

THE THIRD PATRIARCH SENG-TS'AN  
First Commentary:  
The Most Venerable THÍCH THANH TỬ

Tín tâm minh

TRUST IN MIND

Second Commentary: Thuần Bạch  
Translated by: Thuần Tĩnh – Ngọc Bảo  
Edited by: Barbara Hillmer

TÍN TÂM MINH  
*TRUST IN MIND*



THE THIRD PATRIARCH SENG-TS'AN  
First Commentary:  
The Most Venerable THÍCH THANH TỪ

TÍN TÂM MINH

TRUST  
IN  
MIND

Second Commentary: Thuần Bạch  
Translated by: Thuần Tĩnh – Ngọc Bảo  
Edited by: Barbara Hillmer

- 2010 -

## LỜI DẪN

Nay tôi (Hòa thượng) giảng bài Tín Tâm Minh của tổ Tăng Xán. Tổ Tăng Xán là tổ thứ ba, đệ tử của nhị tổ Huệ Khả. Tổ không có đi truyền bá giảng dạy sâu rộng, [vì Phật tử bị đàn áp], chỉ có một người đệ tử thừa kế là ngài Đạo Tín.

Tổ chỉ để lại có một tác phẩm Tín Tâm Minh, một bản văn rất gọn và đầy đủ ý nghĩa trong nhà thiền. Học thiền, chúng ta học Pháp Bảo Đàn mà không học Tín Tâm Minh là không được. Tổ tóm gọn tinh yếu của Thiền qua bao nhiêu lời, bao nhiêu chữ, đề tựa là Tín Tâm Minh. Tín Tâm là tin tâm mình. Minh là ghi khắc lại cho người đọc nương theo tu tập để nhận ra tâm mình.

### I. TÍN TÂM KHÔNG HAI

- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| <b>1. Chí đạo vô nan</b>      | <b>Chí đạo không khó</b> |
| <b>2. Duy hiem giản trạch</b> | <b>Chỉ hiem lựa chọn</b> |

Chí đạo có chỗ gọi là chân tâm, Phật tánh, Đại đạo. Đối với Phật tánh, chúng ta muốn sống được không phải khó. Sở dĩ khó là tại chúng ta chọn lựa, nghĩa là đối với cảnh liền sanh tâm phân biệt tốt - xấu, hay - dở... là trái với đạo rồi.

Chúng ta muốn sống được với tâm thể chân thật chỉ đừng khởi tâm phân biệt chọn lựa, vì chọn lựa là tâm hư vọng. Nếu không sống với tâm hư vọng thì tâm chân thật hiện ra.

## INTRODUCTION

*The following is a commentary on “Trust in Mind” (Hsin Hsin Ming), a treatise written by Seng-ts’an the third Zen patriarch after Hui-k’o. Hui-k’o received the transmission from Bodhidharma, the first Zen patriarch of China. During his lifetime, because Buddhists were being persecuted, Seng-tsan could not teach the Dharma freely, and he had only one disciple who received the transmission from him. That disciple was Tao-hsin.*

*The only writing left by Seng-tsan was “Trust in Mind,” a brief writing in verse which expresses the main meanings of Zen. To learn Zen Buddhism, we study the Platform Sutra, but we must also study “Trust in Mind.” All of the essence of Zen is contained in the words and verses of this short writing. Hsin Hsin means to have faith in our own mind. Ming means to note, to inscribe this treatise for the purpose of guiding readers in their practice following the path towards enlightenment.*

### I. CULTIVATING A NON-DUAL MIND

#### **1. The Ultimate Way is not difficult**

#### **2. For those who have no preferences**

*The Ultimate Way is also called by other names such as the Great Way, Buddha nature, the true essence, etc. It’s not impossible for us to realize our Buddha nature and live our lives by it, but because we always discriminate and have preferences whenever we meet the objects of our senses, it becomes difficult.*

*A discriminating mind, always debating what is good or bad, right or wrong, is a deluded mind. Our discriminations take us away from the Way. If we let go of this deluded mind, our true essence will become apparent.*

Tam tổ Giám Trí Tăng Xán (526-606), tên Tăng Xán có nghĩa “viên ngọc của Tăng-già.”

*Ngoài bài Tín Tâm Minh, tổ chỉ còn một lời dạy duy nhất khắc trên viên đá tri niệm là: ‘Đồng thời tu tịch và chiếu. Quan sát miên mật, nhưng thấy không pháp, không thân và không tâm. Bởi vì tâm không có tên tuổi, thân là không và pháp là hư huyền. Không có gì để được, không có giác ngộ để chứng. Đây gọi là giải thoát.’*

Tịch là dù đi dù đến đều tĩnh lặng và sống trong chánh định (Không), trong đó có chiếu tức huệ (nền của cái Không). Trong khi tà định có thể có thần thông nhưng không có huệ.

Chúng ta có thể chứng nghiệm Đạo nơi khoảng lặng giữa hai niệm tưởng. Đạo luôn hiện hữu, chưa bao giờ rời xa chúng ta, chỉ vì tham-sân-si che đậy nên chúng ta không nhận ra.

Tín “信” - chữ Hán có bộ nhân đứng “亻” - có nghĩa là đặt niềm tin vào chính mình – tin tâm mình là Phật và tu tập để trực tiếp chứng nghiệm Phật tâm bằng trực giác là trí Bát-nhã, và niềm tin kiên cố sẽ đến từ chứng nghiệm này. Lòng tin là bước đầu tu tập và qua tu tập chúng ta đạt được trí tuệ. Trí tuệ này sẽ tăng trưởng lòng tin đến khi giác ngộ. Như kinh Niết-bàn nói ‘Đại tín không gì khác hơn là Phật tánh.’

The Third Patriarch was Seng-ts'an (Jianzhi Sengcan 526-606). His name means the "Jade of Sangha."

*Apart from "Trust in Mind," his only teaching, carved on the stone tablet at his memorial, says, "Simultaneously practice Stillness and Illumination. Carefully observe, but see no dharmas, see no body, and see no mind, for the mind is nameless, the body is empty, and all dharmas are a dream. There's nothing to be attained, no enlightenment to be experienced. This is called liberation."*

"Stillness" is silently going and coming and being in Right Samadhi (empty mind) and within it there is "illumination" (wisdom) that is the ground of Emptiness. False Samadhi is that stillness whereby we may gain supernatural powers but not wisdom.

We can realize the Way in the interval of stillness between two thoughts. The Way is ever-existing, and never far from us, but we cannot recognize the Way because it is obscured by Greed, Anger and Unawareness.

Within the Chinese character "信" (Hsin - Trust) there is the ideogram "亻" as the person standing upright, with self-assurance. This trust in the mind is directly experienced through intuition, which is Prajna Wisdom, and a strong conviction coming out of that experience. Faith is the beginning of practice and through practice we attain wisdom. This wisdom will make our faith increase until we become enlightened. As the Sutra of Mahanibbana says, "Great faith is nothing else than Buddha Nature."



**3. Đản mạc tăng ái                      Chớ khởi yêu ghét**

**4. Đồng nhiên minh bạch              Rõng suốt minh bạch**

*Yêu ghét là gốc của sanh tử luân hồi, hết yêu ghét thì tâm rộng rang, sáng suốt.*

*Không cần tìm kiếm đâu xa, không phải lên núi cao, vào rừng rậm mới có đạo, mà chỉ dứt sạch tâm chọn lựa, buông được cái yêu ghét thì đạo hiện tiền.*

Yêu ghét chỉ cho phân biệt đối đãi, như sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) trong kinh Nguyên thủy nói: ‘Hạnh xả là thấy tất cả chúng sanh bình đẳng.’

