba Mươi Bốn***  
***Chapter One Hundred and Thirty-Four***

***Tam Muội (Tam ma địa)***  
***Chánh định***  
***Samaya—Samadhi***

***(A) Tổng quan và Ý Nghĩa của Tam Muội***  
***Overview and Meanings of Samadhi***

***(I) Tổng quan về Tam Muội—An overview of Samadhi:***

- 1) Trạng thái của tâm trụ trên một đối tượng duy nhất—The balanced state, concentration of thought, putting together, joining or combining with.
- 2) Trong Phật giáo Đại Thừa, “samadhi” chỉ sự thăng bằng bên trong, sự yên tĩnh và tập trung tinh thần, hay trạng thái tĩnh tâm hoàn toàn của tinh thần, nhưng không mất đi ý thức về hiện thực. Đây là một 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, đều biến mất. Chủ thể và đối tượng chỉ là một: In Mahayana Buddhism, samadhi designates equilibrium, tranquility, and collectedness of mind. It also designates a completely wakeful total absorption of the mind in itself. It is a nondualistic state of mind in which there is no distinction between subject and object, either inner and outer. There is no mind of the meditator (subject) that is directed toward an object of meditation or concentrated on a point (so-called one-pointedness of mind). In Zen, the subject and object are one.

***(II) Ý Nghĩa của Tam Muội—The meanings of Samadhi:***

- 1) Từ này có nhiều nghĩa khác nhau. 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. 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—This term has a variety of meanings. In Buddhism, it means the mind fixed and undisturbed. Composing the mind, intent contemplation, perfect absorption, union of the meditator with the object of meditation. 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.
- 2) Tam muội còn có nghĩa là định hay tập trung tinh thần vào một đối tượng duy nhất, đạt được do thực tập thiền định hay sự phối hợp giữa thiền định và trí tuệ Bát nhã. Định là

trạng thái tập trung tinh thần, kết quả trực tiếp của thiền và quán tưởng. Định là công cụ chính dẫn tới đại giác. Định là trạng thái ý thức phi nhị nguyên, kết hợp cả chủ thể và đối tượng. Định chẳng phải là kèm giữ tâm tại một điểm, mà cũng không là dời tâm từ chỗ này đến chỗ khác, vì làm như vậy là theo tiến trình của nhị nguyên. Bước vào định là bước vào trạng thái tĩnh tâm: Samadhi also means one-pointedness of mind which is obtained from the practices of meditation or the combination of meditation (Dhyana) and Prajna (Transcendental wisdom). The state of mental concentration resulting from the practice of meditation and contemplation on Reality (the state of even-mindedness). Samadhi is the key tool that leads to enlightenment. Samadhi is a non-dualistic state of consciousness in which the consciousness of the experiencing “subject” becomes one with the experienced “object.” Samadhi is neither a straining concentration on one point, nor the mind is directed from here (subject) to there (object), which would be dualistic mode of experience. To enter samadhi means to attain the state of absorption of dhyana.

### ***(B) Phân loại Tam Muội Categories of “Samadhi”***

#### ***(I) Nhị chủng Tam Muội—Two Kinds of Samadhi:***

- 1) Chỉ Định (định trong thiền chỉ)—Absorption: Định trong thiền chỉ có nghĩa là không phóng tâm, nghĩa là tâm chánh niệm kịp thời và chính xác vào những gì đang xảy ra. Khi tâm chánh niệm một cách tốt đẹp và liên tục vào tất cả những gì đang xảy ra thì tâm sẽ ở vào tình trạng mà thiền giả gọi là định tam muội hay nhập định. Như vậy, nhập định có nghĩa là tâm dính chặt vào đề mục và quán sát đề mục đó. lúc bấy giờ tâm hoàn toàn tập trung, dính chặt vào một đề mục duy nhất, một hình ảnh trong tâm chẳng hạn, như tâm tập trung vào một tượng Phật. Tâm bị hút vào đề mục đó, không bị lay động hay di chuyển đi nơi khác—Jhana Samadhi means “not wandering of the mind”. The mind that is not wandering is the mind that is penetratively mindful of what is happening, which Zen practitioners call “penetrative” or “Absorption”. Therefore, Jhana Samadhi refers to the quality of the mind that is able to stick to an object and observe it. Samatha means pure concentration, or fixed awareness of a single object, a mental image, for example, a Buddha statue. The mind is fixed on this object without wavering or moving elsewhere. Eventually the mind develops a very peaceful, tranquil, concentrated states and becomes absorbed in the object.
- 2) Minh Sát Định—Vipassana Samadhi: Định trong thiền Minh Sát khác với định trong thiền chỉ ở chỗ tâm chuyển từ đề mục này sang đề mục khác và an định tâm vào đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của tất cả đối tượng. Định trong thiền minh sát cũng bao gồm trường hợp tâm chuyên chú và gắn chặt vào sự an lạc tĩnh lặng của Niết bàn. Trong khi mục đích của thiền chỉ là đạt được trạng thái tâm an lạc và nhập định, thì mục đích của thiền minh sát là đạt được các tầng tuệ giác và giải thoát—Vipassana Samadhi allows the mind to move freely from object to object, staying focused on the characteristics of impermanence, suffering and absence of self that are common to all objects. Vipassana Samadhi also includes the mind which can stay focused and fixed upon the bliss of

Nirvana. Rather than the tranquility and absorption which are the goal of samatha jhana practitioners, the most important results of Vipassana Samadhi are insight and wisdom.

**(II) Tam chủng Tam Muội—Three Kinds of Samadhi:**

- 1) Không Tam Muội—Sunyata (skt): Emptiness—Hiểu được bản chất của vạn hữu vốn không nên làm cho cái tâm không, cái tôi không, cái của tôi không, khổ không, là giải thoát—To empty the mind of the ideas of me, mine and sufferings which are unreal.
- 2) Vô Tướng Tam Muội—Animitta (skt): Signlessness (having no-signs)—Đoạn trừ mọi hình tướng bên ngoài là giải thoát—To get rid of the idea of form, or externals. There are no objects to be perceived by sense-organs.
- 3) Vô Nguyện Tam Muội—Apranihita (skt): Wishlessness (desirelessness)—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—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.

**(III) Tứ Chủng Tam Muội—Four kinds of Samadhi:**

**(A) Tứ Chủng Tam Muội theo Liễu Dư Đại Sư—Four kinds of Samadhi according to Great Master Liu-Yu:** Theo Liễu Dư Đại Sư, một cao tăng trong tông phái Tịnh Độ Trung Quốc, người niệm Phật khi đi đến chỗ tuyệt đỉnh tận cùng duy có một định thể là niệm Phật tam muội. Đây là cảnh hư linh sáng lặng, vọng giác tiêu tan, hành giả duy còn trụ tâm nơi tướng hảo hoặc hồng danh của Phật. Nhưng tuy nói trụ mà thật ra vô trụ, vì âm thanh sắc tướng đương thể như huyễn, chính đó là không. Tướng tam muội ấy như thế nào? Khi hành giả chuyên nhứt niệm Phật, quên hết thân tâm ngoại cảnh, tuyệt cả thời gian không gian, đến lúc sức lực cực công thuần, ngay nơi đương niệm trần vọng bỗng thoát tiêu tan, tâm thể bừng sáng, chứng vào cảnh giới “Vô niệm vô bất niệm.” Cảnh ấy như hư không mây tan, trời xanh một vẻ, niệm, mà không niệm, không niệm mà niệm, không thấy biết mới là sự thấy biết chân thật, có thấy biết tức lạc theo trần. Đến đây thì nước bạc non xanh đều là chân đế, suối reo chim hót toàn diễm diệu thừa, tâm quang bao hàm muôn tượng mà không trụ một pháp, tịch mà chiếu, chiếu mà tịch, đều còn đều mất, tuyệt đãi viên dung. Cảnh giới tam muội đại để là như thế, khó tả nên lời, duy chứng mới thể nghiệm được. Niệm Phật tam muội vẫn là một thể, nhưng để đi vào định cảnh ấy, người xưa đã căn cứ theo kinh, y nơi ý nghĩa và oai nghi hành trì mà chia thành bốn loại tam muội—According to Great Master Liu-Yu, a noted Chinese monk in the Pure Land School, when the practitioner assiduously recites the Buddha's name with one-pointedness of mind, oblivious to body, mind and the external world, transcending time and space, and when he has exerted the utmost effort and reached the goal, right in the midst of present thought, worldly delusions suddenly disappear, the mind experiences sudden Enlightenment, attaining the realm of “No-Thought, No No-Thought.” That realm is like empty space, all clouds have dissipated, the sky is all blue, reciting is not reciting, not reciting is reciting, not seeing and knowing is truly seeing and knowing, to see and to know is to stray towards worldly dusts. At this stage, the silver water and green mountains are all Ultimate Truth, the babbling brooks and singing birds all express the wonderful Dharma. The light of the Mind encompasses ten thousand phenomena but does not dwell

on any single dharma, still-but-illuminating, illuminating-but-still, existing and lost at the same time, all is perfect. The realm of samadhi is, in general, as just described. It is difficult to express in words, and only when we attain it do we experience it. Buddha Recitation Samadhi is always the same state. However, the ancients distinguished four variants:

- 1) **Bát Chu Tam Muội: Pratyutpanna Samadhi (skt)**—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. 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 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—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. 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.
- 2) **Nhất Hạnh Tam Muội: Single-Practice Samadhi**—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—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.

- 3) Pháp Hoa Tam Muội: Lotus-Blossom Samadhi—Đây 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 để viên dung là “Pháp,” quyền thật không hai là “Hoa.” Ví như hoa sen khi cánh hoa chưa nở, mà gương sen thật đã thành, gương với cánh đồng thời; nơi 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. Khi tu môn tam muội này, hành giả dùng hai oai nghi ngồi và đi mà thay đổi để quán Phật hoặc niệm Phật, kỳ cho đến khi nào chứng nhập vào chánh định. Pháp nghi tu tập này lại có phần dễ hơn Nhất Hạnh Tam Muội—This 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. In cultivating this samadhi, the practitioner alternates between sitting and walking while visualizing Amitabha Buddha or reciting His name, to the point where he enters samadhi. This technique is somewhat easier than the Single-Practice Samadhi described above.
- a) Không Đế: Lý “Không tướng”—The dogma of unreality or the noumenal.
- b) Giả Đế: Lý “Giả tướng”—The dogma of dependent reality or phenomenal.
- c) Trung Đế: Lý “Thực tướng”—The dogma of transcendence or the absolute which unites both noumenal and phenomenal.
- 4) Tùy Tự Ý Tam Muội: Following One’s Inclinations Samadhi—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 đây 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 tùy tùy tiện dễ dàng, nhưng phải khéo tránh bớt duyên và tâm bền bỉ mới mong thành tựu—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.

**(B) *Bốn cách tu tập Tam Muội—Four concentrative meditations:*** Samadhi-bhavana (p)—Tứ Tu Tập Thiền Định—Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bốn sự tu tập thiền định—According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are four concentrative meditations.

- 1) *Xả Ly Tam Muội—Samadhi of Detachment:* Tu Tập Thiền Định Đưa Đến Lạc Trú Ngay Trong Hiện Tại—Ở đây vị Tỳ Kheo ly dục, ly ác pháp, và trú sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Như vậy nhờ tu tập và hành trì thiền định nhiều lần mà đạt đến lạc trú ngay trong hiện tại—Here a monk, having given up desires and unwholesome deeds, having practiced, developed and expanded the first, second, third and fourth jhanas, he will attain happiness here and now.
- 2) *Tưởng Diệt Tận Tam Muội—Samadhi of Non-perception:* Tu Tập Thiền Định Đưa Đến Chứng Đắc Tri Kiến—Ở đây vị Tỳ Kheo tác ý quang minh tưởng, an trú tưởng ban ngày, ban ngày thế nào ban đêm như vậy, ban đêm thế nào ban ngày như vậy. Và như vậy với tâm mở rộng không đóng kín, tạo ra một tâm có hào quang. Vị Tỳ Kheo này đang chứng đắc tri kiến—Here a monk attends to the perception of light (alokasannam-manasikaroti), he fixes his mind to the perception of day, by night as by day, by day as by night. In this way, with a mind clear and unclouded, he develops a state of mind that is full of brightness (sappabhasam cittam). This monk is gaining knowledge-and-vision.
- 3) *Thọ-Tưởng-Tâm Diệt Tận Tam Muội—Samadhi of Destruction of Feelings, Perceptions, and thoughts:* Tu Tập Thiền Định Đưa Đến Chánh Niệm Tỉnh Giác—Ở đây vị Tỳ Kheo biết được lúc thọ khởi, thọ trú và thọ diệt; biết được tưởng khởi, tưởng trú và tưởng diệt; biết được tầm khởi, tầm trú và tầm diệt. Nhờ đó mà vị Tỳ Kheo này luôn chánh niệm và tỉnh giác—Here a monk knows feelings as they arise, remain and vanish; he knows perceptions as they arise, remain and vanish; he knows thoughts as they arise, remain and vanish. He therefore always has mindfulness and clear awareness.
- 4) *Lậu Hoặc Diệt Tận Tam Muội—Samadhi of destruction of all cankers:* Tu Tập Thiền Định Đưa Đến Sự Diệt Tận Các Lậu Hoặc—Ở đây vị Tỳ Kheo an trú, quán tánh sanh diệt trên năm thủ uẩn, Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt; đây là thọ; đây là tưởng; đây là hành; đây là thức, vân vân. Nhờ đó mà vị Tỳ Kheo này diệt tận các lậu hoặc—Here a monk abides in the contemplation of the rise and fall of the five aggregates

of grasping. This material form, this is its arising, this is its ceasing; these are feelings; this is perception; these are mental formations; this is consciousness, etc. Accomplishing these contemplations will lead to the destruction of the corruptions.

**(C) Bốn Đối Tượng Thích Hợp Cho Việc Phát Triển Tập Trung Tư Tưởng—*Four objects that can be used to develop concentration:*** Theo Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo của Hòa Thượng Dhammananda, trong Thiên Phật Giáo có bốn mươi đối tượng thích hợp mà bạn có thể phát triển tập trung; tuy nhiên, ngài đã đề nghị bốn đối tượng sau đây—According to *The Gems of Buddhism Wisdom* written by Most Venerable Dhammananda, in Buddhist meditation there are forty objects of meditation that you can use to develop concentration; however, he recommended the following four objects.

- 1) Đối tượng phải trung tính; nếu nó gợi lên bất cứ cảm nghĩ mạnh mẽ về tham, sân, vân vân, bạn không thể làm tâm bình tĩnh mà còn bị bồn chồn và kích động: The object must be neutral; if it evokes any strong feelings of lust, hate, etc., then you cannot calm your mind but will only make it restless and agitated.
- 2) Đối tượng có thể ở trong hay ở ngoài. Đối tượng ở trong là bên trong bạn. Thí dụ đối tượng ở trong như hơi thở, lòng từ ái, từ bi vân vân. Đối tượng bên ngoài có nghĩa là đối tượng ở bên ngoài bạn như hình Đức Phật, một đóa hoa, ngọn núi, vòng ánh sáng, một ngọn lửa của ngọn nến vân vân: The object can be either internal or external. An internal is inside you. Examples of internal objects are breathing, loving-kindness, compassion, etc. An external object means an object that is outside of you. Examples of external objects are an image of the Buddha, a flower, a mountain, a circle of light, a circle of light, a candle flame, etc..
- 3) Đối tượng phải vừa ý, tâm có thể chấp nhận được; nếu tâm luôn bác bỏ đối tượng, sự tập trung sẽ bị yếu đi: The object must be pleasing and acceptable to the mind; if the mind constantly rejects the object, the concentration will be weak.
- 4) Nhớ rằng đối tượng có lúc thích hợp với bạn nhưng rất có thể không được tâm chấp nhận vào lúc khác. Thí dụ, sau một cơn thịnh nộ, rất khó khăn cho bạn sử dụng lòng từ ái như một đối tượng để tập trung. Vào những lúc như thế, cảm xúc nóng giận tự nó có thể dùng là đối tượng tốt để tập trung: Remember that the object that suits you at one time may not be acceptable to the mind at another time. For example, after an outburst of anger, it is difficult to use loving-kindness as an object of your concentration. At such time, the emotion of anger itself might serve as a better object of concentration.

**(IV) Ngũ Chứng Tam Muội—*Five kinds of samadhi:*** Có năm loại Tam muội.

- 1) Tứ Thiên Bát Định Tam muội trong luân hồi sanh tử: On mortality, four meditations and eight concentrations.
- 2) Thanh Văn Tứ Đế Tam muội: Sravaka on the four truths (axioms).
- 3) Duyên Giác Thập Nhị Nhơn Duyên Tam muội: Pratyeka-buddha on the twelve nidanas.
- 4) Bồ Tát Lục Độ Vạn Hạnh Tam muội: Bodhisattva on the six paramitas and ten thousand good practices.
- 5) Phật Thừa Tam muội bao trùm tất cả: The Buddha-vehicle which includes all others.

**(V) Bát Chứng Tam Muội—Eight kinds of Samadhi:**

**(A) Tám Yếu Tố Tập Trung Tư Tưởng—Eight factors of Yoga concentration:** Những tập luyện của nhà Du Già thật ra cũng giống như các nhà thuộc học phái Du Già Luận của Phật Giáo. “Yogacara” có nghĩa là “thực hành sự tập trung tư tưởng” và có nhiều điểm chung với triết lý Du Già. Du Già Luận là Duy Tâm Luận của Phật Giáo do Ngài Vô Trước đề xướng và được em ngài là Thế Thân hệ thống hóa thành học thuyết Duy Thức và Ngài Huyền Trang đưa vào Trung Quốc thành Pháp Tướng tông. Theo Nghĩa Tịnh, nhà chiêm bái nổi tiếng của Trung Hoa về Ấn Độ, học thuyết này là một trong hai trường phái Đại Thừa ở Ấn Độ (Trung Luận và Du Già Luận). Theo Du Già, có tám yếu tố tập trung tư tưởng—The practices of the Yogin are actually similar to those of the Yogacara School of Buddhism. “Yogacara” means “the practice of self-concentration” and has several things in common with the Yoga philosophy. The Yogacara School is Buddhist idealism taught by Asanga, systematized by his brother Vasubandhu as the Theory of Mere Ideation (Vijnaptimatratā), and introduced to China by Hsuan-Tsang as the Dharmalakṣaṇa (Fa-Hsiang) School. According to I-Ching, a famous traveler in India, it was one of the only two Mahayana School in India (Madhyamika and Yogacara). According to the Yogacara Bhūmi Sastra, there are eight factors of Yoga abstraction or concentration.

- 1) Chế Giới Tam muội: Yama (skt)—Restraint Samadhi.
- 2) Nội Chế Tam muội: Niyama (skt)—Minor restraint Samadhi.
- 3) Tọa Pháp Tam muội: Asana (skt)—Sitting Samadhi.
- 4) Sổ Tức Tam muội (quán hơi thở): Pranayama (skt)—Restraint of breaths Samadhi.
- 5) Chế Cảm Tam muội: Pratyahara (skt)—Withdrawal of senses Samadhi.
- 6) Tổng Trì Tam muội: Dharana (skt)—Retention of mind Samadhi.
- 7) Tĩnh Lự Tam muội: Dhyana (skt)—Concentration of mind Samadhi.
- 8) Đăng Trì Tam muội (tập trung tư tưởng): Samadhi (skt)—Concentration of thought Samadhi.

**(B) Bát Giải Thoát Tam Muội—Eight liberations:** Asta-vimokṣa (skt)—Những bài tập thiền định về tám giai đoạn tập trung tư tưởng liên tiếp nhằm mục đích giải thoát khỏi mọi vướng mắc của vật thể hay phi vật thể—Meditation exercises that move through eight stages of concentration as an aid to overcoming all clinging to corporeal and noncorporeal factors:

- 1) Nội hữu sắc tướng, ngoại quán sắc giải thoát Tam muội—Possessing form, one sees forms: Suy tưởng về những hình thức bên trong và bên ngoài thân thể nhằm vượt qua dục vọng. Tự mình có sắc, thấy có sắc. Trong giai đoạn này hành giả tự mình quán thân bất tịnh—Cognition of internal and external forms or contemplation of things within and outside the body as impure in order to overcome attachment to 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.
- 2) Nội vô sắc tướng, ngoại quán sắc giải thoát Tam muội—Not perceiving material forms in oneself, one sees them outside: Sau khi đã vượt qua được những dục vọng bên trong, hành giả tiếp tục suy tưởng về những hình thức ô trược bên ngoài chứ không phải bên trong



nhằm tăng cường khả năng vượt qua dục vọng. Quán tưởng nội sắc là vô sắc, thấy các ngoại sắc bất tịnh—After overcoming all attachment to forms internally, cultivators continue to contemplate the impurity of all external forms in order to reinforce his or her ability to overcome all attachment to forms internally and externally. 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.

- 3) *Suy tưởng về bản chất vô thường—Contemplate the nature of impermanence*: Suy tưởng về bản chất vô thường của vật thể để không ham muốn cái đẹp cũng không kinh tởm cái dơ—Contemplate the impermanence of all things to eliminate the desire or attachment to the beautiful and avoid or drop the impure substances.
- 4) *Không vô biên xứ giải thoát (Không xứ giải thoát Tam muội)—Attainment of the field of the limitlessness of space*: Đạt tới lĩnh vực không gian vô hạn. Vượt khỏi hoàn toàn sắc tưởng, diệt trừ các tưởng hữu đối, không suy tư đến những tưởng 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—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.
- 5) *Thức vô biên xứ giải thoát (Thức xứ giải thoát Tam muội)—Attainment of the field of the limitlessness of consciousness*: Đạt tới lĩnh vực ý thức vô hạn. 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—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.
- 6) *Vô sở hữu xứ giải thoát Tam muội—Attainment of the field of nothingness or emptiness*: Đạt tới lĩnh vực hư vô. 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—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.
- 7) *Phi tưởng phi phi tưởng xứ giải thoát Tam muội—Attainment of the field of neither perception nor nonperception*: Đạt tới lĩnh vực không tri giác cũng không phải không tri giác. Vượt khỏi hoàn toàn Vô sở hữu xứ, chứng và trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Nơi đây mọi luyến chấp vào hữu đối hoàn toàn bị đoạn tận bằng thiền định—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).

8) *Diệt thọ tưởng định giải thoát (Diệt tận định xứ giải thoát Tam muội)*—*Cessation of perception and feeling*: Xóa bỏ mọi tri giác và mọi tình cảm. Vượt khỏi hoàn toàn Phi tưởng phi phi tưởng xứ, chứng và trú Diệt thọ tưởng. Diệt thọ tưởng định làm cho tâm và tâm sở của Lục Thức đập 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 Tưởng Phi Phi Tưởng Định, rồi đắc quả Phật và nhập Niết Bàn). Đây là giai đoạn hoàn toàn tịch diệt hay Niết Bàn. Hành Giả tu Thiền nên suy gẫm cẩn thận lời dạy của Đức Phật về ‘Diệt Thọ Tưởng Định’ trong Trung Bộ Kinh. Theo Tiểu Kinh Phương Quảng, Trung Bộ Kinh, số 44, để trả lời cư sĩ Visakha về sự tu hành của hành giả tu thiền và ‘Diệt Thọ Tưởng Định’, Tỳ Kheo Ni Dhammadinna đã giải thích: “Khi hành giả khởi xuất Diệt Thọ Tưởng Định, tâm hành khởi lên trước nhất, rồi đến thân hành, rồi đến khẩu hành. Khi hành giả khởi xuất Diệt Thọ Tưởng Định, vị ấy cảm giác ba loại xúc: không xúc, vô tướng xúc và vô nguyện xúc. Khi hành giả khởi xuất Diệt Thọ Tưởng Định, tâm của vị ấy thiên về độc cư, hướng về độc cư, khuynh hướng về độc cư.”—*Liberation by means of a state of mind in which there is final or total extinction, nirvana. Cessation of Perception and Feeling samadhi in which there is complete extinction of sensation and thought, one of the highest form of meditation (kenosis), resulting from concentration. By transcending the Sphere of Neither-Perception-Nor-Non-Perception, one enters and abides in the Cessation or extinguishing all thoughts (perceptions) and feelings. Zen Practitioners should think over carefully the Buddha’s Teachings on ‘Cessation of Perception and Feeling’ in the Majjhima Nikaya. In order to provide answers to layperson Visakha on Zen practitioners and the Concentration of ‘Cessation of Perception and Feeling’, Bhikhuni Dhammadinna explained in the Culavedalla Sutta (the Shorter Set of Questions-and-Answers), in Majjhima Nikaya, book 44: “When Zen practitioners attain the cessation of perception and feeling, friend Visakha, verbal fabrications cease first, then bodily fabrications, then mental fabrications. When Zen practitioners have emerged from the cessation of perception and feeling, friend Visakha, three contacts make contact: contact with emptiness, contact with the signless, and contact with the undirected. When Zen practitioners have emerged from the cessation of perception and feeling, friend Visakha, their mind leans to seclusion, tends to seclusion, inclines to seclusion.”*

**(C) *Bát tam ma địa dẫn đến giải thoát—Eight types of samadhi for removing various attachments:***

- 1) *Tam Muội về thân bất tịnh—Samadhi of emancipation from the impurity of one’s body:* Quán thân bất tịnh để giải trừ dục vọng—Meditate on the impurity of one’s body to remove passions.
- 2) *Tam Muội về bất tịnh của sự vật—Samadhi of emancipation from the impurity of external objects:* Làm lớn mạnh sự giải thoát bằng cách quán sự bất tịnh của sự vật—Meditate on the impurity of external objects to strengthen emancipation from passions.
- 3) *Tam Muội giải trừ dục vọng—Samadhi of emancipation from passions:* Giải trừ dục vọng bằng quán sát những khía cạnh thanh tịnh của ngoại vật—Removing passions by meditating on pure aspects of external objects.

- 4) *Tam Muội giải trừ vướng mắc vật chất—Samadhi of emancipation from attachment to material objects*: Giải trừ vướng mắc bằng cách quán vô biên thức—Removing attachment to material objects by meditating on boundless consciousness.
- 5) *Tam Muội giải trừ chấp không—Samadhi of emancipation from attachment to void*: Giải trừ chấp không bằng cách quán vô biên thức—Removing attachment to void by meditating the boundless consciousness.
- 6) *Tam Muội giải trừ tri thức bằng—Samadhi of emancipation from attachment to consciousness*: Giải trừ tri thức bằng cách quán vô ngã—Removing attachment to consciousness by meditating on non-existence.
- 7) *Tam Muội giải trừ chấp vô ngã—Samadhi of emancipation from the non-self*: Giải trừ chấp vô ngã bằng quán vô tướng—Removing non-existence by meditating on the state of neither nor non-thought.
- 8) *Tam Muội giải trừ tất cả tư tưởng—Samadhi of emancipation from thoughts and perceptions*: Giải trừ tất cả tư tưởng và trụ vào chỗ ngưng bật hoàn toàn—Extinguishing all thoughts and perceptions and dwelling in the stage of total extinction.

**(VI)Chín Mức Độ Tam Muội—Nine degrees of samadhi**: Cửu Thứ Đệ Định—Chín mức độ thiền định—The samadhi of the nine degrees:

- 1-4) Tứ Thiền Tam Muội: Tứ Thiền Thiên—Four dhyanas—See Tứ Thiền Thiên in Chapter 169.
- 5-8) Tứ Vô sắc Tam Muội: Tứ Vô Biên Xứ Định—Four formless—Four realms beyond form—See Tứ Thiền Thiên in Chapter 169.
- 9) Vô thọ tướng định: Chỉ tức nhứt thiết thọ tướng định—The samadhi beyond sensation and thought.

**(VII)Thập Tam Muội—Ten concentrations of the Buddhas**: Thập Định của chư Phật (Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 27—According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 27, there are ten concentrations of the Buddhas.

- 1) Phổ Quang Đại Tam Muội, gồm những pháp tam muội sau đây—The Great Concentration of Universal Light includes the following concentrations:
  - a) Mười pháp môn vô tận: Ten kinds of Inexhaustible Qualities.
  - b) Mười môn vô biên tâm: Ten kinds of boundless will.
  - c) Mười môn nhập Tam muội sai biệt trí: Ten kinds of knowledge of differentiation of entry into concentration.
  - d) Mười môn Trí thiện xảo nhập đại Tam muội: Ten kinds of knowledge of skills in entry into great concentration.
- 2) Diệu Quang Đại Tam Muội: The Great Concentration of Subtle Light.
- 3) Biến vãng chư Phật quốc độ Đại Tam Muội: The Great Concentration of successive journeying to the Buddha-lands.
- 4) The Great Concentration of the Action of the Pure Profound Mind: Thanh Tịnh Tâm Hành Đại Tam Muội.
- 5) Biết Quá Khứ Trang Nghiêm Tạng Đại Tam Muội: The Great Concentration of Knowledge of the stores of Adornments of the Past.

- 6) Trí Quang Minh Tạng Đại Tam Muội: The Great Concentration of the Treasury of Light of Knowledge.
- 7) Liễu Tri Nhứt Thiết Thế Giới Phật Trang Nghiêm Tam Muội: The great Concentration of Knowledge of the Adornments of the Buddhas.
- 8) Chúng Sanh Sai Biệt Thân Đại Tam Muội: The Great Concentration of Differentiated Bodies of Sentient Beings.
- 9) Pháp Giới Tự Tại Đại Tam Muội: The Great Concentration of Freedom in the Elemental Cosmos.
- 10) Vô Ngại Luân Đại Tam Muội: The Great Concentration of the Unimpeded Wheel.