*Khi tu hạnh xả, ta buông bỏ đặc trưng phân biệt của ý thức, trong khi đặc trưng sai biệt của ý thức sẽ chuyển thành trí sai biệt trong tính bình đẳng (không phải là đồng đẳng), và toàn bộ ý thức chuyển thành diệu quan sát trí.*

**5. Hào ly hữu sai                      Sai lạc đường tơ**

**6. Thiên địa huyền cách              Đất trời xa cách**

*Nếu sai chừng một hào một ly thì cách xa bằng trời với đất. Đối với việc tu hành chúng ta phải hiểu đến cội gốc, chớ khởi niệm tìm cầu Niết-bàn, tìm cầu chứng đắc. Vừa khởi niệm tìm cầu là sai, là cách xa Đạo bằng trời với đất.*

**3. If you have no likes or dislikes**

**4. You will clearly undisguise everything**

*To like and dislike, or to love and hate is the root of our birth and death cycle. If we have no love or hatred, and no likes or dislikes, our minds will be empty and clear.*

*You need not go far away to the mountain or the deep forest to search for the Way. You need only to get rid of your choosing mind, to let go of your likes and dislikes. Then the Way will be right here with you.*

Likes and dislikes denote discrimination, as the Visudhimagga, the classical compendium of Theravada teachings, defines it: “The function of Equanimity (the sameness or oneness of mind) is to see equality in all beings and phenomena.”

*In practice, when we let go of the discrimination aspect of mind-consciousness, the differentiation aspect of mind-consciousness will be transformed into differentiation-wisdom in the equality (but not identity) of the mind, and the whole mind-consciousness will be transformed into the wisdom of wondrous observation.*

**5. If you make the slightest distinctions**

**6. You will be as far from the Way as Heaven is from Earth**

*Even the slightest deviation from correct practice will take you away from the Way as far as Heaven is from Earth. If you want to practice the right Way, you have to understand the root teachings of Buddha. Do not follow in your search for Nirvana or enlightenment, because as soon as the idea that you can search for Nirvana arises or you try to attain the Way, you will deviate from the Way as far as Heaven is from Earth.*

Khi học Phật trên nhiều phương diện, giống như nhiều nhánh ngọn của một cội cây, chúng ta cần tìm hiểu tận gốc rễ lời dạy của đức Phật. Trong thực hành thì phải nắm vững pháp tu chính yếu không được lơ là lỏng, trong đó phải đặt niềm tin tuyệt đối vào vị thầy.

Tu trong tịnh: Buông vọng, nhưng không chế ngự đè nén, vì như thế sẽ gây ra xung đột thì càng xa đạo. Chỉ cần “nhìn” vọng tưởng, vì vọng tưởng vô thường nên sẽ tự tan. Nếu không được, có thể quán vọng tưởng là giả là không, hoặc truy nguyên hỏi nó từ đâu đến. Câu hỏi sẽ giúp chúng ta tách rời vọng tưởng. Tránh phân tích lý luận để biện minh sẽ đưa đến ‘nói thắm’, lại sanh thêm vọng tưởng khác.

Tu trong động: Trong đi-đứng-nằm-ngồi, mọi thời mọi chỗ, cần chú tâm nhất niệm.

Tu trong lúc làm việc: Tránh khởi niệm từ cực đoan làm cho nhanh cho xong hoặc làm cho tốt cho hay, sang cực đoan làm miễn cưỡng câu giờ.

Khi nhất niệm công việc tự hoàn chỉnh tối đa theo sức mình, sẽ không quá ưa thích hay quá bực bội. Từ đó sẽ khởi phát được định tâm và tỉnh giác.

In studying the various aspects of Buddhism, which are similar to the multiple branches of a tree, we must remember to follow them back to the source, the root teachings of Buddha. In our practice also, we need to have a thorough grasp of the essential guidelines and not allow ourselves to be distracted from our method. We should have the utmost trust in our Master.

Practice on the cushion: Let go of all wandering thoughts without any control or pressure. Oppression will create conflict, hence far from the Way. We only need to watch the thoughts; due to their impermanence, they will dissolve by themselves. If this is not successful, then observe that all thoughts are not real and are empty, or question where they come from. The question will help us to detach from the thought. Avoid analyzing or reasoning, looking to justify ourselves, which leads to “internal chatting,” thus creating more wandering thoughts.

Practice in motion: Stay with one-pointedness in four movements - walking, standing, reclining, sitting - in every time, every place.

Practice in working: Avoid following the two extremes: trying to work as fast or as well as possible and working reluctantly, playing for time.

With one-pointedness, the work will be accomplished by itself depending on our own capacity. We will feel neither angry nor attached; from this come samadhi and awareness.

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <b>7. Dục đắc hiện tiền</b>    | <b>Muốn được hiện tiền</b>     |
| <b>8. Mạc tôn thuận nghịch</b> | <b>Chớ thuận chớ nghịch</b>    |
| <b>9. Vì thuận tương tranh</b> | <b>Thuận nghịch tranh nhau</b> |
| <b>10. Thị vi tâm bệnh</b>     | <b>Đó là tâm bệnh</b>          |

Cuộc đời có khi theo ý mình (thuận) hoặc trái ý (nghịch). Ngay khi thành kiến – đuổi theo hoặc chống báng – nổi lên, tâm trí sẽ mờ tối. Từ đó nội tâm phát sinh ‘nói thâm’ và kiến chấp đưa đến xung đột, bất an. Buông bỏ thành kiến, tâm trí sẽ sáng suốt và chúng ta sẽ nhìn sự vật như chúng đang là, không lệch lạc biến dạng.

*Vừa thấy đây thuận kia nghịch chống đối nhau, đó là tâm bệnh chớ không phải Đạo, không phải Thiên.*

Tâm bệnh này ngăn cản sự tu. Khi tâm chúng ta qua khỏi ‘nói thâm’ sẽ tĩnh lặng, trí huệ tức là Phật tánh, vì có sẵn, sẽ thấp sáng.

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| <b>15. Lương do thủ xả</b> | <b>Bởi do lấy bỏ</b>    |
| <b>16. Sở dĩ bất như</b>   | <b>Vì thế chẳng như</b> |

*Muốn tâm mình “Như” thì đối với tất cả pháp đều không lấy, không bỏ.*

Chân như các pháp là lẽ thật luôn tròn đầy, không được cũng không mất, nên không có gì để lấy cũng như để bỏ.

Xem kệ của Bàn cư sĩ.

- 7. If you wish to see the Way**
- 8. Hold no opinions for or against anything**
- 9. To set up what you like, against what you dislike**
- 10. Is the disease of the mind**

Life is sometimes favorable or unfavorable to our wills. As soon as opinions – for or against - arise, our minds will become clouded. Therefore our internal chatting and our attachment to our opinions will bring about conflict and trouble. Get rid of our opinions, our minds will be clear and we will see all phenomena as they are, without deviation or distortion.

*If there is a battle in your mind between what you like and dislike, your mind is a diseased mind, not a Zen mind.*

That unhealthy state of mind will obstruct our practice. If we can overcome internal chatting, our minds will be at peace. Wisdom or Buddha nature, as they are intrinsic, will illuminate.

- 15. Because of our grasping and rejecting**
- 16. We do not realize the Way**

*If we want to see things as they are, just release our discriminating mind – attached or rejecting.*

The Way or true suchness of all phenomena is the ultimate and perfect truth, no gain no loss, nothing to take or let go.

See Layman P'ang's Verse.

- 17. Mạc trực hữu duyên**    **Chớ đuổi duyên trần,**  
**18. Vật trụ không nhân**    **Cũng đừng chấp không**  
**19. Nhứt chủng bình hoại**    **Cái Một bình đẳng**  
**20. Dẫn nhiên tự tận**        **Tự yên tự dứt**

Đừng chạy theo cái có, đừng chạy theo cái không. Có và không đều chẳng kẹt chẳng mắc thì tâm được an ổn bằng phẳng, dứt hết mọi điên đảo rối ren, tự nó dứt sạch, tự nó an ổn.

Đủ duyên thì có trần cảnh. Tuy tiếp duyên xúc cảnh nếu chúng ta tỉnh giác sẽ không đuổi theo. Tuy không còn thức phân biệt, nhưng trí sai biệt của diệu quan sát trí vẫn tác dụng trong mọi sinh hoạt.