**(VIII) Mười Môn Nhập Tam Muội Sai Biệt Trí—Ten kinds of knowledge of differentiation of entry into concentration of Great Enlightening Beings:** Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 10 (Thập Định), có mười môn nhập tam muội sai biệt trí—According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 27, there are ten kinds of knowledge of differentiation of entry into concentration of Great Enlightening Beings.

- 1) Đông phương nhập định Tây phương khởi: Entering concentration in the east and emerging in the west.
- 2) Tây phương nhập định đông phương khởi: Entering concentration in the west and emerging in the east.
- 3) Nam phương nhập định Bắc phương khởi: Entering concentration in the south and emerging in the north.
- 4) Bắc phương nhập định nam phương khởi: Entering concentration in the north and emerging in the south.
- 5) Đông bắc phương nhập định, tây nam phương khởi: Entering concentration in the northeast and emerging in the southwest.
- 6) Tây nam phương nhập định đông bắc phương khởi: Entering the concentration in the southwest emerging in the northeast.
- 7) Tây bắc phương nhập định, đông nam phương khởi: Entering the concentration in the northwest and emerging in the southeast.
- 8) Đông nam phương nhập định tây bắc phương khởi: Entering the concentration in the southeast and emerging in the northwest.
- 9) Hạ phương nhập định thượng phương khởi: Entering the concentration in the nadir and emerging in the zenith.
- 10) Thượng phương nhập định hạ phương khởi: Entering the concentration in the zenith and emerging in the nadir.

**(IX) Mười Phật Tam Muội Bất Khả Tư Nghì—Ten kinds of immeasurable inconceivable Buddha-concentrations:** Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 28, có mười Phật Tam muội vô lượng bất tư nghì—According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 28, there are ten kinds of immeasurable inconceivable Buddha-concentrations.

- 1) Tất cả chư Phật hằng tại chánh định ở trong một niệm khắp tất cả chỗ vì khắp chúng sanh mà nói rộng diệu pháp: All Buddhas while always in correct concentration, instantly reach all places to expound the sublime Teaching for sentient beings everywhere.

- 2) Tất cả chư Phật hằng tại chánh định, ở trong một niệm khắp tất cả chỗ vì các chúng sanh mà nói vô ngã tế: Instantly reach all places to teach all sentient beings ultimate selflessness.
- 3) Tất cả chư Phật hằng tại chánh định, ở trong một niệm khắp tất cả chỗ vào suốt tam thế: Instantly enter the past, present and future in all places.
- 4) Tất cả chư Phật hằng tại chánh định, ở trong một niệm khắp tất cả chỗ vào khắp mười phương Phật độ quảng đại: Instantly enter the immense Buddha-lands in the ten directions, pervading all places.
- 5) Tất cả chư Phật hằng tại chánh định, ở trong một niệm khắp tất cả chỗ hiện khắp vô lượng Phật thân: Instantly manifest innumerable various Buddha-bodies in all places.
- 6) Tất cả chư Phật hằng tại chánh định, ở trong một niệm khắp tất cả chỗ tùy những tâm giải của các chúng sanh mà hiện thân, ngữ, ý: Instantly in all places manifest body, speech and mind in accord with the various understandings of sentient beings.
- 7) Tất cả chư Phật hằng tại chánh định, ở trong một niệm khắp tất cả chỗ nói chơn tế ly dục của tất cả pháp: Instantly in all places, explain the ultimate reality of all things, beyond desire.
- 8) Tất cả chư Phật hằng tại chánh định, ở trong một niệm khắp tất cả chỗ diễn thuyết tất cả duyên khởi tự tánh: Instantly in all places, expound the inherent nature of independent origination of everything.
- 9) Tất cả chư Phật hằng tại chánh định, ở trong một niệm khắp tất cả chỗ thị hiện vô lượng sự trang nghiêm quảng đại của thế gian và xuất thế gian, khiến các chúng sanh thường được thấy Phật: Instantly in all places manifest immeasurable worldly and transcendental great adornments, causing sentient beings always to get to see Buddha.
- 10) Tất cả chư Phật hằng tại chánh định, ở trong một niệm khắp tất cả chỗ khiến các chúng sanh đều thông đạt tất cả Phật pháp, được vô lượng giải thoát, rốt ráo đến bỉ ngạn vô thượng: Instantly in all places, enable sentient beings to master all enlightened teachings, attain infinite liberation, and ultimately reach unsurpassed transcendence.

***(C) Các loại Tam Muội khác***  
***Other kinds of “Samadhi”***

- 1) *Bảo Tích Tam Muội*: Samadhi (by which) the origin and end of all things are seen.
- 2) *Bảo Xứ Tam Muội*: Samadhi of precious place—Phật Thích Ca Mâu Ni trụ vào tam muội này và từ đó Ngài bố thí tiền tài công đức cho chúng sanh—The samadhi of the precious place, the ecstatic trance of sakyamuni by which he dispensed powers and riches to all beings.
- 3) *Bát Nhã Tam Muội*: Enter the extremely deep Dharma realm and the Prajna samadhi—Nhập pháp giới thậm thâm và Bát Nhã Tam Muội—Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Này thiện tri thức, nếu muốn vào pháp giới thậm thâm và Bát Nhã Tam Muội thì phải tu Bát Nhã hạnh, phải trì tụng Kinh Kim Cang Bát Nhã, tức được thấy tánh. Nên biết kinh này công đức vô lượng vô biên, trong kinh đã khen ngợi rõ ràng, không thể nói đầy đủ được. Pháp môn này là tối thượng thừa, vì những người đại trí mà nói, vì những người thượng căn mà nói. Những người tiểu căn tiểu trí nghe pháp này, tâm sanh

ra không tin. Vì cỡ sao? Ví như có một trận mưa lớn, cả cõi nước, thành ấp, chợ búa đều bị trôi giạt cũng như trôi giạt những lá táo. Nếu trận mưa lớn đó mưa nơi biển cả thì không tăng không giảm. Như người đại thừa, hoặc người tối thượng thừa nghe Kinh Kim Cang thì khai ngộ, thế nên biết bản tánh họ tự có trí Bát Nhã, tự dùng trí huệ thường quán chiếu, nên không nhờ văn tự, thí dụ như nước mưa không phải từ trời mà có, nguyên là từ rồng mà dấy lên, khiến cho tất cả chúng sanh, tất cả cỏ cây, hữu tình vô tình thấy đều được đượm nhuần. Trăm sông các dòng đều chảy vào biển cả, hợp thành một thể, trí huệ Bát Nhã nơi bản tánh chúng sanh lại cũng như thế.”—According to the Platform Sutra of the Sixth Patriarch’s Dharma Treasure, the Sixth Patriarch, Hui-Neng, taught: “Good Knowing Advisors, if you wish to enter the extremely deep Dharma realm and the Prajna samadhi, you must cultivate the practice of Prajna. Hold and recite the ‘Diamond Prajna Paramita Sutra’ and that way you will see your own nature. You should know that the merit and virtue of this sutra is immeasurable, unbounded, and indescribable, as the Sutra text itself clearly states. This Dharma-door is the Superior Vehicle, that is taught to the people of great wisdom and superior faculties. When people of limited faculties and wisdom hear it, their minds give rise to doubt. Why is that? Take this example, the rains which the heavenly dragons shower on Jambudvīpa. Cities and villages drift about in the flood like thorns and leaves. But if the rain falls on the great sea, its water neither increases nor decreases. If people of the Great Vehicle, the Most Superior Vehicle, hear the Diamond Sutra, their minds open up, awaken and understand. Then they know that their original nature itself possesses the wisdom of Prajna. Because they themselves use this wisdom constantly to contemplate and illuminate. And they do not rely on written words. Take for example, the rain does not come from the sky. The truth is that the dragons cause it to fall in order that all living beings, all plants and trees, all those with feeling and those without feeling may receive its moisture. In a hundred streams, it flows into the great sea and there unites in one substance. The wisdom of the Prajna of the original nature of living beings acts the same way.”

- 4) *Bất Thọ Tam Muội*: Samadhi free from receptivity of things—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—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.
- 5) *Bình đẳng tam muội*: Samadhi of impartial mind—Thiền định phát triển tâm bình đẳng—A meditation to develop the impartial mind.
- 6) *Bồ Đề Tâm Tam Muội*: Samadhi-bodhi (skt)—Samadhi-bodhi mind—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—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.
- 7) *Căn Tam Muội*: Samadhindriya (skt): Faculty of concentration—Định căn—Meditation as the root of all virtue.

- 8) *Chánh Định Lực Tam Muội*: Samadhi-bhala (skt)—Nhiếp Tâm—The power of samadhi—The power of meditation—Powers of mind-control—Định lực của tâm hay định lực thiền giúp ta không lầm lẫn cũng như dong ruổi. Định lực thiền quán có thể phá vỡ mọi loạn tưởng, một trong ngũ lực—The power of concentration of mind or meditation which helps destroying confused or wandering thoughts. The power of abstract or estatic meditation, ability to overcome all disturbing thoughts, the fourth of the five powers (bala).
- 9) *Diệt Tận Định Tam Muội*: Nirodha-Samapatti (skt&p)—Sự tịch lặng tâm linh—Annihilation trance—Meditative concentration in extinction—Mental tranquility—Đạt đến trạng thái xóa bỏ hay hủy diệt, trong đó mọi hoạt động ý thức hay tâm thần đều bị loại bỏ. 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—Attainment the state of extinction; the state in which all mental activities are temporarily eliminated. This is the mental status of tranquility in arhat passing through the four stages of formlessness.
- 10) *Diệt Thọ Tưởng Tam Muội*: Samadhi of complete extinction of sensation and thought—Diệt Tận Định—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 Tưởng Phi Phi Tưởng Định, rồi đắc quả Phật và nhập Niết Bàn)—A samadhi in which there is complete extinction of sensation and thought, one of the highest form of meditation (kenosis), resulting from concentration.
- 11) *Đại Bi Tam Muội*: Samadhi of great compassion—Tam muội của lòng đại bi, qua đó chư Phật và chư Bồ Tát phát triển lòng đại bi của họ—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."
- 12) *Đại Liên Hoa Trí Huệ Tam Muội Trí*: Samadhi wisdom—Điều Quán Sát Trí của Đức Phật A Di Đà—The wisdom of the great lotus, the penetrating wisdom of Amitabha Buddha.
- 13) *Đại Tịch Định Tam Muội*: Great tranquility samadhi—Đại Tịch Định—Đại Tịch Tĩnh Diệu Tam Ma Địa—Tam Ma Địa hay phép thiền định mà Như Lai đã vào với trạng thái tịch tịnh và sự tập trung hoàn toàn vắng bặt những xao xuyên loạn động (lìa mọi tán động, rớt ráo tịch tịnh)—The samadhi which the Tathagata enters, of perfect tranquility and concentration with total absence of any perturbing element (parinirvana).
- 14) *Đẳng Dẫn Tam Muội*: Samadhita (skt)—Tam Ma Hê Đa—Tên của một loại định, mà khi nhập vào thì cả thân lẫn tâm đều chuyên chú tạo nên sự an hòa, bình đẳng của thân tâm—Body and mind both fixed or concentrated in samadhi.
- 15) *Giác Chi Tam Muội*: Samadhi-bodhyanga (skt)—Giác phần Tam Muội—Định giác phần, một trong thất giác chi, là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta nhận biết được sự cân bằng của vạn pháp.
- 16) *Hải Ấn Tam Muội*: Kai-in Zanmai (jap)—Samadhi as the state like the sea—Lấy mặt nước biển cả in hiện muôn hình vạn trạng để so với Tam muội của Bồ Tát bao hàm hết thảy vạn pháp. Còn gọi là Hải Ấn Định, tên của tam muội mà Phật đã sở đắc. Biển thiền định bao la của Phật mà tất cả các pháp đều hiện ra trong biển trí đó (biểu tượng tiêu

biểu cho sự bao la trong thiền định của Đức Phật, có sức nhìn thấy hết vạn hữu)—The ocean symbol, as the face of the sea reflects all forms, so the samadhi of a bodhisattva reflects to him all truths. Ocean symbol indicates the vastness of the meditation of the Buddha, the vision of all things.

- 17) *Hiện nhứt thiết sắc thân tam muội*: Samadhi which enables to manifest in all forms of physical body. Samadhi of manifestation of physical body in all forms.
- 18) *Hỏa diệm tam muội*: Samadhi entered into by the Buddha. In which he emitted flames to overcome a poisonous dragon.
- 19) *Hỏa Sinh Tam Muội*: Flame-emitting samadhi—A flame-emitting samadhi—Một phép Thiền định khiến thân người phát ra lửa, cũng là đệ tứ thiền định. Theo kinh Trường A Hàm, đây là Tam Ma Địa mà Phật vào, trong đó Ngài phóng hỏa để lướt qua độc long. Lửa phát ra từ Tam Ma địa, dùng để tự thiêu hay các công dụng khác. Đặc biệt liên hệ với Bất Động Tôn và Chân Ngôn Du Già, kết hợp người tu với Ngài và năng lực của Ngài. Đây cũng là loại lửa mà Đức Phật đã dùng để hỏa thiêu thân tứ đại của Ngài (vì không có lửa nào có thể đốt cháy được thân Ngài)—The flame samadhi, also styled the fourth dhyana. According to the Long Agama, this is the samadhi entered into by the Buddha, in which he emitted flames to overcome a poisonous dragon. The power to emit flames from the body for auto holocaust or other purposes. It is especially associated with Aryacalanatha and Shingon practice of the yoga which unites the devotee to him and his powers. this is the samadhi entered into by the Buddha, in which he emitted flames to overcome a poisonous dragon. This is also the fire that consumed the body of the Buddha when he entered nirvana.
- 20) *Khẩu xưng tam muội*: Tam muội đạt được bằng cách thầm niệm hồng danh của một vị Phật—Samadhi attained by quietly repeating the name of Buddha.
- 21) *Không tam muội*: .
- a) *Thẩm định về lẽ không*: Samadhi of emptiness—To empty the mind of the ideas of me and mine and suffering, which are unreal.
- b) *Loại tam muội xem cái ngã và vạn hữu không có thật tánh*: Samadhi on the unreality—The samadhi which regards the ego and things as unreal.
- 22) *Lạc Tam Muội*: Samadhisukha (skt)—Hạnh phúc khởi sinh từ trạng thái tập trung của tâm. Những vị chưa có thể lên đến hàng Bồ Tát thì quá mê đắm vào hạnh phúc của Tam Muội và quên mất thế giới bên ngoài mà tại đây có rất nhiều chúng sanh chưa giác ngộ đang mong chờ sự giải thoát. Loại người theo Phật giáo tự mãn nầy thường bị Đức Phật lên án nghiêm khắc—The bliss arising from a concentrated state of mind. Those who have not yet been able to rise to the rank of Bodhisattvahood are too deeply drunk with the beatitude of a samadhi, forgetful of the outside world where so many unenlightened ones are waiting for emancipation. This class of self-complacent Buddhists is severely indicted by the Buddha.
- 23) *Lực Tam Muội*: Samadhi-Vipphara-Iddhi—The power of penetrating Concentration.
- 24) *Ma Tam Muội*: Samadhi mara—Một trong thập ma ẩn núp trong tâm làm chướng ngại tiến bộ trong thiền định, làm cản trở chân lý và phá nát trí tuệ—Samadhi mara, one of the ten maras who lurks in the heart and hinders progress in meditation, obstructs the truth and destroys wisdom.



- 25) *Nghiệp Tam Muội*: Samadhi-karma—Thuận theo 18 lời nguyện của Phật A Di Đà và cõi Tây Phương Cực Lạc mà nhất tâm chuyên niệm hồng danh của Ngài—Concentration upon the eighteen vows of Amitabha and the Western Paradise, in repeating the name of Amitabha.
- 26) *Nguyện Tam Muội*: Samadhi of vow—Thảm định về lẽ không nguyện cầu—To get rid of all wishes or desires.
- 27) *Nhất Điểm Tam Muội*: Ekaggata (p)—Samadhi of one-pointedness—Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), Phạn ngữ “Ekaggata” có nghĩa là một điểm duy nhất hay là trạng thái gom tâm an trụ vào một điểm duy nhất. Đây là tâm sở nằm trong các tầng thiền (jhanas). Nhất điểm tam muội thời khắc phục triển cái tham dục, một điều kiện tất yếu để đạt được thiền định. “Ekaggata” thực tập quán tưởng thật sát vào đề mục; tuy nhiên, “Ekaggata” không thể nào đạt được riêng lẻ, mà nó cần đến những yếu tố khác như “Tâm,” “Sát,” “Phỉ,” và “Lạc.”—According to the Abhidharma, Pali term “Ekaggata” means a one pointed state. This mental factor is the primary component in all jhanas. One-pointedness temporarily inhibits sensual desire, a necessary condition for any meditative attainment. “Ekaggata” exercises the function of closely contemplating the object; however, it cannot perform this function alone. It requires the joint action of the other jhanas such as “Vitaka” (applying the associated state on the object), “Vicara” (sustaining them there), “Piti” (bringing delight in the object, “Sukha” (experiencing happiness in the jhana).
- 28) *Nhất Tam Muội*: Ekagra (skt)—Undelected concentration—Meditation on one object—Undelected concentration.
- 29) *Nhất Thiết Chứng Diệu Tam Muội*: Samadhi of all wonderful merits—Tam muội mang lại mọi công đức trang nghiêm—The samadhi, which brings every kind of merit for one’s adornment.
- 30) *Nhứt Tướng Tam Muội*: Nhất Tướng Tam Muội Nhất Hạnh Tam Muội—The Samadhi of One Mark and the Samadhi of One Conduct—Nhứt Hạnh Tam Muội hay Chân Như 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 chứng 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 ướm khắp cả quả đất, Phật tánh của các ông ví như hạt giống gặp được sự thấm ướm này thủy 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 rưới thủy nẩy mầm,  
Đốn ngộ hoa tình rồi,  
Quả Bồ Đề tự thành.”

Samadhi for realizing that the nature of all Buddhas is the same. 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. 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."

- 31) *Pháp Hoa Tam Muội*: Saddharma-pundarika-samadhi (skt)—Samadhi of the Lotus—See Tứ Chúng Tam Muội in Chapter 59 (B).
- 32) *Pháp Quang Tam Muội*: Samadhi of the light of truth—Đèn chân lý—Bồ Tát sơ địa chứng đắc phép này thì có thể phóng ra tuệ quang (pháp quang định)—Samadhi the light of Truth, that of the bodhisattva in the first stage.
- 33) *Pháp tánh tam muội*: Samadhi as the Dharma-nature.
- 34) *Phong Luân Tam Muội*: Samadhi of the wind-circle—Một trong Ngũ Luân Tam Muội hay Ngũ Luân Quán, quán về trí tuệ như sự chuyển động của gió làm di chuyển và phá sạch sự vật, cũng như vậy trí tuệ thổi đến đâu phiền não tức thời bị phá sạch đến đó—One of the five kinds of contemplation of the five elements, the contemplation of the wind or air.
- 35) *Phóng Quang Tam Muội*: Samadhi of emitting lights—Một trong 108 loại tam muội, tam muội phóng ra ánh hào quang nhiều màu sắc—A samadhi in which all kinds and colours of light are emitted, one of the one hundred eight kinds of samadhi.
- 36) *Quán Đảnh Tam Muội*: Samadhi of the summit of contemplation—Tam muội đạt được trong thiền quán—The peak whence all the samadhis may be surveyed.
- 37) *Si Tam Muội*: Samadhi of ignorance—Phép thiền định ám muội, chẳng những không giúp trí tuệ phát triển, mà còn làm cho tâm trí thêm mờ tối không tỏ ngộ—The samadhi of ignorance, i.e. without mystic insight.
- 38) *Tà Tam Muội*: Miccha-samadhi (p)—Tâm người nào còn bị các pháp bất thiện che chắn, sẽ không thể tập trung vào bất kỳ đề mục nào được xem là thiện được. Dĩ nhiên, người ấy có thể tập trung vào một đối tượng nào đó với những tư duy tham dục và sân hận,

nhưng lúc ấy, sự tập trung của người ấy gọi là “Tà Tam Muội.” Bao lâu những bất tịnh và dục vọng còn hiện diện trong con người, các tư duy bất thiện vẫn sẽ tiếp tục khởi lên—The mind that is obsessed by detrimental forces can not concentrate successfully on any object of a wholesome nature. It is true that a man can, however, concentrate on an object with thoughts of lust or ill-will, etc, but then, that is “Wrong Concentration.” As long as impurities or passions exist in man, evil and unwholesome thoughts will continue to arise.

39) *Tam Tam Muội*: Samadhi on the three subjects.

- a) Không Tam Muội: Thảmind định về lẽ không—To empty the mind of the ideas of me and mine and suffering, which are unreal.
- b) Vô Tướng Tam Muội: Thảmind định về lẽ không có tướng—To get rid of the idea of form, or externals.
- c) Nguyện Tam Muội: Thảmind định về lẽ không nguyện cầu—To get rid of all wish or desire.

40) *Tán nghi tam muội*: Samadhi free from all doubt.

41) *Thanh Tịnh Giải Thoát Tam Muội*: Samadhi of complete freedom—Tam muội sở không có ô nhiễm, thoát ly mọi hệ lụy ràng buộc, và hoàn toàn thanh thản tự tại—A samadhi free from all impurity and in which complete freedom is obtained.

42) *Thủy Luân Tam Muội*: Samadhi of the water wheel—Thủy Luân Tam Muội là một trong Ngũ Luân Tam Muội. Thứ nước công đức định thủy làm cho tâm được rười rhuần, thiện căn tăng trưởng. Cùng cách ấy (do đặc tam muội này) mà thân tâm nhu nhuyễn, chế phục được tham vọng và cao mạn mà thuận theo thiện pháp—One of the five samadhi wheels. Water is fertilizing and soft, in like manner the effect of this samadhi is the fertilizing of good roots, and the softening or reduction of ambition and pride.

43) *Thực Vô Biên Xứ Tam Muội*: Samadhi of limitless perception.

44) *Thực Tướng Tam Muội*: Samadhi of reality—Thiền định về lý không để đạt được tính không thực của hiện tượng—In which the unreality of the phenomenal is realized.

45) *Tịch Diệt Lạc Tam Muội*: Nirodha-sukha (skt)—Hạnh phúc của sự tịch diệt. Do bởi lòng từ bi thương xót chúng sanh mà và bốn nguyện cứu độ chúng sanh mà vị Bồ Tát không thể chứng cho riêng mình cái hạnh phúc của sự tịch diệt và hạnh phúc của tam muội—The bliss of cessation. Because of his compassion with which he regards all beings and because of his desire to fulfill his original vows, the Bodhisattva does not personally realize the bliss of cessation and that of tranquility.

46) *Trọng Tam Tam Muội*: Double three samadhi—Không không tam muội—Vô tướng tam muội—Vô nguyện vô nguyện tam muội—Double Three Samadhi, a more advanced meditation. All three samadhis are the same with doublepractice.

- a) Không tam muội: Thảmind định về lẽ không—To empty the mind of the ideas of me and mine and suffering, which are unreal.
- b) Vô tướng tam muội: Thảmind định về lẽ không có tướng—To get rid of the idea of form, or externals.
- c) Nguyện tam muội: Thảmind định về lẽ không nguyện cầu—To get rid of all wish or desire.

47) *Tùy Tự Ý Tam Muội*: Following One’s Inclinations Samadhi.

48) *Tứ Vô Sắc Tam Muội*: Four balanced states which transcend the world of matter—Tứ Vô Sắc Định—Bốn trạng thái thiền định cuối cùng trong thập nhị thiền định—The four balanced states which transcend the world of matter, the last four of the twelve dhyanas.

49) *Vô Sắc Tam Muội*: Arupya-samapatti (skt & p)—Formless Samadhis—“Arupya-samapatti” là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là “Vô sắc định.” Vô sắc định là bốn trạng thái thiền định tương ứng với bốn cõi trong cõi trời vô sắc, là cõi trời cao nhất trong vòng luân hồi sanh tử. Chúng sanh sanh vào những cõi này do sự tu tập thiền định thành công tương ứng—“Arupya-samapatti” is a Sanskrit term for “formless absorptions.” Four meditative states that correspond to levels within the Formless Realm (arupya-dhatu), the highest realm within cyclic existence. One is reborn in one of these levels in dependence upon successful cultivating the corresponding absorption:

- a) *Hư Không Vô Biên Xứ Tam Muội*: Trạng thái thiền định trong đó tâm trống rỗng như hư không. Trong cõi không vô biên xứ, sự hiển hiện của hình sắc hoàn toàn toàn biến mất, và hành giả nhận biết mọi vật như hư không không còn biên xứ nữa, không còn bị ngăn ngại nữa. Không xứ đầu tiên trong Tứ Không Xứ. Khi cái tâm được tách khỏi cảnh giới hình và chất, được đặc biệt đưa thẳng đến không gian vô biên thì nó được gọi là đang trú trong không vô biên xứ. Để đạt đến cõi này, hành giả đã đạt tới tầng thiền thứ năm trong sắc giới có thể trau dồi thiền vô sắc, bắt đầu gom tâm vào điểm sáng phát ra từ đèn mục hay đối tượng (kasina), cho đến khi nào điểm sáng ấy lớn dần đến bao trùm toàn thể không gian. Đến đây hành giả không còn thấy gì khác ngoài ánh sáng này, cùng khắp mọi nơi. Từ ngữ Không Vô Biên Xứ hay không gian đầy ánh sáng này không có thực, không phải là một thực tại, mà chỉ là một khái niệm (không gian phát huy từ đối tượng). Đây là cõi trời vô biên nơi mà tâm trở nên vắng lặng và vô tận như hư không. Thọ mệnh trong cõi trời này có thể dài đến 20.000 đại kiếp—Balance in infinite space in which the mind becomes void and vast like space. In the absorption of limitless space (akasanantya-samapatti), the appearance of forms to the mind completely disappears, and the meditator perceives everything as limitless space, without any obstruction or variety. The first of the four immaterial jhanas. When the mind, separated from the realm of form and matter, is exclusively directed towards infinite space, it is said to be abiding in the Akasanantya-yatanam. To reach this, a meditator who has mastered the fifth fine-material jhana based on a “kasina” object spreads out the counterpart sign of the “kasina” until it becomes immeasurable in extent. Then he removes the “kasina” by attending only to the space it pervaded, contemplating it as “infinite space.” The expression “base of infinite space,” strictly speaking, refers to the concept of infinite space which serves as the object of the first immaterial-sphere consciousness. This is the state or heaven of boundless space, where the mind becomes void and vast like space. Existence in this stage may last 20,000 great kalpas.
- b) *Thức Vô Biên Xứ Tam Muội*: Trạng thái thiền định trong đó khả năng hiểu biết không còn giới hạn. Trong cõi thức vô biên xứ, hành giả thấy cái định ở không vô biên xứ hầy còn thô thiển, đoạn thấy rằng ngay cả thức cũng không còn biên xứ nữa, không còn bị ngăn ngại nữa. Sau khi đạt được trạng thái “Không Vô Biên Xứ,” hành giả tiếp tục gom tâm vào sơ thiền vô sắc cho đến lúc phát triển nhị thiền vô sắc, hay khi cái tâm vượt khỏi cái không gian vô biên mà tập trung vào sự vô biên của thức. Đây là cõi trời vô tận trí nơi mà khả năng hiểu biết và thẩm thấu là vô tận. Thọ mệnh trong cõi trời này có thể kéo dài đến 40.000 đại kiếp—Balance in infinite consciousness in which the power of perception and understanding are unlimited. In the absorption of limitless consciousness (vijñananantya-samapatti), the meditator first views the preceding absorption as gross and

then views the discrimination that consciousness is limitless as peaceful. After attaining the state of the base of infinite space, meditator continues to concentrate on this state of “infinite space” until he takes as object the consciousness of the base of infinite space, and contemplates it as “infinite consciousness” until the second immaterial absorption arises, or when the mind going beyond infinite space is concentrated on the infinitude of consciousness it is said to be abiding in the *Vijnananantya*. This is the state or heaven of boundless knowledge. Where the powers of perception and understanding are unlimited. Existence in this stage may last 40,000 great kalpas.