*Hết duyên thì không còn cảnh. Cái không này - đối với có là không ngờ trong cặp đối đãi có / không - cũng như khái niệm về tánh không thì không phải là cái Không chân thật. Cái Không chân thật (chân không) - vốn sẵn có nơi mọi chúng sanh và nơi các pháp - là tâm thái tuy vô niệm mà linh hoạt và thường biết rõ ràng ở tất cả mọi thời.*

*Xem vấn đáp giữa Huệ Khả và tổ Đạt-ma.*

- 21. Chỉ động qui tịnh**        **Dừng động về tịnh**  
**22. Chỉ cánh di động**        **Dừng đó lại động**

*Dừng cái động để về cái tịnh, cái dừng đó lại càng thêm động. Niệm vừa dấy lên liền đè nó xuống, niệm trước vừa dừng, niệm sau lại càng dấy khởi.*

- 17. Don't pursue conditioned existence**
- 18. Nor abide in emptiness**
- 19. If you realize the Oneness and Equality of all things**
- 20. Your confusion vanishes**

Do not be attracted by conditioned phenomena, nor cling to the idea of emptiness; do not pursue thoughts of this side or that side, "being" or "non-being." Then your mind will be still and all the confusing thoughts will disappear by themselves.

If conditions are favorable, phenomena exist. If we are aware when we are in contact with all phenomena, we are not attached to them. There's no longer discriminating mind-consciousness, but the differentiating mind of the wisdom of wondrous observation is still functioning in all activities.

*If conditions are unfavorable or terminated, phenomena are not being. Non-being refers to the blankness in the duality "non-being / being" and the concept of Emptiness refers to the intrinsic nature of human beings and all phenomena. Neither one is True Emptiness. True Emptiness, a no-thought state of mind, is alert and aware at all times.*

*Read the conversation between Hui-k'o and Bodhidharma.*

- 21. If you seek stillness by stopping all activity**
- 22. Then the effort to be still is activity itself**

*If you try to be still by suppressing all your thoughts, then there are more movements in the stillness itself. As soon as one thought is suppressed, the next thought arises.*



*Người tu thường mắc hai cái lỗi. Một là buông thả, hai là kèm giữ. Buông thả là phóng tâm theo cảnh, kèm giữ là không cho chạy theo cảnh. Chỉ nhẹ nhẹ, nhẹ nhẹ biết, không theo niệm là được rồi.*

Khi có nỗ lực để dừng cái động, thật ra ta đã khởi sự tranh đấu đi tìm cái đối nghịch là tịnh để giải tỏa, giống như lấy đá đè cỏ không cho mọc. Khi lấy đá ra thì cỏ càng mọc mạnh hơn.

Khi tu chúng ta chỉ cần giữ tâm tập trung vào pháp tu càng lúc càng chuyên sâu – trở về đếm hơi thở hay tham công án chẳng hạn - cái động tự dứt.

- |                                 |                            |
|---------------------------------|----------------------------|
| <b>23. Duy trệ lưỡng biên</b>   | <b>Chỉ kẹt hai bên</b>     |
| <b>24. Ninh tri nhứt chủng</b>  | <b>Đâu biết cái Một.</b>   |
| <b>25. Nhứt chủng bất thông</b> | <b>Cái Một chẳng thông</b> |
| <b>26. Lưỡng xứ thất công</b>   | <b>Hai chỗ mất công</b>    |

*Vì kẹt hai bên có - không, phải - quấy... đâu biết có cái Một, là cái chân thật.*

*Tất cả chúng ta đều sống trong đối đãi, nên không thấu lẽ thật. Càng chạy theo cái không thật thì càng phí sức uổng công, buông được hai bên là trở về với Đạo.*

Cái Một hoặc là cái thấy bình đẳng tạo cho tâm sự bình ổn, hài hòa, cân bằng và tròn đầy ngay trong lòng nhị nguyên đối đãi mà chúng ta gán cho các pháp. Từ cái thấy này chúng ta tu hạnh tùy thuận ‘Ở bầu thì tròn, ở ống thì dài.’

*In meditation the practitioner often makes two mistakes: indulging or repressing. Indulging is getting carried away by thoughts; repressing is pushing them away. Only watch and be aware of your thoughts.*

When there is an attempt to stop the myriad activities of the mind, we are indeed fighting for the opposite, which is peace to get free of ourselves. It is as if we place a stone on the grass and press it down to prevent the grass beneath it growing. When the stone is removed, the grass will grow more rapidly.

In practice, we only need to concentrate our mind on the method more intensively – return to counting the breath or investigate the Ko-an, for example - and mind activities will automatically stop.

**23. When you hold on to opposites**

**24. How you can recognize Oneness?**

**25. If you do not realize Oneness**

**26. You will be imprisoned in duality and waste your effort**

*Because we are attached to the two extremes (assertion / denial, right or wrong...) we won't be able to see the Oneness which is the Truth.*

*As long as we still are entangled in the False, we will waste our effort. Let go of two extremes and the Truth is right here and right now.*

Oneness or the indiscriminating view brings stability, harmony, good balance and peace to the mind in the midst of the so-called dualities which we ascribe to all phenomena. In this view we practice acceptance: “In a gourd we are round, in a pipe we are long.”

Tu thiên diễn biến tuần tự như sau: Từ tán tâm đi đến nhất tâm tức cái Một (tu trong động), rồi đến vô tâm hoặc vô niệm (tu trong tịnh).

- 41. Nhị kiến bất trụ**      Hai kiến chẳng trụ  
**42. Thận vật truy tâm**      Dè dặt (chớ) đuổi tìm  
**43. Tài hữu thị phi**      Vừa có thị phi  
**44. Phân nhiên thất tâm**      Lãng xãng mất tâm

*Người biết tu thì ít nói phải ít nói quấy. Điều đó người xưa có câu 'Biến sắt trở thành vàng ngọc còn dễ hơn khuyên người ta bỏ nói phải quấy.'*

- 59. Bất kiến tinh thô**      Chẳng thấy tinh thô  
**60. Ninh tâm kiệt đẳng**      Định kiến lạng dụt

*Nếu mình không còn thấy đẹp (tinh) xấu (thô) thì chúng ta sạch hết mọi loạn tướng lạng xãng.*

Trong thực hành tinh hay thô chỉ cho sự tu sâu hoặc cạn.

- 85. Mê sanh tịch loạn**      Mê sanh tịch loạn,  
**86. Ngộ vô hảo ác**      Ngộ không tốt xấu

*Do mê, sanh ra phân biệt chấp trước, cho đây là loạn động kia là tịch tịnh. Ngộ rồi thì không còn thấy tốt xấu hai bên nữa.*

- 87. Nhứt thiết nhị biên**      Tất cả hai bên  
**88. Vọng tự chiêm chước**      Do vọng chiêm chước

Tất cả cái thấy hai bên đều do phân biệt mà ra cả.

Zen practice consists in moving from distracted mind to one-pointed mind in daily activities, and to no-mind on the cushion.

**41. Do not abide in the dualistic state**

**42. Avoid such pursuits carefully**

**43. If you make right or wrong**

**44. Your mind will be lost in confusion**

*So the practitioner should be careful and avoid those dualistic situations. In reality, discrimination is a hard-to-cure disease, therefore there is an old saying, "It's easier to make iron turn into gold than to stop people from discriminating."*

**59. If you do not distinguish refined and coarse**

**60. You will be free of prejudice and opinion**

*If you do not discriminate or have a dualistic view on things, like beautiful or ugly, coarse or fine, your mind will be cleared from all the defilements of prejudice and opinions.*

Coarse and refined in practice refer to beginning and advanced levels.