- c) Vô Sở Hữu Xứ Tam Muội: Trạng thái thiền định trong đó sự phân biệt của tâm bị chế ngự. Trong vô sở hữu xứ, hành giả thấy ngay cả mọi vật trong thức vô biên xứ hãy còn thô thiên, nên hành giả tu tập trạng thái tinh thần vi tế hơn trong đó không còn gì hiện lên trong tâm nữa. 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—Balance in not having anything in which the discriminative powers of mind are subdued. In the absorption of limitless of nothingness (*akimcanya-samapatti*), even viewing everything as limitless consciousness appears as gross, and meditator cultivates a mental state in which only nothingness appears to the mind. This is more subtle than the preceding absorption, since there is no content at all, only undifferentiated nothingness. 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.
- d) Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Tam Muội: Trạng thái siêu việt thiền định của tưởng và phi tưởng. Trong giai đoạn thiền định kế tiếp này, không còn sự phân biệt thô thiên, mà chỉ còn những phân biệt vi tế mà thôi. Gọi là “Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ” vì ở trạng thái này, “tưởng” không thể được bao gồm mà cũng không thể bị loại trừ, mà cũng không có “không tưởng.” Bản chất của cái định này là không ở trong cảnh giới hoạt động của tâm thức mà cũng không ở ngoài cảnh giới ấy. Đây là cõi trời vô tưởng, nơi chỉ còn trí trực giác chứ không còn suy tưởng nữa. Thọ mệnh trong cõi trời này có thể kéo dài đến 80.000 đại kiếp. Tuy nhiên, trong kinh điển Phật giáo, đây cũng còn là bất toại, vì khi thọ mệnh chấm dứt thì chúng sanh trong cõi này vẫn phải chịu luân hồi sanh tử vào những cảnh giới thấp hơn, nơi mà người lại phải chịu cảnh, sanh, lão, bệnh, tử. Như vậy đối với người Phật tử, cứu cánh cuối cùng phải là con đường giải thoát ra khỏi cảnh luân hồi sanh tử để hoặc giả tiến tới quả vị Phật hoặc giả ít lắm cũng đạt được niết bàn hữu hạn của một vị A La Hán hay một vị Độc Giác Phật—Balance in transcendence of thinking and not thinking: The realm of consciousness or knowledge without thought is reached. In the succeeding absorption, even this is left behind, and there is no coarse discrimination at all, only subtle discrimination. This is generally referred to as the “peak of cyclic

existence” (bhavagra), because it leads to rebirth at the highest level of the Formless Realm, a state in which beings have enormously long unpleasantness and only the subtlest of discriminations. This fourth and final immaterial attainment is so called because it cannot be said either to include perception or to exclude perception. The nature of this concentration is neither in the sphere of mental activities nor out of it. This is the state or heaven of neither thinking nor not thinking which may resemble a state of intuition. The realm of consciousness or knowledge without thought is reached (intuitive wisdom). Existence in this stage may last to 80,000 great kalpas. In a Buddhist context, however, this is still unsatisfactory, since one’s lifespan eventually ends, and one is again reborn in the lower realms of cyclic existence, where one will again suffer, grow old, and die. Thus for Buddhists the final goal should be a supramundane path, one that leads out of cyclic existence altogether and which results in either the state of buddhahood or at least the more limited Nirvana of an Arhat or Pratyeka-buddha.

- 50) *Vô tâm tam muội*: Samadhi on no-thought. The samadhi in which active thought has ceased.
- 51) *Vô Tranh Tam Muội*: Samadhi of without debate—Tam muội trong đó không có sự tranh luận giữa ta và người—The samadhi in which there is an absence of debate or disputation or distinction of self and other.
- 52) *Vô Tướng Tam Muội*: Samadhi of no-mark—Thảm định về lẽ không có tướng—To get rid of the idea of form, or externals.

## *Chương Một Trăm Ba Mươi Lăm* *Chapter One Hundred and Thirty-Five*

### *Thiền và Phật tánh* *Zen and the Buddha Nature*

**(I) Tổng quan về Phật tánh—An overview of “Buddhata”:**

- 1) Theo giáo lý nhà Phật thì mọi người đều có Phật tánh. Chúng ta đều là những vị Phật tương lai. Nhưng thật ra tại sao chúng ta chưa thành Phật? Chúng ta chưa thành Phật là vì tâm chúng ta luôn đầy đầy những lo âu, phiền não, tham dục, chấp trước, và vị kỷ. Tuy Phật tánh có sẵn trong ta, chúng ta vẫn chưa thành Phật. Lý do là chúng ta vẫn còn là nạn nhân của tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... Tâm của chúng ta luôn bị ngự trị bởi những ý tưởng vị kỷ, ý tưởng tham lam, luyến chấp, sân hận, kiêu mạn, đố kỵ và mê đắm. Tự kiểm soát những thức tỉnh chúng ta về với bản chất vốn dĩ trong trắng của tâm, mà còn lưu ý chúng ta đến những ý tưởng si mê bám ở phía ngoài. Chỉ bằng cách trở nên ý thức về những nhược điểm của mình qua tự kiểm, mình có thể hành động nhằm nhổ bật những gốc rễ đã mọc ra từ những nhược điểm này. Chỉ bằng cách phân tích cẩn thận những chức năng của tâm, chúng ta có thể khám phá trong ta những yếu tố thụ động làm ngăn trở giác ngộ và những yếu tố chủ động đưa đến giác ngộ. Qua sự tự biết mình, chúng ta sẵn sàng đảm nhận công việc tu tập của chính mình, bao gồm gạt bỏ những lực thụ động và trau dồi những lực chủ động. Tự kiểm mở mắt cho chúng ta thấy những nội dung bí mật của đời sống nội tại và do đó là dụng cụ phải được xử dụng trong tiến trình tự chuyển biến cốt tủy trong đạo Phật. Nếu chúng ta muốn khám phá ra Phật tánh và muốn thành Phật, chúng ta phải cố tập cho tâm mình an tịnh; rồi mới có thể nói chuyện thành Phật đạo được. Thiền cho chúng ta phương thức khám phá ra Phật tánh nơi chính mình. Qua Thiền, chúng ta tập giữ cho tâm yên tĩnh, khi tâm đã yên tĩnh, chúng ta sẽ thấy tâm thanh tịnh của chúng ta có thể khám phá ra chân tánh và có thể thành Phật đạo. Đức Phật và toàn bộ vũ trụ hiện hữu trong cái tâm tĩnh lặng. Chúng ta không thể nào tìm thấy cái tâm tĩnh lặng này nếu chúng ta cứ tiếp tục nhìn ra bên ngoài mà không chịu nhìn vào bên trong chính chúng ta. Khám phá ra chân tánh của mình là thành quả tối thượng, và thành quả này có thể xảy ra ngay trong đời này, chứ chẳng cần phải đợi đến khi chúng ta chết mới đạt được sự tối thượng này. Theo quan điểm Phật giáo Đại thừa, thì Phật tánh là bản tánh chân thật, không lay chuyển và thường hằng của chúng sanh mọi loài. Theo hầu hết các kinh điển Đại thừa, mọi sinh vật đều có Phật tánh và cái Phật tánh này thường trụ và không thay đổi trong mọi kiếp luân hồi. Điều này có nghĩa là mọi sinh vật đều có thể thành Phật. Tuy nhiên, chỉ vì sự suy tưởng cấu uế và những chấp trước mà chúng sanh không chứng nghiệm được cái Phật tánh ấy mà thôi: According to the Buddhist theory, everybody has a Buddha-nature. We all are potential Buddhas. But in fact, why are we not Buddhas? We are not Buddhas because our minds are full of worries, afflictions, desires, attachments, and selfishness. But though the Buddha nature is present within us, we are not yet Buddhas. The reason we are not yet Buddhas because we are still victims greed, anger, ignorance, wrong views, killing, stealing, sexual

misconduct, and telling lie... Our minds are continually dominated by a seemingly endless train of egocentric thoughts, thoughts of greed, attachments, anger, pride, envy, and passion. Self-reflection not only awakens us to the immaculate Essence of Mind, abiding silently in the mind's depths, but also brings to our attention the hordes of deluded thoughts that clutter its surface. It is only by becoming cognizant of our weaknesses through self-reflection that we can work to remove the roots from which they spring. It is only by careful analysis of functionings of our minds that we can discover in ourselves the negative factors which hinder enlightenment and the positive factors which are conducive to enlightenment. Through this self-knowledge, we are prepared to undertake the work of self-cultivation, which involves removing the negative forces and cultivating the positive forces. Self-reflection opens to our eyes the secret contents of our inner life and is thus an indispensable tool in the process of self-transformation which constitutes the heart of Buddhism. If we want to discover our Buddha nature and become Buddhas, first we must learn to keep our minds calm and pure; then we can accomplish the Buddha way. Zen gives us the method to discover our Buddha-nature. Through meditation we learn to keep our minds calm and quiet, and when our minds are calm and quiet, then we can see our pure mind, discover our true nature and attain Buddhahood. The Buddha and the whole universe are present in the quiet mind. We cannot find this quiet mind if we continue to look outside, but not look within ourselves. To discover our true nature is the highest realization. This realization can take place in the present life, and there is no need to wait until we die to obtain the ultimate. According to the Mahayana view, Buddha-nature is the true, immutable, and eternal nature of all beings. According to almost all Mahayana sutras, all living beings have the Buddha-nature. The Buddha-nature dwells permanently and unalterably throughout all rebirths. That means all can become Buddhas. However, because of their polluted thinking and attachments, they fail to realize this very Buddha-nature.

- 2) Bản chất của đạo Phật: Nhân chánh niệm và giác ngộ trong mọi chúng sanh, tiêu biểu cho khả năng thành Phật của từng cá nhân. Chính chỗ mọi chúng sanh đều có Phật tánh, nên ai cũng có thể đạt được đại giác và thành Phật, bất kể chúng sanh ấy đang trong cảnh giới nào—The seed of mindfulness and enlightenment in every person, representing our potential to become fully awake. Since all beings possess this Buddha-nature, it is possible for them to attain enlightenment and become a Buddha, regardless of what level of existence they are.
- 3) Bản tánh nguyên thủy: Bản thể toàn hảo, hoàn bị vốn có nơi sự sống hữu tình và vô tình. Theo giáo thuyết nhà Thiền thì mọi chúng sanh, mọi vật đều có Phật tánh, nhưng không biết và không sống với tánh này như một bậc giác ngộ luôn hằng sống với nó. Theo Bạch Ẩn, một Thiền sư Nhật Bản nổi tiếng, Bản tánh của Phật là đồng nhất với điều mà người ta gọi là “Hư Không.” Mặc dù Phật tánh nằm ngoài mọi quan niệm và tưởng tượng, chúng ta có thể đánh thức nó trong chúng ta vì chính bản thân của chúng ta cũng là một phần cố hữu của Phật tánh—Buddha-Nature, True Nature, or Wisdom Faculty (the substratum of perfection, of completeness, intrinsic to both sentient and insentient life). According to Zen teaching, every sentient being or thing has Buddha-nature, but not being aware of it or not living with this awareness as an awakened one does. According to Hakuin, a famous Japanese Zen master, Buddha-nature is identical with that which is



called emptiness. Although the Buddha-nature is beyond all conception and imagination, it is possible for us to awaken to it because we ourselves are intrinsically Buddha-nature.

- 4) Trong kinh Pháp Hoa, Đức Phật dạy: “Tất cả chúng sanh vốn có Phật tánh.” Toàn bộ đời sống tôn giáo của chúng ta bắt đầu bằng sự thể nghiệm này. Tỉnh thức về Phật tánh của mình và mang nó ra ánh sáng từ chiều sâu thẳm của tâm thức, nuôi dưỡng và phát triển nó một cách mạnh mẽ là bước đầu của đời sống tôn giáo. Nếu một người có Phật tánh thì những người khác cũng có. Nếu một người có thể chứng nghiệm bằng tất cả tâm mình về Phật tánh, thì người ấy phải tự nhiên hiểu rằng người khác cũng có Phật tánh giống như vậy. Hành giả tu thiền nên tự biết mình là trước nhất biết rằng chân tánh của mình chính là Phật tánh. Như mặt trời và mặt trăng lúc nào cũng chiếu sáng, nhưng có khi chúng ta không thấy được bởi vì chúng bị mây che phủ, thì Phật tánh lại cũng luôn luôn có sẵn ở trong chúng ta, dầu không hiển hiện bởi vì nó bị những đám mây tham, sân, si che phủ. Công phu thiền quán là bỏ đi những đám mây che phủ thể tánh chân thật của mình hầu Phật tánh có thể xuất hiện trở lại, kỳ diệu và sáng ngời thanh tịnh từ bản chất—In the Lotus Sutra, the Buddha taught: “All sentient beings have the Buddha-nature innately.” Our entire religious life starts with this teaching. To become aware of one’s own Buddha-nature, bringing it to light from the depths of the mind, nurturing it, and developing it vigorously is the first step of one’s religious life. If one has the Buddha-nature himself, others must also have it. If one can realize with his whole heart that he has the Buddha-nature, he comes spontaneously to recognize that others equally possess it. Anyone who cannot recognize this has not truly realized his own Buddha-nature. Zen practitioners should know ourselves is first of all to know that our own true nature is the Buddha-nature. Just as the sun and the moon are always shining, but may not be visible because they are obscured by clouds and mist, so the Buddha nature is ever present within us, though it may not be apparent because it is covered over by the clouds of lust, hatred and delusion. To practice meditation is to remove the layers of clouds that conceal our true being so that our Buddha nature may appear again, wonderful and radiant in its intrinsic purity.

**(II) Nghĩa của Phật Tánh—The meanings of Buddhata:** Buddha nature—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 potential for Buddhahood inherent in all beings—The original nature—Self-Nature—True-Nature—True Mark—True Mind—Dharma Nature—All have the capacity for enlightenment.

- 1) Phật Tánh là bản thể toàn hảo, hoàn bị vốn có nơi sự sống hữu tình và vô tình—Buddha-Nature, True Nature, or Wisdom Faculty (the substratum of perfection, of completeness, intrinsic to both sentient and insentient life).
- 2) Phật tánh trong mỗi chúng sanh đồng đẳng với chư Phật. Chủng 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. Lý do của Phật tánh gồm trong sự đoạn trừ hai thứ phiền não—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. The reason of Buddhahood consists in the destruction of the twofold klesa or evil passions.

- 3) “Buddhata” là thuật ngữ Bắc Phạn dùng để chỉ “Phật tánh.” Từ Phật giáo Đại Thừa này dùng để chỉ thực tánh không thay đổi và cuối cùng của vạn hữu. Từ này thường được xem như tương đương với “Không tánh” và được định nghĩa một cách đơn giản như là sự thiếu vắng một bản chất không thay đổi và được xác định rõ ràng. Theo mô thức này, vì tất cả chúng sanh đều không có một bản chất không thay đổi, nên luôn thay đổi, và vì vậy có khả năng thành Phật. Phật tánh còn được gọi là Chân tánh. Giác tánh là tánh giác ngộ sẵn có ở mỗi người, hiểu rõ để dứt bỏ mọi thứ mê muội giả dối. Trong Liên Tâm Thập Tam Tổ, Đại Sư Hành Sách đã khẳng định: “Tâm, Phật, và Chúng sanh không sai khác. Chúng sanh là Phật chưa thành; A Di Đà là Phật đã thành. Giác tánh đồng một chỗ không hai. Chúng sanh tuy diên đảo mê lầm, song Giác Tánh chưa từng mất; chúng sanh tuy nhiều kiếp luân hồi, song Giác Tánh chưa từng động. Chính thế mà Đại Sư dạy rằng một niệm hồi quang thì đồng về nơi bản đắc.” Tuy nhiên, trong các truyền thống Đại Thừa khác, đặc biệt là ở vùng Đông Á, khái niệm về một mô thức có tính thực thể hơn được đưa ra và được xem như là bản tánh căn bản của mọi thực thể, một bản chất thường hằng mà tất cả chúng sanh đều có rằng tất cả đều có thể thành Phật. Thí dụ như trong truyền thống Thiền tông Nhật Bản, bản chất này được mô tả như là “chân ngã” của mọi người, và Thiền đã phát triển kỹ thuật thiền quán qua đó hành giả có thể phát triển sự chứng nghiệm về cái chân ngã ấy. Khái niệm này không tìm thấy trong Phật giáo Nguyên Thủy, vốn không thừa nhận ý tưởng mọi chúng sanh đều có thể thành Phật, mà truyền thống này cho rằng chỉ có những cá nhân xuất chúng mới có thể thành Phật mà thôi và những người khác nên bằng lòng với việc chứng đắc Niết Bàn như một vị A La Hán hay một vị Bích Chi Phật—“Buddhata” is a Sanskrit term which means “Buddha-nature.” This Mahayana Buddhist term that refers to the final, unchanging nature of all reality. This is often equated with emptiness (sunyata) and defined as simply an absence of any fixed and determinate essence. According to this formulation, because sentient beings have no fixed essence, they are able to change, and thus have the potential to become Buddhas. The Buddha Nature is also called True Nature. The enlightened mind free from all illusion. The mind as the agent of knowledge, or enlightenment. In the Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism, the Tenth Patriarch Ching-She confirmed: “Mind, Buddha, and Sentient Beings, all three are not any different. Sentient beings are Buddhas yet to be attained, while Amitabha is Buddha who has attained. Enlightened Nature is one and not two. Even though we are delusional, blind, and ignorant, but even so our Enlightened Nature has never been disturbed. Thus, once seeing the light, all will return to the inherent enlightenment nature.” In other Mahayana traditions, however, particularly in East Asia, the concept is given a more substantialist formulation and is seen as the fundamental nature of all reality, an eternal essence that all beings possess, and in virtue of which they can all become Buddhas. In Japanese Zen tradition, for example, it is described as true self of every individual, and Zen has developed meditation techniques by which practitioners might develop experiential awareness of it. The concept is not found in Theravada Buddhism, which does not posit the idea that all beings have the potential to become Buddhas, rather, Nikaya Buddhist traditions hold that

only certain exceptional individuals may become Buddhas and that others should be content to attain Nirvana as an Arhat or Pratyeka-Buddha.

**(III) Kiến Tánh Thành Phật—Seeing one’s own nature and becoming a Buddha:** Behold (v) the Buddha-nature within oneself—Kiến tánh hay thấy Phật tánh, hay thấy được tự tánh và thành Phật. Đây là câu nói rất thông dụng trong nhà thiền. Kiến tánh là 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. 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—To see one’s own nature and become a Buddha, or to behold the Buddha-nature to reach the Buddhahood or to attain enlightenment. This is a very common saying of the Zen school or Intuitive school. 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. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School.

**(IV) Phật Tánh đối với hành giả tu Thiền—Buddha nature for Zen practitioners:** Đối với hành giả tu thiền, Phật tánh không là gì cả, mà nó là chính chúng ta, lúc này và ở đây. Khi chúng ta nghe được âm thanh, tiếng động, nghe đau đớn nơi chân, nghe được tiếng nói chuyện; đó chính là tánh giác. Chúng ta không thể nào nắm bắt được tánh giác ấy; ngay lúc mà chúng ta cố nắm bắt nó thì nó đã thay đổi rồi. Tất cả những gì mà người tu thiền nên cố gắng là tỉnh thức từng phút từng giây, có nghĩa là chúng ta phải là chính mình ngay lúc này. Trong khi ngồi thiền, hành giả không mong trở thành bất cứ thứ gì, ngay cả thành Thánh. Một khi chúng ta có khả năng buông bỏ được cái tâm dong ruổi, đầu chỉ trong chốc lát, và chỉ ngồi với thực tại, lúc đó chúng ta giống như một tấm gương trong suốt. Chúng ta thấy tất cả mọi thứ; thấy chúng ta là cái gì. Chúng ta thấy được tất cả những vui sướng hạnh phúc, bất hạnh, giận dữ, lo lắng. Và chúng ta cũng thấy cả cái mà mình gọi là tâm linh. Kỳ thật, cái mà chúng ta gọi là tâm linh chỉ là cái mà chúng ta sống trọn vẹn với tất cả những cảm giác kia mà thôi. Vì vậy, một khi chúng ta nhận chân được tự tánh và sống với nó thì khi ấy chúng ta thật sự liễu ngộ, và không còn sự liễu ngộ nào hơn sự liễu ngộ này. Vì vậy, Phật tánh là chính chúng ta; tuy nhiên, chúng ta không bao giờ nhận ra cho đến khi nào chúng ta không còn bị lệ thuộc vào những thứ chung quanh mình. Một khi chúng ta sống được với trạng thái của những phút giây hiện tại là chúng ta đang sống với cái Phật tánh của chính mình vậy. Phật tánh vốn sẵn có trong chúng ta, không nghi ngờ gì cả. Phật tử thuần thành không nên mong mình trở thành bất cứ thứ gì khác hơn chính mình. Chúng ta đang ở đây ngay trong lúc này, chứ không nơi nào khác. Điều quan trọng ở đây là làm sao nhận ra được cái Phật tánh này để sống với nó trong giây phút hiện tại này, và áp dụng được nó vào đời sống hàng ngày.

Chuyện này đòi hỏi một quá trình tu tập với sự quyết tâm không ngừng nghỉ. Nên nhớ, chuyện này nói dễ khó làm; tuy nhiên, chỉ có chính chúng ta mới là người có thể sống với cái Phật tánh của mình mà thôi, chứ không một ai khác—For Zen practitioners, the Buddha nature is nothing but exactly what we are at this very moment (right now-right here). When we sounds, noises; when we feel the pain in our legs; or when we hear voices, etc; that is our Buddha nature. We cannot catch hold of it; the minute we try to catch it, it has changed. All that a Zen practitioner needs to do is to be mindful at every second. That is to say we should be what we are at each moment. While sitting meditation, Zen practitioners should not expect to become anything, even becoming to be Noble. When we are able to give up this wandering mind, even for a few minutes, and just sit with what is, then this presence that we are is like a mirror. We are able to see everything. We see what we are. We see all happiness, miseries, anger, anxiety. And we also see our so-called spirituality. As a matter of fact, the so-called spirituality is just being with all that. Therefore, once we realize and be with the Buddha nature, then we are enlightened; and there is no other enlightenment other than this one. Thus, the Buddha is ourselves; however, we will never see the Buddha until we are no longer attached to all these surroundings. Once we are able to live with “I am who I am at this very moment”, we are living with the very state of the Buddha. Already we are the Buddha; there is just no doubt about that. Devout Zen practitioners should never try to be anything else other than ourselves. We are here at this very moment, not anywhere else. The most important thing is to realize clearly our Buddha nature so we can live with it at this very moment, and to be able to apply that in our daily activities. This takes guts and endless cultivation. Remember, this is easy to talk, but not easy to do; however, only us who can live with our own Buddha nature, and no-one else can.

**Chương Một Trăm Ba Mươi Sáu**  
**Chapter One Hundred and Thirty-Six**

**Bát Phong và Khẩu Đầu Thiền**  
**Eight Winds and Bragging Zen**

(I) **Bản Chất của Bát Phong—The Natures of the Eight Winds:** Khen hay xưng tán. Nếu có người xưng tán mình một câu, mình cảm giác ngọt ngào như ăn đường mật và cảm thấy thoải mái. Chê là chê bai. Như có người chê bai mình, mình không thích, trong lòng rất khó chịu. Khi gặp chuyện gì phiền hà mình cảm thấy khổ sở. Khi gặp điều gì vui sướng không nên lấy làm đặc ý. Mọi điều khoái lạc đến thì chúng ta hãy coi đó là một sự khảo nghiệm, để thử xem tâm ý của mình ra sao. Khi được lợi ích mình cảm thấy vui, bị thiệt hại mình cảm thấy buồn, đó là sự biểu hiện của sự yếu kém định lực. Khi gặp bất cứ sự gian nan đến đâu, chúng ta không nên nao núng, có thất bại cũng không động tâm. Khi có người nói xấu mình, mình cũng không hề gì. Mình coi chuyện đó như không có gì, tự nhiên sóng gió sẽ hết. Khi có người xưng tán mình, truyền tụng hay tôn xưng mình mình cũng không nên dao động. Chỉ nên coi các thứ công danh như sương mai còn đọng lại bên kiến cửa sổ vào buổi ban mai mà thôi—When others praise us, it tastes as sweet as honey; it is a comfortable sensation. When somebody makes fun of us, or mock us, even a little, we can not stand it, and it is a very uncomfortable sensation. When we experience a little bit of suffering, we become afflicted. Whenever suffering befalls us, it is a test to see whether or not we can forbear it. We should not let a little happiness overwhelm us. All kinds of happy states are tests, to see what we will do with them. When we become pleased when we gain benefits and are sad when we lose them. This shows a lack of samadhi-power. No matter what difficulties arise, we ought to take them in stride and not be upset when we lose out. When someone insults us and spreads tales about us, we should not mind. We should let it pass, come what may. The entire episode will eventually calm down all by itself. When we are praised by someone and he makes our name known, we should take it in stride and regard glory and honor as no more important than mist on the window pane at dawn—

(II) **Bát Phong và Thiền Quán—Eight Winds and Zen:** Bát phong hay tám điều cản trở bước tiến trên đường giác ngộ. Còn gọi là Bát Pháp, hay Bát Thế Pháp. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có tám ngọn gió khuấy lên đục vọng, làm cản trở hành giả trên bước đường tu tập giác ngộ. Chúng còn được gọi là Bát Pháp Thế Gian vì chúng cứ theo nhau tiếp diễn khi thế giới còn tồn tại. Sự vừa ý khi vinh, khi được..., và sự phẫn uất khi nhục thua. Sở dĩ gọi là “Bát Phong” vì chúng là tám ngọn gió làm ngăn trở sự phát triển của hành giả trên bước đường giác ngộ và giải thoát. Khi tám ngọn gió chướng này thổi, con người cảm thấy bị chúng xâm xé, vì vậy mà họ cố chạy lại đầu này để trốn đầu kia, cứ như thế mà họ tiếp tục bị xoay vần trong luân hồi sanh tử. Tám ngọn gió độc theo Hòa Thượng Thích Giác Nhiên (Pháp Chủ Giáo Hội Phật Giáo Tăng Già Khất Sĩ Thế Giới), có tám ngọn gió là tám món: khen, chê, khổ, vui, lợi, suy, phỉ báng và vinh dự.

Những thứ này được coi như là tám ngọn gió có thể làm lay chuyển và quay cuồng những ai không đủ định lực. Tám loại gió này chính là một pháp môn dùng để khảo nghiệm tâm của người tu. Gặp thuận cảnh hay nghịch duyên tâm đều không động. Nếu động tức là tu trì chưa đúng, hay định lực hãy còn kém—According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are eight winds or influences (or worldly conditions) which fan the passions and prevent cultivators from advancing along the right path to enlightenment. They are also called the Eight Worldly States. They are so called because they continually succeed each other as long as the world persists; the approval that has the gain, etc., and the resentment that has the loss, etc. They are so called “Eight Winds” because they prevent people from advancing along the right path to enlightenment and liberation. When these eight worldly winds blow, men find themselves torn between them, they try to run toward one end to flee the other, so they continue endlessly in the cycle of birth and death. According to Most Venerable Thich Giac Nhiên (President of the International Sangha Buddhist Bhiksu Order), the eight winds that blow people who lack samadhi-power. They are dharmas that test our mind, to see whether adverse or favorable situations will upset our equilibrium. If they upset us, our cultivation still lacks maturity and we are deficient in the power of samadhi.

**(III) Bát Phong và Khẩu Đầu Thiền của Tô Đông Pha—Eight Winds and Bragging Zen of Su Tung Po:** Vào đời nhà Tống có vị thi sĩ tên là Tô Đông pha, đã từng nghiên cứu Phật Pháp thâm sâu, nhưng công phu thiền định còn yếu kém. Tuy nhiên, ông cho rằng định lực của mình đã cao. Một hôm, nhân cảm hứng, ông cảm tác bài thơ:

“Khể thủ thiên trung thiên  
Hào quang chiếu đại thiên  
Bát phong xuy bất động  
Đoan tọa tử kim liên.”  
(Khẩu đầu lay chư thiên  
Hào quang chiếu đại thiên  
Tám gió lay chẳng động  
Sen vàng ngồi ngay ngắn).

Lúc đó, ông tự nghĩ rằng mình đã khai ngộ, nên muốn có sự ấn chứng của Thiền Sư Phật Ấn. Ông sai người qua sông mang bài kệ tới chùa Kim Sơn. Thiền sư xem qua liền đề bốn chữ: “Đánh giấm! Đánh giấm!” ngay trên bài kệ, rồi đưa cho thị giả mang về. Tô Đông Pha xem xong, lửa vô minh bốc cao ngàn ngọn. Ông giận dữ bảo: “Sao lại có chuyện này?” Đây là bài khai ngộ mà Thiền sư bảo là “Đánh giấm” nghĩa là làm sao? Nói xong, ông bèn qua sông tìm Thiền sư Phật Ấn để chất vấn. Khi đến chùa thì Thiền Sư Phật Ấn đã chờ sẵn và cười lớn: “Chào mừng Đại Học Sĩ họ Tô, bát phong không lay chuyển, nhưng lại bị cái đánh giấm đầy qua sông tới đây! Xin chào!” Tô Đông Pha đang cơn giận dữ, nhưng nghe nói đến đó thấy có lý, nên nhìn nhận công phu của mình hãy còn non kém nên lễ tạ Thiền sư. Từ đó ông bỏ thói “Khẩu Đầu Thiền”. Thế mới biết, công phu thiền định không thể nói suông mà được.

In the Sung Dynasty, a poet named Su Tung Po was adept in Buddhist study. Although his skill in Zen concentration was immature, he felt himself to be quite accomplished. One day, feeling exuberant and possessed by a sudden inspiration, he penned a verse:

“I pay my respect to the chief of gods,  
Whose hairmark-light illumines the universe;  
The Eight Winds blow me not, as I  
Meditate on this purple-golden lotus.”