**85. Rest and unrest derive from illusion**

**86. With enlightenment there is no like or dislike**

*A deluded mind clinging to the illusion creates feelings of rest and unrest, peace and agitation. But an enlightened mind does not discriminate and is not affected by likes and dislikes.*

**87. All dualities arise**

**88. From ignorant inference**

*Dual views arise from the discriminating mind.*

**89. Mộng huyền không hoa      Mộng huyền không hoa**

**90. Hà lao bả tróc                      Đâu nhọc nắm bắt**

*Người trí đối với sáu trần không dính mắc là tại họ thấy như huyền như hóa, chẳng khác nào hoa đóm giữa hư không. Người mê thấy nó thật, nắm bắt nên nhọc nhằn khổ đau.*

**91. Đắc thất thị phi                      Được mất phải quấy**

**92. Nhứt thời phóng khoáng      Một lúc buông bỏ**

*Vừa thấy phải - quấy, được - mất liền bất an, bây giờ ném quách nó đi, tự nhiên an ổn.*

**121. Yếu cấp tương ứng      Cần gấp tương ứng**

**122. Duy ngôn bất nhị      Chỉ là không hai**

**123. Bất nhị giai đồng      Không hai đều đồng**

**124. Vô bất bao dung      Không gì chẳng dung**

*Muốn mau khéo hợp chân như pháp giới thì phải sống với cái không hai. Chỗ không hai đều là đồng và trùm khắp.*

**141. Đản năng như thị      Nếu được như thế,**

**142. Hà lự bất tất      Lo gì chẳng xong.**

**143. Tín tâm bất nhị      Tín (với) tâm (là) không hai**

**44. Bất nhị tín tâm      Không hai (là) tín tâm.**

*Tổ Tăng Xán và tổ Huệ Năng dạy không khác. Bài pháp đầu tiên của Lục Tổ nói với ngài Đạo Minh là “Không nghĩ thiện, không nghĩ ác, cái gì là bản lai diện mục của Thượng tọa Minh?”*

**89. Like dreams or flowers in the air**

**90. Why try to grasp them?**

*The wise man, realizing the illusion of the six dusts (phenomena) like dreams or images of flowers in the air, is not attached to them. But the deluded man sees them as real and clings to them, so he has to endure a lot of suffering.*

**91. Gain and loss, right and wrong**

**92. Such thoughts should be abandoned at once!**

*Restlessness and anxiety are caused by thoughts of gain and loss, right and wrong etc... If we can relinquish them, we will have peace of mind.*

**121. To correspond immediately with this reality**

**122. All that can be said is, "No Duality!"**

**123. When there is no duality, all things are one**

**124. There is nothing that is not included**

*If you want to come directly into harmony with reality, you need to realize this principle of Non Duality in your life. And when there is "not two," everything is one and universal.*

**141. When you see things like this**

**142. You do not worry about being incomplete**

**143. To live in this faith is the road to non-duality,**

**144. Because the non-dual is one with the  
trusting mind**

*There is no difference in the teachings of the third patriarch Seng-ts'an and the sixth patriarch Hui-neng. The first teaching that the sixth patriarch Hui-neng gave to the monk Tao-ming was this, "Not thinking good, not thinking bad, what is the original face of Reverend Tao-ming?"*

Lục Tổ khi muốn khai ngộ cho Thượng tọa Minh bằng cách thúc đẩy buông bỏ tâm phân biệt - thay vì giải thích lý luận sẽ rơi vào lối mòn của suy nghĩ, ý thức lại càng phân biệt thêm - đã nêu câu hỏi: “Khi không nghĩ thiện không nghĩ ác, cái gì là bản lai diện mục của Thượng tọa Minh?”

Câu hỏi như kiểu một công án và có năng lực khơi dậy trực giác khi tạo được khối nghi, với điều kiện chúng ta không tìm cách trả lời bằng suy nghĩ lý trí.

### ***Kệ của Bàng cư sĩ***

*Hằng ngày không việc khác,*

*Chỉ tôi tự biết hay.*

*Vật vật chẳng lấy bỏ,*

*Chỗ chỗ nào trái bày.*

*Đỏ tía gì làm hiệu?*

*Núi gò bật trần ai.*

*Thần thông cùng diệu dụng,*

*Gánh nước bữa củi tài.*

Vấn đáp giữa Huệ Khả và tổ Đạt-ma

Huệ Khả thưa: “Tâm con không an. Xin thầy an tâm cho con.”

Tổ: “Đem tâm ra, ta an cho.”

The Sixth Patriarch wanted to open the monk's mind to awakening by pushing him to let go of his discriminating mind. Instead of explaining or reasoning – which would stimulate his discriminating mind – the Sixth Patriarch raised the question, “Not thinking good, not thinking bad, what is the original face of Reverend Tao-ming?”

The question is a type of Ko-an and has the potential to give rise to our intuition by creating doubt if we don't try to find an answer by our intellect.

***Layman P'ang's Verse***

*My daily activities are not unusual,  
I'm just naturally in harmony with them.  
Grasping nothing, discarding nothing,  
Nowhere any hindrance or conflict.  
Who assigns the ranks of vermilion and purple?  
The hills and mountains' last speck of dust is  
extinguished.  
My supernatural power and marvellous activity -  
Drawing water and carrying wood.*

Conversation between Hui-k'o and Bodhidharma  
Hui-k'o said to Bodhidharma:

- Venerable, my mind is not at peace. Would you please teach me to calm my mind, to liberate from all defilements.

Bodhidharma:

- Bring your mind to me, and I shall pacify it for you.



Huệ Khả: “Con tìm tâm không ra.”

Tổ: “Ta đã an cho người rồi.”

Một hôm Huệ Khả thưa với Tổ: “Con nay dứt bặt các duyên.”

Tổ: “Coi chừng rơi vào không.”

Huệ Khả: “Con thường biết rõ ràng.”

## 2. KHÔNG ĐỂ KHÔNG KHÓ

**11. Bất thức huyền chi      Chẳng biết huyền chi**

**12. Đồ lao niệm tịnh      Nhọc công niệm tịnh**

*Đạo là chỗ không còn kẹt hai bên, tâm không dính mắc các pháp đối đãi thì Đạo hiện tiền. Người biết yếu chỉ u huyền thì phải buông xả kiến chấp hai bên, khỏi nhọc công niệm tâm thanh tịnh.*

*Trong kinh Pháp Bảo Đàn phẩm Tọa Thiền, Lục Tổ dạy: “Khởi tâm chấp tịnh sanh ra cái tịnh vọng.”*

*Bản tánh của chúng ta vốn tự thanh (trong tức chiếu) tịnh (yên tức định), giống như hai mặt của một đồng tiền. Cứu cánh pháp tu là kiến tánh thành Phật, hậu quả sẽ là an lạc, giải thoát.*

**13. Viên đồng thái hư      Tròn đồng thái hư**

**14. Vô khiếm vô dư Không thiếu không dư**

*Tâm chân thật của mình tròn đồng như thái hư, tức là rộng thênh thang như hư không, không thiếu mà cũng không dư.*

- I can not find my mind.
- I have just pacified your mind for you.

On another occasion, Hui-k'o told Bodhidharma:

- At present, I feel my mind is free of all conditions.
- Attention! You might fall into blankness.
- No, Master! I'm perfectly aware all the time.

## **2. NOT EASY, NOT DIFFICULT**

**11. Without understanding the mysterious principle,**

**12. All efforts to still your mind are useless.**

*The Way is non-dualistic. Only when you let go of your opinions and keep your mind free of dualistic views, will you be able to see the Way without effort*

*In the Sitting Meditation chapter of the Platform Sutra, the Sixth Patriarch said, "If you intend to strive for purity and stillness, you may create the illusion of purity and stillness instead."*

*Our true nature is originally pure and still, expressing illumination and samadhi, like the two sides of a coin. The final goal of practice is to realize our true nature and attain enlightenment, the result being peace and tranquility.*

**13. The Way is as perfect as infinite space,**

**14. Nothing is lacking and nothing is excessive.**

*The Way is as infinite as space, unborn and undying, nothing lacking and nothing excessive.*

Một phương diện của Đạo là Thể, bất sanh bất diệt. Phương diện khác là Dụng, và một trong những đặc tính của Dụng là an lạc tự tại. Như mặt gương thể là bản chất lúc nào cũng sáng và dụng là hay phản chiếu tất cả sự vật không thiếu sót hay dư thừa.

**27. Khiển hữu một hữu      Đuối có mất có**

**28. Tùng không bối không      Theo không phụ không**

Chấp hay cố dẹp đều là dính mắc với vật khiến chúng ta quên mất sự hiện hữu thực tế trước mắt. Chính sự dính mắc che mất tâm tình giác.

Tâm cầu Đạo chưa phải là tâm không, và ta không thể chứng nghiệm tánh không vì Đạo bây giờ trở thành một chủ đề tâm lý. Dụng công như vậy là sai lầm. Làm sao sửa lại cho đúng? Hãy trở lại với pháp tu.

Xem truyện Tướng Quốc đời Tống.

**39. Bất dụng cầu chân      Chẳng cần cầu chân**

**40. Duy tu tức kiến      Chỉ cốt dứt kiến**

*Cầu chân là muốn thấy cho được chân tâm. Muốn thấy đã là bệnh rồi. Chỉ cần dứt hết mọi kiến chấp thì chân tâm hiện tiền.*

Tìm cầu có nghĩa là chạy theo bên ngoài, trong khi chân tâm thì không phải ở ngoài hoặc ở trong. Vì tâm không hình tướng nên không có chỗ nơi.

One aspect of the Way is its Essence, unborn and undying. Another aspect is its Function or Manifestation, one of which is transcendental happiness. Another example is a mirror, which is transparent in essence and reflects everything as its function. Nothing is lacking, nothing is excessive.

**27. If you deny being, it traps you,**

**28. If you seek emptiness, you lose it.**

To hold on to or to deny a thing is to become emotionally attached to it. We lose the reality of the thing in the present moment by our attachment, which thus obscures our awareness.

A seeking mind is not an empty mind, and we cannot realize emptiness, because it has become a mental object in itself. This is incorrect practice. How to correct it? Come back to our own method.

See the story The Prime Minister in the Sung dynasty.

**39. There's no need to seek the Truth**

**40. Only put down your opinions.**

*If the practitioner wants to seek the Truth that is our true nature, it is a delusion in itself. So the basic practice is to just let go of your opinions, then the Truth will reveal itself to you.*

Seeking means to look outside whereas our true nature is neither inside nor outside. It has no form, therefore no location.

**51. Năng tùy cảnh diệt      Năng tùy cảnh diệt**  
**52. Cảnh trực năng trầm Cảnh theo năng chìm**

*Chủ thể của suy tưởng là tâm. Tâm và đối tượng của tâm là niệm tưởng không rời nhau. Tứ Liệu Giản của Lâm Tế chỉ ra pháp tu tương tự với hai câu trên:*

*Năng tùy cảnh diệt tương đương với Tứ Liệu Giản thứ nhất là đoạt nhân chẳng đoạt cảnh: Thấy cảnh là duyên sinh, vô thường, và thể tánh là không, nên tâm chúng ta không dính mắc vào cảnh và theo đó tâm niệm theo cảnh mà diệt.*

*Cảnh theo năng chìm tương đương với Tứ Liệu Giản thứ hai là đoạt cảnh chẳng đoạt nhân: Phát hiện vọng tưởng điên đảo, chúng ta buông bỏ và trở về tâm không, cảnh theo đó cũng không.*

**53. Cảnh do năng cảnh      Cảnh bởi năng cảnh**  
**54. Năng do cảnh năng      Năng do cảnh năng**

*Cảnh do tâm mà thành cảnh. Ví dụ cái đồng hồ này là cảnh. Tại sao gọi là đồng hồ? Do tâm chúng ta đặt tên mới gọi là đồng hồ.*

*Năng do cảnh năng là nhân nơi cái đồng hồ là cảnh chúng ta dấy niệm nghĩ cái đồng hồ tức tâm dấy khởi tốt / xấu, cũ / mới.*

**55. Dục tri lưỡng đoạn      Muốn biết hai đoạn**  
**56. Nguyên thị nhứt không Nguyên là một không**

**51. When thought-objects vanish, the thinking-subject vanishes**

**52. As when the mind vanishes, objects vanish**

*Thinking subject is the mind. Mind and thought-object are inseparable. The Zen master Linji's Four Classifications denoted the same practice in these verses.*

*Mind ceases with objects: This is the 1st Classification, the person is taken away but not the surroundings. When somebody reflects on things of the world, on the scenes and people around him, and realizes that they are conditional, impermanent, and their true nature is empty, he ceases to attach to them and therefore his thoughts disappear accordingly. When he looks inward to his mind and sees his thoughts coming and going, he realizes how fleeting they are and therefore detaches himself from them.*

*Objects sink with mind: This is the 2nd Classification, the surroundings are taken away but not the person. Recognizing our topsy-turvy and wandering thoughts, we let them go. If no thoughts arise, objects will cease to exist to us.*

**53. Scene becomes scene because of the viewer;**

**54. Viewer becomes viewer because of the scene.**

*Scene becomes scene because of the viewer: For example, this watch is an object. Why it is called 'watch'? Because our mind names it 'watch.'*

*Viewer becomes viewer because of the scene: From the cause that the watch is object, we start thinking further about the watch, which initiates the thoughts of good / bad, old / new.*

**55. If you want to understand both**

**56. See them as originally one emptiness.**

*Hai đoạn tức là hai bên (tâm và cảnh), nguyên là một cái không thôi. Hai bên đều là giả hết, không thật.*

Cảnh thì duyên sinh nên vô thường. Không là thể tánh của cảnh.

**61. Đại đạo thể khoan Đạo lớn thể rộng**

**62. Vô dị vô nan Không dễ không khó**

*Ở trước thì nói chí đạo, ở đây thì nói đại đạo, cũng là một, là tâm thể rộng rang thênh thang. Đại đạo không khó không dễ, khó dễ là do hai bên. Đại đạo thì lia hai bên, nếu ở hai bên [tức có tâm phân biệt] thì mất Đại đạo.*

Những bài kệ sau đây của gia đình Bàng cư sĩ diễn tả những khía cạnh tu tập trong nhà thiền.

Bàng Uẩn:

*Khó khó, mười tạ dầu mè trên cây vượt  
(Nan nan thập tạ du ma thọ thượng than.)*

Tu tập Phật đạo đến cứu cánh cần phải có đại tín căn, đại phẩn chí và đại tinh tấn. Mặc dù chúng ta có sẵn Phật tánh, nhưng vì tập nghiệp sâu dày nên chướng ngại sự tu.

Bàng bà:

*Dễ dễ, như đặt chân  
Xuống đất khi thức dậy.  
Chí đạo nằm trong tầm với của mọi người.*

*To understand both (surroundings and mind, object and subject), you need to see them as originating from one emptiness. In that emptiness, there is no duality of mind and form, object and subject.*

Phenomena are conditional, thus impermanent. This emptiness is the true nature of all phenomena.

**61. The Great Way is calm and wide**

**62. Not easy, not difficult**

*The Great Way is the same as the Ultimate Way. It is the vast, calm and empty mind, which is neither easy nor difficult to attain. To think “easy” or “difficult” is dualistic, but the Way is non-dualistic, it is on neither side. As long as there are discriminating thoughts, the Great Way is lost.*

These verses from the P’ang family express various aspects of Zen practice.

Layman P’ang:

*Difficult, difficult, difficult to scatter*

*Ten measures of sesame seed all over a tree.*

The cultivation of Buddhahood or the Ultimate Way needs great faith, effort and perseverance, although we possess innate Buddha nature, because of our deep and thick Karmic obstacles.

Mrs P’ang:

*Easy, easy, just like touching your feet*

*To the ground when you get out of bed.*

*The Ultimate Way is within reach of human beings.*



Cô con gái Linh Chiếu:

*Cũng chẳng khó cũng chẳng dễ  
Trên đầu trăm cỏ ý tổ sư.*

(Dã bất nan, dã bất dị

Bách thảo đầu thượng Tổ sư ý.)

Câu này tổng hợp hai câu trên và nói lên lý bất nhị.

**63. Tiểu kiến hồ nghi      Hiểu cạn hồ nghi**

**64. Chuyển cấp chuyển trì      Càng gấp càng chậm**

Sự nôn nóng hay mong cầu hiểu và chứng đạo là chướng ngại khiến xa đạo.