He thought he had already gained enlightenment, and he wanted this enlightenment certified by Zen Master Foyin. Thereupon, he sent his servant to Gold Mountain Monastery across the river from his home. The elderly Zen Master took a look at the verse the messenger handed him and wrote two words on the paper: “Fart! Fart!” and told the attendant to take the message back. Su Tung Po read the reply and blew up in a fit of anger. He thundered, “How dare you! This is my enlightenment testimonial; how dare you call it a fart?” He promptly rowed across the river to talk with the Zen Master. Unexpectedly, as soon as he reached the gate of Gold Mountain, Zen Master Foyin was waiting for him, to say “Oh, welcome! Welcome to the Great Adept Su Tung Po, one who is unmoved by the Eight Winds, but who let a couple of tiny farts blow him all the way across the river. Welcome!” The two were old friends and fellow cultivators, and they were in the habit of joking with each other. Su Tung Po’s volcanic anger, right on the verge of exploding, was cooled off completely by the truth Zen Master Foyin’s statement. All he could do was admit that his samadhi still lacked maturity and bow Master Foyin. He apologized for making a scene, and thereafter he avoided bragging. Zen skill is proven by practice, not by skill of mouth. If we do not practice what we preach, it does not count

**(IV) Những lợi ích của thiền quán trong việc làm ngừng những ngọn gió này—The benefits of meditation in stopping these eight winds:** Khi tám ngọn gió chướng này thổi lên, con người cảm thấy bị chướng xấu xé, chạy lại đầu này để trốn đầu kia. Nhưng khi tâm đứng yên trong trạng thái an định của thiền quán, nó có thể vững vàng như một quả núi, ngay cả khi phải chịu đựng đủ thứ ngược đãi. Đức Phật có một vị đệ tử tại gia thường bỏ bê vợ để tu tập hay đi nghe Đức Phật thuyết pháp. Điều này khiến cho người vợ giận dữ. Bà vợ không những giận chồng mà còn giận luôn cả Đức Phật vì bà cho rằng Đức Phật đã dùng ma lực để cướp mất chồng mình. Một hôm, sau khi người chồng đi nghe pháp về trễ, bà vợ tìm đến la lối và chửi rủa Đức Phật. Đức Phật chỉ yên lặng ngồi nghe mà không nói một lời. Các đệ tử khác cố đẩy người đàn bà ra, nhưng Đức Phật bảo họ đừng làm như vậy. Người đàn bà tiếp tục la lối và rồi bỏ đi khi đã mệt mỏi. Sau khi người đàn bà đã bỏ đi, Đức Phật bèn hỏi các đệ tử: “Nếu có ai đó đem cho các ông một món quà mà các ông thích, thì các ông sẽ làm gì?” Các đệ tử trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, chúng con sẽ nhận lãnh món quà ấy.” Đức Phật hỏi tiếp: “Nếu có ai đó đem tặng món quà mà các ông không thích thì các ông sẽ làm gì?” Các đệ tử trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, chúng con sẽ không nhận nó.” Đức Phật nói thêm: “Nếu các ông không nhận nó, thì món quà đó thuộc về ai?” Các đệ tử trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, nó vẫn thuộc về người chủ của nó.” Đức Phật tiếp: “Đó là việc của người đàn bà khi nãy. Bà ấy đem tặng ta một món quà mà ta không thích, nên ta không nhận nó. Vậy thì món quà đó vẫn còn trong tay bà ta.” Như vậy nếu chúng ta không chạy theo những ngọn gió độc của thế gian như được, mất, danh, lợi, chê, khen, vui, buồn, vân vân, thì chúng sẽ không ảnh hưởng gì được với chúng ta cả—When these eight winds blow, men find themselves torn between them, they try to

run to one end to flee the other. But when the mind is poised in the tranquil state of meditation, it can remain steadfast like a mountain, even when we are subjected to all kinds of abuse. The Buddha had a lay disciple who often neglected his wife in order to practice the Way or to go to listen to the Buddha's teachings. This made his wife feel very angry. She was angry not only with her husband, but also with the Buddha. She believed that the Buddha was using some mystical power to steal her husband. One day, after her husband had come home late, she went to the Buddha and yelled at Him with very harsh words. The Buddha sat listening quietly without speaking a word. His disciples tried to push the woman away, but the Buddha instructed them not to do that. The woman continued to yell at the Buddha and then left when she was tired. After she left, the Buddha asked his disciples: "If someone offers you a gift that you like, what would you do?" The disciples replied: "Lord, we would accept it." The Buddha asked again: "If someone offers you a gift that you do not like, what would you do?" The disciples replied: "Lord, we would not accept it." The Buddha added: "If you did not accept it, what would become of it?" The disciples replied: "It would remain in the owner's hands." The Buddha continued: "Now just that has happened with the woman who was here. She offered me a disagreeable gift, and I did not accept it. So that gift is still in her hands." Thus, if we do not go after these poisonous winds of gain, loss, fame, defamation, praise, ridicule, sorrow, and joy... there is no way they can impact us.



## *REFERENCES*

1. An Annotated Bibliography Of Selected Chinese Reference Works, Ssu-yu Teng & Knight Biggerstaff, London, UK, 1950.
2. An Trú Trong Hiện Tại, Thích Nhất Hạnh, Tu Viện Kim Sơn, U.S.A., 1987.
3. The Art Of Chinese Poetry, James J. Y. Liu, London, 1962.
4. At The Zen Gate: Vào Cổng Nhà Thiền, Thích Thanh Từ, translated into English by Toàn Kiên Phạm Ngọc Thạch & Lê Thùy Lan, San Diego, CA, USA, 2000.
5. Ba Mươi Ngày Thiền Quán, Joseph Goldstein, dịch giả Nguyễn Duy Nhiên, 1992.
6. Ba Trụ Thiền, Roshi Philip Kapleau, Việt dịch Đỗ Đình Đồng, U.S.A., 1962.
7. Bá Trượng Ngữ Lục, dịch giả Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2012.
8. Beat Stress With Meditation, Naomi Ozanic, London, UK, 1997.
9. Being Peace, Thich Nhat Hanh, Berkeley, CA, U.S.A., 1987.
10. The Benefits Of Walking Meditation, Sayadaw U. Silananda, Sri Lanka, 1995.
11. Bích Nham Lục, Thiền Sư Viên Ngộ, dịch giả, Thích Thanh Từ, 1995.
12. Biển Trí Huệ, Tenzin Gyatso, The Fourteenth Dalai Lama, dịch giả Đào Chính & Đoàn Nghiêm, NXB Phụ Nữ, 2007.
13. Biện Chứng Giải Thoát Trong Giáo Lý Trung Hoa, Nghiêm Xuân Hồng, NXB Xuân Thu, 1967.
14. The Blooming Of A Lotus, Thich Nhat Hanh, Boston, U.S.A., 1993.
15. The Blue Cliff Record, translated into English by Thomas Cleary & J.C. Cleary, Boston Massachusetts, U.S.A., 1977.
16. Book Of Serenity, Thomas Cleary, Boston, Massachusetts, U.S.A., 1988.
17. Bồ Đề Đạt Ma Quán Tâm Pháp, Việt dịch Minh Thiền, 1972.
18. The Brightened Mind, Ajahn Sumano Bhikkhu, India, 2011.
19. The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera, 1964.
20. The Buddha And His Teaching, Ernest K.S. Hunt, 1992.
21. Buddhism In China, Kenneth K. S. Ch'en, Princeton, New Jersey, U.S.A., 1964.
22. Buddhism Is Not What You Think, Steve Hagen, New York, U.S.A., 1999.
23. A Buddhist Bible, Rebert Aitken, Boston, Massachusetts, U.S.A., 1938.
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. Calming The Mind and Discerning The Real, Tsong-Kha-Pa, English Translator Alex Wayman, 1978.
29. The Chan Handbook, Ven. Master Hua, Ukiah, CA, U.S.A., 2004.
30. Chân Ngôn Tông Nhật Bản, Satoo Ryoosei & Komine Ichiin, Việt dịch Thích Như Điển, Hannover, Germany, 2010.
31. Chuyển Hóa Tâm, Shamar Rinpoche, dịch giả Lục Thạch, NXB Tôn Giáo, 2004.
32. Chứng Đạo Ca, thiền sư Huyền Giác, dịch giả Trúc Thiên, 1970.
33. A Concise Dictionary Of Buddhism & Zen, Ingrid Fischer-Schreiber & Michael Diener, translated by Michael H. Kohn, Boston, U.S.A., 1991.
34. The Connected Discourses of the Buddha, translated from Pali by Bhikkhu Bodhi, 2000.
35. Công Án Của Phật Thích Ca Và Tổ Đạt Ma, Thích Duy Lực, Santa Ana, CA, U.S.A., 1986.
36. Cuộc Đời Là Một Hành trình Tâm Linh, Sayadaw U Jotika, dịch giả Tỳ Kheo Tâm Pháp, NXB Tôn Giáo, 2006.
37. Daily Wisdom, Tenzin Gyatso, The Fourteenth Dalai Lama, edited by Josh Bartok, Boston, U.S.A., 2003.

38. Danh Từ Thiền Học Chú Giải, Thích Duy Lực, Thành Hội PG TPHCM, 1995.
39. Duy Ma Cát Sở Thuyết Kinh, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
40. Duy Thức Học, Thích Thắng Hoan, San Jose, CA, U.S.A., 1998.
41. Đạo Phật Trong Đời Sống, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 1994.
42. Đạo Phật An Lạc và Tỉnh Thức, Thiện Phúc, USA, 1996.
43. The Diamond Sutra and The Sutra Of Hui-Neng, A.F. Price and Wong Mou-Lam, 1947.
44. The Diary Of A Meditation Practitioner, Dr. Jane Hamilton Merrit, U.S.A., 1960.
45. Directing To Self Penetration, Tan Acharn Kor Khao-suan-luang, Bangkok, 1984.
46. Đoạn Trừ Lậu Hoặc, Acharya Buddharakkhita, dịch giả Tỳ Kheo Pháp Thông, 2002.
47. Đường Về Bến Giác, Thích Thanh Cát, Palo Alto, CA, 1987.
48. Đường Về Thực Tại, Chu Tư Phu-Cát Tư Đỉnh, dịch giả Từ Nhân, NXB Phương Đông, 2007.
49. The Elements of Zen, David Scott and Tony Doubleday, 1992.
50. The English-Chinese Dictionary, Lu Gusun, Shanghai, China, 1994.
51. Essays In Zen Buddhism, Daisetz Teitaro Suzuki, 1949.
52. Essentials Of Insight Meditation, Ven. Sujiva, Malaysia, 2000.
53. Everyday Zen, Charlotte Joko Beck, edited by Steve Smith, NY, U.S.A., 1998.
54. The Experience of Insight, Joseph Goldstein, Santa Cruz, CA, U.S.A., 1976.
55. The Flower Ornament Scripture, Shambhala: 1987.
56. Food For The Thinking Mind, Ven. K. Sri Dhammananda, Kuala Lumpur, Malaysia, 1999.
57. The Gateless Barrier, Robert Aitken, San Francisco, CA, U.S.A., 1990.
58. Generating The Mind Of Enlightenment, The Dalai Lama XIV, 1992.
59. The Gift Of Well-Being, Ajahn Munido, UK, 1997.
60. Gõ Cửa Thiền, Zen Master Muju, dịch giả Nguyễn Minh, NXB Văn Hóa Thông Tin, 2008.
61. A Guide To Walking Meditation, Thich Nhat Hanh, 1985.
62. A Heart As Wide As The World, Sharon Salzberg, Boston, Massachusetts, U.S.A., 1997.
63. Hiểu Về Trái Tim, Thích Minh Niệm, NXB Trẻ, V.N., 2010.
64. The Holy Teaching Of Vimalakirti, Robert A.F. Thurman: 1976.
65. How To Get From Where You Are To Where You Want To Be, Cheri Huber, 2000.
66. Hương Thiền, Thích Nhật Quang, NXB TPHCM, 2001.
67. The Illustrated Encyclopedia Of Zen Buddhism, Helen J. Baroni, Ph.D., NY, U.S.A., 2002.
68. Im Lặng Là Tiếng Động Không Ngừng, Thích Giác Nhiệm, VN, 2004.
69. An Index To The Lankavatara Sutra, D.T. Suzuki, New Delhi, India, 2000.
70. In This Very Life, Sayadaw U. Pandita, 1921.
71. In This Very Moment, James Ishmael Ford, Boston, U.S.A., 1996.
72. An Index to the Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1934.
73. Insights, Ven. Master Hsuan Hua, Ukiah, CA, U.S.A., 2007.
74. Insight Meditation, Joseph Goldstein, 1993.
75. The Intention Of Patriarch Bodhidharma Coming From The West, Ven. Master Hsuan Hua, Burlingame, CA, U.S.A., 1983.
76. An Introduction To Zen Buddhism, D.T. Suzuki, 1934.
77. It's Easier Than You Think, Sylvia Boorstein, 1995.
78. Journey Without Goal, Chogyam Trungpa, 1981.
79. Just Add Buddha!, Franz Metcalf, Berkeley, CA, U.S.A., 2004.
80. Khai Mở Đạo Tâm, Đạo Sư Duy Tuệ, U.S.A., 2008.
81. Khi Nào Chim Sắt Bay, Ayya Khema, Việt dịch Diệu Liên Lý Thu Linh, 2004.
82. Kim Cang Giảng Giải, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
83. Kinh Nghiệm Thiền Quán, Joseph Goldstein, dịch giả Nguyễn Duy Nhiên, NXB Đà Nẵng, 2007.
84. Kinh Pháp Bảo Đàn, Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2007.