**65. Chấp chi thất độ      Chấp đó mất chừng**

**66. Tất nhập tà lộ      Ất vào đường tà**

*Dầu chấp có hay chấp không cũng đều đánh mất  
tâm thể thanh thang rộng suốt, ắt rơi vào đường tà.*

**67. Phóng chi tự nhiên      Buông đó tự nhiên**

**68. Thể vô khứ trụ      Thể chẳng khứ trụ**

*Nếu buông tất cả thì cái thể chân thật - không đi  
không trụ - tự nhiên hiện tiền.*

**69. Nhậm tánh hiệp đạo      Xứng tánh hợp Đạo**

**70. Tiêu dao tuyệt não      Tiêu dao tuyệt não**

*Nếu sống xứng với thể tánh trùm khắp thì hợp với  
Đạo. Khi hợp với Đạo rồi thì rong chơi thanh thoi, không  
loạn động buồn khổ.*

*Trạng thái này của tâm gọi là Du hí tam-muội.*

**93. Nhân nhược bất thù      Mắt nếu không ngủ**

**94. Chư mộng tự trừ      Các mộng tự trừ**

Their daughter Ling-chao:

*Neither difficult nor easy.*

*On the hundred grass-tips, the Patriarchs' meaning*

This combines the two former views and expresses non-duality.

**63. But small minds are fearful and lost**

**64. The faster they want, the slower they go.**

The impatience or desire to understand the Way and attain enlightenment will obstruct our practice.

**65. Clinging, you lose your balance**

**66. Certain to set off on the wrong way.**

*Clinging to the being or emptiness we will lose our unlimited empty true nature and will fall into the wrong way.*

**67. Just let things follow their own course**

**68. In the end there is no going, no staying.**

*If we can let go of every attachment, our true nature - neither going nor staying - will manifest right here and now.*

**69. Follow nature and become one with the Way**

**70. You will walk freely and undisturbed.**

*Realizing our true nature and living with it we are in harmony with the Way and perfectly free and at ease.*

*This state of mind is called in Zen "Samadhi in every activity."*

**93. If the eye never sleeps**

**94. Dreams disappear by themselves.**

Mắt tượng trưng cho tỉnh giác. Ban ngày tuy mở mắt nhưng chiêm bao – sống với quá khứ hay vị lai – bởi vì chúng ta không nhận ra thực tại trước mắt. Muốn sống với thực tại chúng ta phải tu ở mọi thời mọi chỗ, trong động lẫn trong tĩnh. Lúc đầu pháp tu lôi chúng ta về thực tại; về sau tâm ta thuần thực rồi, tuy không còn pháp tu mà vẫn an nhiên tự tại.

- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| <b>135. Hữu tức thị vô</b>    | <b>Có tức là không</b>   |
| <b>136. Vô tức thị hữu</b>    | <b>Không tức là có</b>   |
| <b>137. Nhược bất như thử</b> | <b>Nếu không như thế</b> |
| <b>138. Tất bất tu thử</b>    | <b>Ắt không nên giữ</b>  |

Đây là theo tinh thần Bát-nhã Tâm Kinh. “Có” do duyên hợp và hết duyên thành “không”. “Không” và “có” không rời nhau [nhưng cả hai thể tánh là “Không”].

Chữ “tức” [trong câu 135] chỉ cho không còn kẹt ở hai bên, vừa lệch một bên là đã sai rồi. Vì vậy cho nên tới chỗ thấy đạo của các Tổ đều dùng chữ “tức”, phiên nào tức Bồ-đề, sanh tử tức Niết-bàn.

Trên mặt công phu:

Có tức là không nghĩa là từ đời sống chung quanh cái có, ta trở về nguồn thể của mọi vật là tánh không và đạt được căn bản trí, thấy mọi vật không phân biệt và không sai biệt.

Không tức là có nghĩa là từ tánh không ta trở lại cuộc sống đời thường, thấy mọi vật không phân biệt, bình đẳng nhưng có sai biệt, đó là cái dụng của tánh không, và đạt được sai biệt trí.

Eyes symbolize awareness. Even though we open our eyes during day time, we are day-dreaming – about the past or future - without recognizing the reality in front of our eyes. To live with reality, we need to practice at all times, in all places, in activities as well as on the cushion. At the beginning, the practice brings us back to reality, but with maturity in practice, we stay at peace even though not in practice.

**135. Being is nonbeing**

**136. Nonbeing is being**

**137. Any view at variance with this**

**138. Must not be held!**

*This is the spirit of the Mahaprajna Paramitta Sutra. Being is from accumulated favorable conditions. Non-being is a lack of conditions. Being and non-being are not separated, but the nature of both is emptiness.*

*The word “is” in verse 135 denotes the sense of no longer being caught in duality. It’s wrong if we just stay on one side. As such, when the Patriarchs attained enlightenment, they always use the word “is.” Suffering is enlightenment, Birth/Death is Nibbana.*

In the practice:

*Being is nonbeing:* From the life of being around us, we return to the source of all phenomena which is empty nature and attain fundamental wisdom, seeing every thing without discrimination and differentiation.

*Nonbeing is being:* From the source of all phenomena we go back to life, seeing every thing undiscriminated, equal but different, which is the functioning of our empty nature, and attain differentiated wisdom.

Phiên dịch chữ Hán-Việt “túc” qua tiếng Anh là “is” có thể lệch nghĩa. Có thể chọn cách diễn tả gần đúng nhất bằng câu “Hai mặt của một đồng tiền.” Như vậy “có và không” là hai mặt của một đồng tiền.

## TƯỚNG QUỐC ĐỜI TỔNG

Vào đời Tống có một vị Tướng quốc tên là Chang Shang-Yin, hay chống đối Phật giáo. Ông viết nhiều bài tham luận với mục đích bác bỏ Phật giáo, và đêm nào cũng dành thời giờ suy nghĩ thế nào để viết bài hay hơn.

Vợ tướng quốc thấy chồng say mê lo nghĩ chuyện viết lách nên hỏi chồng: “Tướng quốc đang làm việc gì vậy?” Ông bảo: “Phật giáo thật là đáng ghét. Ta phải chứng minh cho họ thấy là không có Phật.” Vợ ông nhận xét: “Quái lạ! Nếu ông bảo là không có Phật, sao lại tốn công đi bài bác Phật giáo? Cũng y như ông lấy tay mà đấm vào khoảng không.”

Nhận xét này biến đổi hẳn tâm trí tướng quốc. Ông suy nghĩ: “E cũng phải có điều gì nơi Phật giáo.” Từ đó ông bắt đầu tìm hiểu đạo Phật và trở thành một cư sĩ tu thiền nổi tiếng và chứng đạo. Chang Shang-Yin và Thiền sư Đại Huệ Tông Cảo cùng thờ chung thầy là Viên Ngộ Khắc Cần.

Translating the Chinese term “túc” as “is” somewhat distorts the meaning. It is closer to the expression “two sides of one coin.” Thus “being and nonbeing are two sides of one coin.”

### **THE PRIME MINISTER in the SUNG DYNASTY.**

In the Sung dynasty, there was a famous Prime Minister by the name of Chang Shang-Yin who was opposed to Buddhism. He wrote many essays purporting to refute Buddhism, and he would spend every evening pondering over how he could improve the essay he was then working on.

His wife, observing his obsessive involvement and struggle with his writing, asked him, “What are you doing?” He said, “Buddhism is really hateful. I’m trying to prove there is no Buddha.” His wife remarked, “How strange! If you say there is no Buddha, why bother to refute the Buddha? It is as if you are throwing punches into empty space.”

This comment turned his mind around. He reflected, “There may be something to Buddhism after all.” So he started studying Buddhism and became a well-known, accomplished lay practitioner of Ch’an. In fact, Chang Shang-Yin and Ch’an master Ta-Hui Tsung-K’ao had the same master, Yuan-Wu K’o-Ch’in.