85. Lịch Sử Thiền Học, Ibuki Atsushi, dịch giả Tàn Mộng Tử, NXB Phương Đông, VN, 2001.
86. The Lion Roar, David Maurice, NY, U.S.A, 1962.
87. Living Buddhist Masters, Jack Kornfield, Santa Cruz, CA, U.S.A., 1977.
88. Living In The State Of Stuck, Marcia J. Scherer, Santa Cruz, CA, U.S.A., 1996.
89. The Long Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
90. Luminous Mind, Joel and Michelle Levey, CA, U.S.A., 1999.
91. Mã Tổ Ngữ Lục, dịch giả Dương Thanh Khải, Vinhlông, VN, 2012.
92. Meditating With Mandalas, David Fontana, London, UK, 2005.
93. Meditation, Eknath Easwaran, Petaluma, CA, U.S.A., 1978.
94. Meditation Now: Inner Peace Through Inner Wisdom, S.N. Goenka, Seattle, WA, U.S.A., 2002.
95. The Method of Zen, Eugen Herrigel, 1960.
96. The Middle Length Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
97. The Mind In Early Buddhism, Ven. Thích Minh Thanh, NXB Tổng Hợp TPHCM, 2001.
98. Mindfulness, Bliss, And Beyond, Ajahn Brahm, U.S.A., 1951.
99. Minh Sát Thực Tiễn, Mahasi Sayadaw, dịch giả Tỳ Kheo Pháp Thông, NXB Tôn Giáo, VN, 2007.
100. Minh Triết Thiền, Đạo Sư Duy Tuệ, NXB Văn Hóa-Thông Tin, Hà Nội, VN, 2008.
101. More Daily Wisdom, Tenzin Gyatso, The Fourteenth Dalai Lama, edited by Josh Bartok, Boston, U.S.A., 2006.
102. Mở Rộng Tâm, Đạo Sư Duy Tuệ, U.S.A., 2003.
103. Nẻo Vào Thiền Học, Thích Nhất Hạnh, NXB Lá Bối, 1970.
104. Nếp Thiền, Thích Nhật Quang, NXB TPHCM, 2002.
105. Ngay Trong Kiếp Sống Đây, U Pandita, dịch giả Tỳ Kheo Khánh Hỷ, San Jose, CA, U.S.A., 1996.
106. Nghiên Cứu Kinh Lăng Già, D.T. Suzuki, Việt dịch Thích Chơn Thiện & Trần Tuấn Mẫn, GHPGVN Ban Giáo Dục Tăng Ni, 1992.
107. Nguồn Sống An Lạc, Thích Từ Giang & Thích Phong Hội, NXB Tôn Giáo Hà Nội, VN, 2001.
108. Những Vị Thiền Sư Đương Thời, Jack Kornfield, dịch giả Tỳ Kheo Minh Thiện, NXB TPHCM, 1999.
109. Niệm Phật Thập Yếu, Hòa Thượng Thích Thiên Tâm, 1950.
110. The Nine Essential Factors Which Strengthen The Indriya Of A Vipassana Meditating Yogi, Ven. Sayadaw U Kundalabhivamsa, Singapore, 1994.
111. Nirvana In A Nutshell, Scott Shaw, New York, 2002.
112. Nơi Ấy Cũng Là Bây Giờ Và Ở Đây, Jon Kabat-Zinn, dịch giả Nguyễn Duy Nhiên, NY, U.S.A., 1996.
113. An Open Heart, The Dalai Lama XIV, 2012.
114. Open Heart, Clear Mind, Thubten Chodron, 1990.
115. Opening The Hand Of Thought, Kosho Uchiyama, U.S.A., 2004.
116. Original Teachings Of Ch'an Buddhism: Selected from Transmission Of The Lamp, Chang Chung Yuan, 1969.
117. Ốc Đảo Tự Thân, Ayya Khema, dịch giả Diệu Đạo, U.S.A., 2002.
118. Pagodas, Gods and Spirits of Vietnam, Ann Helen Unger & Walter Unger, NY, U.S.A., 1997.
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 Hành Thiền Tuệ, Tỳ Kheo Hộ Pháp, NXB Tôn Giáo, 2000.

126. Pháp Môn Tọa Thiền, Hòa Thượng Thích Giác Nhiên, 1960.
127. Phật Dạy Luyện Tâm Như Chăn Trâu, Tâm Minh Ngô Tằng Giao, NXB Phương Đông, VN, 2010.
128. Phật Giáo Thiền Tông, Muso, dịch giả Huỳnh Kim Quang, 1996.
129. Phật Pháp Căn Bản (Việt-Anh)—Basic Buddhist Doctrines, 08 volumes, Thiện Phúc, USA, 2009.
130. Phép Lạ Của Sự Tĩnh Thức, Zen Master Thích Nhất Hạnh, 1975.
131. Phương Pháp Tọa Thiền, Thích Thanh Từ, NXB TP HCM, 2004.
132. Pointing The Way, Bhagwan shree Rajneesh, India, 2006.
133. The Practice of Tranquility and Insight, Khenchen Thrangu, New York, 1993.
134. The Practice of Zen, Chang Chen Chi, London, UK, 1959.
135. Practicing The Dhamma With A View To Nibbana, Radhika Abeysckera, Sri Lanka, 2008.
136. Present Moment Wonderful Moment, Thich Nhat Hanh, 1990.
137. Pure Land Zen-Zen Pure Land, Letters From Patriarch Yin Kuang, translated by Master Thich Thien Tam, Second edition, 1993.
138. The Pursuit Of Happiness, David Pond, Woodbury, MN, 2008.
139. Quy Sơn Cảnh Sách, Quy Sơn Linh Hựu, dịch giả Nguyễn Minh Tiến, NXB Tôn Giáo, 2008.
140. Quy Sơn Ngữ Lục, dịch giả Dương Thanh Khải, Vinhlông, VN, 2012.
141. The Requisites Of Enlightenment, Ven. Ledi Sayadaw, Sri Lanka, 1971.
142. Sayings Of Buddha, The Peter Pauper Press, New York, U.S.A., 1957.
143. The Shambhala Dictionary Of Buddhism & Zen, Ingrid Fischer-Schreiber & Michael Diener, translated by Michael H. Kohn, Boston, U.S.A., 1991.
144. Shobogenzo: book 1, book 2, book 3, and book 4, Zen Master Dogen, translated into English by Gudo Nishijima & Chodo Cross, London, UK, 1994.
145. A Short History Of Buddhism, Edward Conze, London, UK, 1980.
146. Sixth Patriarch's Sutra, Tripitaka Master Hua, 1971.
147. Soi Gương Ngữ Hạnh Thiền Môn, Thích Quảng Hiểu, NXB Tôn Giáo Hà Nội, VN, 2006.
148. Sống Thiền, Eugen Herrigel, Việt dịch Thích Nữ Trí Hải, VN, 1989.
149. A Still Forest Pool, Achaan Chah, compiled and edited by Jack Kornfield & Paul Breiter, Wheaton, Illinois, U.S.A., 1985.
150. Studies in Ch'an and Hua-Yen, Robert M. Gimello and Peter N. Gregory, Honolulu, 1983.
151. Studies in The Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1930.
152. The Supreme Science Of The Buddha, Egerton C. Baptist, San Diego, CA, U.S.A., 1955.
153. Suramgama Sutra, Minh Tâm Lê Đình Thám: 1961.
154. Sử 33 Vị Tổ Thiền Tông Ấn-Hoa, Thích Thanh Từ, NXB Tôn Giáo, VN, 2010.
155. Sự Thực Hành Về Thiền Chỉ Và Thiền Quán, Khenchen Thrangu, dịch giả Nguyễn Hương, 2004.
156. Tác Dụng Của Thiền Đối Với Đời Sống Con Người, Thông Triệt, U.S.A., 2000.
157. Tam Giáo Việt Nam Tiên Đề Tư Tưởng Mở Đạo Cao Đài, Huệ Khải, NXB Tam Giáo Đồng Nguyên, San Martin, CA, USA, 2010.
158. Taming The Monkey Mind, Thubten Chodron, Singapore, 1990.
159. Tao Te Ching, Lao-tsu, Random House, NY, U.S.A., 1972.
160. Tâm Bất Sinh, Zen master Bankei, dịch giả Thích Nữ Trí Hải, Hoa Dam Publisher 2005.
161. Tâm Và Ta, Thích Trí Siêu, NXB Đông Phương 2010.
162. Teachings From The Silent Mind, Ajahn Sumedho, Hertfordshire, UK, 1984.
163. Temple Dusk, Mitsu Suzuki, translated into English by Kazuaki Tanahashi & Gregory A. Wood, Berkeley, CA, U.S.A., 1992.
164. That Which You Are Seeking Is Causing You To Seek, Cheri Huber, 1990.
165. Thiên Trúc Tiểu Du Ký, Thiện Phúc, USA, 2006.
166. Thiền Dưới Ánh Sáng Khoa Học, Thích Thông Triệt, Perris, CA, U.S.A., 2010.
167. Thiền Đạo Tu Tập, Chang Chen Chi, Việt dịch Như Hạnh, North Hills, CA, U.S.A., 1998.

168. Thiên Định Thực Hành, Thuận Tâm, Nhà Sách Lê Lai, Saigon, VN, 1970.
169. Thiên Đốn Ngộ, Thích Thanh Từ, Tu Viện Chơn Không, VN, 1974.
170. Thiên & Giải Thoát, H.T. Tinh Vân, dịch giả Thuận Hùng, NXB Thời Đại, 2010.
171. Thiên Là Gì?, Thích Thông Huệ, U.S.A., 2001.
172. Thiên Lâm Bảo Huấn, Diệu Hỷ & Trúc Am, dịch giả Thích Thanh Kiểm, NXB Tôn Giáo, 2001.
173. Thiên Luận, 3 vols, D.T. Suzuki, dịch giả Trúc Thiên, 1926.
174. Thiên Phái Lâm Tế Chúc Thánh, Thích Như Tịnh, Illinois, U.S.A., 2006.
175. Thiên Quán: Tiếng Chuông Vượt Thời Gian, Sayagyi U Ba Khin, dịch giả Tỳ Kheo Thiện Minh, NXB TP HCM, 2002.
176. Thiên Sư, Thiện Phúc, USA, 2007.
177. Thiên Sư Trung Hoa, Hòa Thượng Thích Thanh Từ: 1995.
178. Thiên Sư Việt Nam, Hòa Thượng Thích Thanh Từ: 1972.
179. Thiên Tào Động Nhật Bản, Amazu Ryuushin, Việt dịch Thích Như Điển, Hannover, Germany, 2008.
180. Thiên Tâm Từ, Sharon Salzberg, dịch giả Tỳ Kheo Thiện Minh Trần Văn Huân, NXB Tôn Giáo, 2002.
181. Thiên Thư Tây Tạng, Lama Christie McNally, Việt dịch Đại Khả Huệ, NXB Phương Đông, 2010.
182. Thiên Tông Trực Chỉ, Thiên sư Thiên Cơ, dịch giả Thích Thanh Từ, 2002.
183. Thiên Tông Việt Nam Cuối Thế Kỷ 20, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1991.
184. Thiên Tứ Niệm Xứ Minh Sát Tuệ, H.T. Giới Nghiêm, NXB Tôn Giáo 2009.
185. Thiên Uyển Tập Anh, Lê Mạnh Thát, NXB TP HCM, 1999.
186. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Hòa Thượng Bích Liên, Hòa Thượng Như Phước, Hòa Thượng Từ Quang, 1957.
187. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.
188. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Trí Độ và Tuệ Quang, 1964.
189. Thuận Hóa Tâm Hồn, Ven. Thubten Chodron, dịch giả Thích Minh Thành, NXB Tổng Hợp TP HCM, 2003.
190. The Three Pillars of Zen, Roshi Philip Kapleau, 1912.
191. Thuật Ngữ Duy Thức Học, Giải Minh, NXB Phương Đông, 2011.
192. To Be Seen Here And Now, Ayya Khema, Sri Lanka, 1987.
193. Three Hundred Sixty-Five Zen Daily Readings, Jean Smith, NY, U.S.A., 1999.
194. Three Pilars Of Zen, Roshi Philip Kapleau, U.S.A., 1962.
195. Three Principal Aspects Of The Path, The Dalai Lama XIV, 1992.
196. The Tibetan Book Of Meditation, Lama Christie McNally, NY, U.S.A., 2009.
197. Trái Tim Thiền Tập, Sharon Salzberg, dịch giả Nguyễn Duy Nhiên, NXB Văn Hóa Thông Tin, 2008.
198. Tổ Sư Bồ Đề Đạt Ma, H.T. Tuyên Hóa, Burlingame, CA, U.S.A., 1983.
199. Transforming The Mind, His Holiness The Dalai Lama, London, 2000.
200. Trung A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
201. Trung Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
202. Trường A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
203. Trường Bộ Kinh, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
204. Trường Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
205. Tu Tập Chỉ Quán Tọa Thiền Pháp Yếu, Thiên Thai trí Giả Đại Sư, Việt dịch Hoàn Quan Thích Giải Năng, NXB Tôn Giáo, 2005.
206. Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục, Thích Thanh Từ, Thiền Viện Thường Chiếu, VN, 1996.
207. Tuyệt Giữa Mùa Hè, Sayadaw U Jotika, dịch giả Tỳ Kheo Tâm Pháp, Riverside, CA, U.S.A., 2012.

208. Tương Ứng Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
209. Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
210. Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
211. Từ Điển Thiền Tông Hán Ngữ, Hồ Bắc Nhân Dân Xuất Bản Xã, Trung Quốc, 1994.
212. Từ Điển Thiền Tông Hán Việt, Hân Mẫn & Thông Thiền, NXB TPHCM, 2002.
213. Từ Điển Thuật Ngữ Thiền Tông, Thông Thiền, NXB Tổng Hợp TPHCM, 2008.
214. Understanding The Heart, Thích Minh Niêm, U.S.A., Authorhouse published in 2012.
215. Vài Chú Giải Về Thiền Đốn Ngộ, Nguyên Giác Phan Tấn Hải, CA, U.S.A., 1990.
216. Vào Cổng Nhà Thiền, Thích Thanh Từ, Đà Lạt, VN, 1980.
217. Kinh Viên Giác, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, Saigon 1958.
218. The Vimalakirti Nirdeśa Sutra, Charles Luk, 1972.
219. Vipassana Meditation, Sayadaw U Janakabhivamsa, Yangon, Myanmar, 1985.
220. Vô Môn Quan, Thiền Sư Vô Môn Huệ Khai, dịch giả Trần Tuấn Mẫn, VN, 1995.
221. Vô Ngã Vô Ưu, Ayya Khema, translated by Diệu Đạo, U.S.A., 2000.
222. Walking with the Buddha, India Dept. of Tourism, New Delhi, 2004.
223. What Is Buddhism?, Frank Tullius, 2001.
224. What Is Zen?, Alan Watts, Novato, CA, U.S.A., 1973.
225. Wherever You Go, There You Are, Jon Kabat Zinn, NY, U.S.A., 1994.
226. Zen Antics, Thomas Cleary, Boston, MA, U.S.A., 1949.
227. Zen Art For Meditation, Stewart W. Holmes & Chimyo Horioka, Tokyo, 1973.
228. Zen Buddhism and Psychoanalysis, D.T. Suzuki and Richard De Martino, 1960.
229. Zen's Chinese Heritage, Andy Ferguson: 2000.
230. Zen Dictionary, Ernest Wood, NY, U.S.A., 1957.
231. The Zen Doctrine of No Mind, D.T. Suzuki, 1949.
232. Zen In The Art Of Archery, Eugen Herrigel, 1953.
233. Zen And The Art Of Making A Living, Laurence G. Boldt, Auckland, New Zealand, 1992.
234. Zen Buddhism, The Peter Pauper Press, NY, U.S.A., 1959.
235. Zen In The Light Of Science, Thích Thông Triệt, Perris, CA, U.S.A., 2010.
236. Zen Mind, Beginner's Mind, Shunryu Suzuki, Tokyo, Japan, 1970.
237. Zen Philosophy, Zen Practice, Hòa Thượng Thích Thiện Ân, 1975.
238. Zen In Plain English, Stephan Schuhmacher, New York, NY, U.S.A., 1988.
239. The Zen & Pure Land Meditation, Thích Huyền Dung, Chatsworth, CA, U.S.A., 2006.
240. The Zen Teaching of Bodhidharma, translated by Red Pine 1987.