### 3. ĐƯỜNG NGÔN NGỮ DỨT

**29. Đa ngôn đa lự**                      **Nói nhiều nghĩ nhiều**

**30. Chuyển bất tương ứng** **Càng chẳng tương ứng**

*Nói nhiều thì nghĩ nhiều lo nhiều, phân biệt lạnh lẽ. Càng chẳng tương ứng, tức là không phù hợp với Đạo. Các Tổ bảo mình hãy để khóe miệng lên meo như cây quạt mùa đông.*

Giai đoạn Văn và Tư nên tìm hiểu thấu đáo, phân tích rành rẽ. Khi qua Tu thì buông bỏ hết chỉ không quên pháp tu. Nhờ pháp tu mới đến được chỗ bất lập văn tự.

**31. Tuyệt ngôn tuyệt lự** **Dứt nói dứt nghĩ,**

**32. Vô xứ bất thông**                      **Chỗ nào mà chẳng thông**

*Người tu khi nào dứt nói dứt nghĩ thì thông suốt hết. Chỗ nào cũng là Đạo.*

Ngôn ngữ - qua miệng là khẩu hành, qua ý là ý hành hay tâm hành (hành uẩn) – là lối mòn của ý thức và suy luận thuộc triết học, là tình tưởng thuộc nghệ thuật. Nhờ pháp tu mới cắt đứt ngôn ngữ, đến được chỗ ngôn ngữ đạo đoạn, tâm hành xứ diệt, bất lập văn tự.

### 3. BEYOND SPEECH AND LETTERS

#### 29. The more you think and talk

#### 30. The less you are in harmony with the Way.

*The more we talk, the more we increase our thoughts and worries. The more quickly we react, the farther we are from the Way. The ancient Zen patriarchs said that we should give up using our mouths, as keeping away the fan in winter.*

In the Three Learnings, at the stages of listening and pondering, we need to scrutinize thoroughly and analyze explicitly. At the third stage of practice, we need to let go of every thing, except the practice. Through the practice we attain a level where “no scriptures have been set up.” This level is speechless, beyond words and letters, beyond thinking.

#### 31. Stop all thinking and talking

#### 32. And there is nothing that you cannot understand.

*Stop talking, stop thinking, and your mind will be clear and you can understand everything. You will see the Way everywhere around you.*

Language, speech activity through the mouth, and thinking, mental activity through the brain - all are old paths of consciousness, philosophical reasoning or sentimental and artistic feelings. Only through practice can we attain the stage where the path of words and language is cut off, mental activity extinguished.



Ngôn ngữ văn tự, thuộc lãnh vực tri thức, chỉ là ngón tay chỉ mặt trăng, không phải mặt trăng thực. Chúng ta chỉ có thể hiểu thấu đáo và toàn diện điều gì khi nào buông bỏ chữ nghĩa (rời ngón tay), như thế chúng ta mới có thể nắm được thực tại (mặt trăng thực) bằng trực giác Bát-nhã.

- 33. Qui căn đắc chi      Về nguồn được chi**  
**34. Tùy chiếu thất tông      Theo chiếu mất tông**

*Tông là ông chủ của mình. Chiếu có hai: phản chiếu là soi trở lại mình, tùy chiếu soi ra ngoài. Nếu soi ra ngoài, thấy nghe cứ phân biệt cảnh và phân biệt người thì mất tông. Soi trở lại mình thì nhận ra thể chân thật hay ông chủ của mình.*

- 35. Tu du phản chiếu      Phút giây soi lại**  
**36. Thắng khước tiền không      Hơn không trước kia.**  
**37. Tiên không chuyển biến      Không trước chuyển biến**  
**38. Giai do vọng kiến      Đều do vọng kiến**

Trong chốc lát biết chiếu soi lại mình, thấy rõ từng vọng niệm ở nội tâm và từng hành động của tự thân thì thù thắng hơn những cái không trước kia do đề xuống thấy cảnh là không.

Words and language, the intellectual domain, are only fingers pointing at the moon, not the moon itself. We can only thoroughly and totally understand everything when we let go of words and language (the fingers), so that we can directly grasp reality (the moon) through prajna-intuition.

**33. To return to the root is to find the essence**

**34. To follow the appearance is to lose the source**

*The source is the so-called Master of your body and mind. There are two ways of reflection: inner reflection and outer reflection. Outer reflection attracts you to the sight, sound etc... from outside, causing to arise all kinds of differentiating thoughts, and that will no doubt make you lose track of your Master, keeping you away from the source. Inner reflection makes you realize the essence of things, your real nature, the so-called Master of your body and mind.*

**35. At the moment of inner reflection**

**36. There is a going beyond the emptiness of things**

**37. The changes that appear to occur in the empty world**

**38. We call real only because of our ignorance**

In an instant, if we know how to reflect internally, we will be aware of our every thought, speech, and action. This is more excellent than when we try to suppress our wandering thoughts and assume that we have realized emptiness.

Pháp tu rốt ráo không phải đưa đến cái không mà đưa đến trí huệ. Để vọng niệm tự tan biến chúng ta sẽ đạt định hoặc chứng nghiệm cái không. Nếu ngừng ngang đây, chúng ta sẽ rơi vào trầm không trệ tịch. Trạng thái tâm này vô dụng và có thể nguy hiểm vì dễ chuyển biến phát sinh ma cảnh hay thần thông. Đó là tà định. Nhưng nếu chúng ta tiếp tục hành trì vượt qua cái không này, chúng ta sẽ kiến tánh. Đó là chánh định.

Xem truyện *Ba Năm Không Hơi Ấm*.

**71. Hệ niệm quai chơn      Buộc niệm trái chơn**

**72. Hôn trầm bất hảo      Hôn trầm chẳng tốt**

*Buộc niệm hôn trầm là hai chứng bệnh của người tu thiền. Quý vị có nhớ câu nói của ngài Vĩnh Gia Huyền Giác không? Ngài nói: “Tĩnh tĩnh lặng lặng phải.”*

**73. Bất hảo lao thân      Chẳng tốt nhọc thân**

**74. Hà dụng sơ thân      Đâu cần sơ thân**

*Hôn trầm là không tốt, dần dần lao tổn tinh thân. Còn sơ thân là còn hai bên, xa với Đạo.*

**75. Dục thú nhứt thừa      Muốn đến nhất thừa**

**76. Vật ố lục trần      Chớ ghét sáu trần**

Zen practice leads directly to the ultimate goal, which is awareness or wisdom, not emptiness. Just let the false thoughts cease by themselves and we can experience samadhi or emptiness. If we stop at this stage, we will fall down in blank emptiness and attached stillness. This state of mind is useless and may be dangerous, for it can cause demonic side effects and supernatural power. This is 'wrong samadhi.' But if we continue to practice and go beyond the emptiness of things we can realize our true nature. This is 'right samadhi.'

See the story *Three Years Without Any Heat*.

**71. Tied to your thoughts, you lose the Truth**

**72. A sinking mind is dark, murky, wrong.**

*Keeping your mind bonded to thoughts and having a sleeping mind are two diseases of Zen practitioners. The Zen master Yung-chia Hsuan-chueh said, "Aware and still, that is the right mind."*

**73. It's not good to weary your mind with judging**

**74. What benefits can be derived from  
distinctions and separations?**

*Falling asleep is not good. It will do harm to our mind. Distinctions and separations are duality, far away from the Way.*

**75. If you want to ride the One Vehicle**

**76. Do not despise the sense objects.**

Người tu có hai quan niệm, một quan niệm thọ lạc, một quan niệm yếm thế. Quan niệm thọ lạc cho rằng tu nên thụ hưởng, sắm cho đủ nhu cầu, ăn cho ngon, mặc cho đẹp, ở cho sang để được vui vẻ sung sướng. Còn quan niệm yếm thế là chán ghét sáu trần, thấy sáu trần hại mình, làm chướng ngại đường tu. Hai quan niệm thụ hưởng và chán ghét sáu trần đều là bệnh. Vì vậy muốn tiến đến con đường nhất thừa thì chớ có [dính mắc cũng không] ghét sáu trần, vì sáu trần không có chướng, tại tâm mình chạy theo cảnh nên sanh chướng.

**77. Lục trần bất ố**                      **Sáu trần không ghét**  
**78. Hoàn đồng chánh giác**      **Hoàn đồng chánh giác**

*Niệm ưa ghét là động là loạn, không hợp với đạo.*

**79. Trí giả vô vi**                      **Người trí vô vi**  
**80. Ngu nhơn tự phược**      **Người ngu tự buộc**

Người trí đối với sáu trần tâm thanh thản, không ưa không ghét nên gọi là vô vi. Người ngu đối với sáu trần thì dính mắc, thấy danh thấy lợi.

Chỗ vô vi này có hai nghĩa:

- Về lý, tuy có làm mà tâm không dính mắc.
- Về tu tập, tuy vô công (không nỗ lực) mà dụng hạnh (mọi hành động đều là tác dụng của tánh giác).

**81. Pháp vô dị pháp**                      **Pháp không pháp khác**  
**82. Vọng tự ái trước**                      **Tự vọng ái trước**

*There may be two attitudes in practitioners, enjoying and restraining. Enjoying, the practitioner want to satisfy his needs, so he provides himself with good clothing, good food, good housing etc.... Restraining, the practitioner hates the six sense objects or 'dusts,' considering them as harmful and obstructive to the cultivation of the Way. Both of these attitudes are wrong. To ride the One Vehicle you should neither be attached, nor avoid the six sense objects. The obstruction to our practice is our own mind, not the objects themselves.*

**77. Indeed, not hating the world of senses**

**78. Is identical with enlightenment.**

*Loving or hating is wrong, not in accordance with the Way.*

**79. The wise man strives for no goal**

**80. But the foolish man fetters himself.**

*The wise man is detached from the six dusts, not loving or hating them, therefore he is said to be a person 'who has nothing to do.' Whereas the ignorant man is always attached to the six dusts, seeking only fame and glory.*

A person 'who has nothing to do' is the one in principle doing everything without attachment, and although he practices without effort, all his acts are functions and manifestations of his true nature.

**81. The Truth has no distinctions**

**82. These come from our foolish clinging to this and that.**

*Tỷ dụ Phật dạy tu Tịnh độ và tu Thiền, tuy niệm Phật khác với Thiền song chỗ cứu cánh không khác, khác là do nơi phương tiện. Người niệm Phật niệm đến chỗ vô niệm, tất nhiên nhập được nhất tâm chơn như, dùng một niệm để dẹp nhiều niệm, nhiều niệm dứt rồi thì một niệm cũng buông luôn.*

*Người tu Thiền cũng vậy, hoặc dùng số tức để buông những tạp niệm khác, lần lần số tức cũng buông luôn, lặng lẽ thể nhập nhất tâm chơn như.*

*Như vậy tu Thiền dùng chệ Tịnh độ, cũng như dùng theo Tịnh độ mà chệ Thiền. Biết phương tiện là cái tạm thời, tạm thời thì chấp trước yêu ghét làm gì?*

**83. Tương tâm dụng tâm Đem tâm dụng tâm**

**84. Khởi phi đại thác Há chẳng làm to**

*Đem tâm dụng tâm là đem tâm [phân biệt] dẹp tâm kia.*

*Như đá dè cò, hoặc lấy miệng thổi nước cho hết sóng hoặc lấy quạt khêu lòng chim. Tất cả sẽ tạo xung đột đưa đến bất an, loạn động.*

**103. Chỉ động vô động Dừng động không động**

**104. Động chỉ vô chỉ Động dừng không dừng**

*Ở đây, tâm đối cảnh biết rõ mà không dấy niệm tất nhiên dừng động, đó mới là không động thật.*

*For example, the Buddhist practice of Pure Land and Zen are different, but the ultimate goal is the same. If the Pure Land practitioner recites the name of Buddha to the point of no thought, then he will realize his true nature mind. Thus he uses the concentrating power of a single thought to stop all other thoughts, and when his mind is cleared of all the confusing thoughts, the single thought is also released.*

*Similarly, the Zen practitioner counts his breath to stop all other thoughts, and when the mind is quieted, he also lets go of the counting and quietly realizes his true nature.*

*So the Zen practitioner should not criticize the Pure Land, and the Pure Land should not condemn Zen; both will attain the same destination although the method is different. Methods are only used temporarily; what good is clinging to or discriminating them?*

### **83. Seeking the Mind with the mind**

#### **84. Is not this the greatest of all mistakes?**

*Seeking the mind with the mind is to use a discriminating mind to try to control the mind.*

This is the same as putting a rock on the grass to suppress it, or blowing air over the water to stop the waves, or using the fan to catch the bird feather. All will create troubles and uneasiness.

### **103. Arrest motion, and motion ceases to exist**

#### **104. Move stillness, and stillness is gone.**

*Here, when the mind is entirely aware when encountering all phenomena, without a thought, it is motionless. That's true stillness.*



Lấy cảnh tĩnh để dừng tâm động là bước đầu tập tu, vì tâm tuy hết động nhất thời nhưng lệ thuộc vào cảnh. Nếu chúng ta không bị cảnh chi phối – cho dù cảnh động hay tĩnh – lúc đó tâm mới thực sự là bất động.

- 113. Nhứt thiết bất lưu** Tất cả cảnh chẳng lưu  
**114. Vô khả ký ức** Không nên ghi nhớ.  
**115. Hư minh tự chiếu** Rõng rang tự chiếu  
**116. Bất lao tâm lực** Chẳng nhọc tâm lực

*Bốn câu này mô tả một người giác ngộ hoặc sống tỉnh giác thì luôn luôn ‘vô sự’.*

- 117. Phi tư lương xú** Chỗ chẳng suy nghĩ  
**118. Thức tình nan trắc** Thức tình khôn dò

*Chỗ chẳng suy nghĩ của tâm là chỗ hư minh tự chiếu, không phải do vọng lự mà tìm ra.*

*Càng dùng tâm thức để phân biệt tìm kiếm lại càng không thể tới được.*

- 145. Ngôn ngữ đạo đoạn** Đường ngôn ngữ dứt  
**146. Phi cổ lai kim** Không phải xưa nay

*Tới chỗ “chí Đạo” không còn nói xưa, không còn nói nay nữa, bao nhiêu ngôn ngữ đều không thể bàn luận tới được. Vừa bàn luận tới là đã rơi vào hai bên rồi.*

Xem truyện Bà Già Bán Bánh.

Using peaceful external phenomena to quiet our turbulent mind is the first step in our practice, but although our mind is temporarily calm, we still are dependent upon external circumstances. If we can be unaffected by our surroundings - whether quiet or noisy - then our mind is really in true stillness.

**113. With a single stroke we are freed from bondage**

**114. Nothing clings to us and we hold to nothing.**

**115. All is empty, clear, self-illuminating,**

**116. With no exertion of the mind's power.**

*These four verses describe an enlightened person 'who has nothing to do.'*

**117. Where there is no thought,**

**118. Consciousness and feeling are of no value.**

*This state of no thought of the mind - which is empty, clear and self-illumination - is not created by thinking or reasoning.*

*The more you exert your discriminating mind to search for it, the farther you are from it.*

**145. The path of words is cut off**

**146. There is no past, no future, no present.**

*The ultimate truth or the Great Way cannot be described in language, nor is it limited in time or space. Any discussion will fall into dualistic concepts.*

See the story *The Lady Who Sells Refreshments.*

### Ba năm không hơi ấm

Có một vị tăng tu thiên được bà lão cất cho một ngôi thất và cung cấp thức ăn hằng ngày. Một ngày nọ, quyết định thử sự tu của thầy, bà cho cô con gái xinh đẹp mang thức ăn đến rồi ôm ông thầy.

Hôm sau bà lão hỏi thầy, “Thầy thấy con gái tôi ra sao?” Thầy trả lời, “Như cây khô tựa vào đá lạnh”. Nghe vậy bà già chụp cây chổi, đánh đuổi thầy đi, bảo rằng, “Từ lâu, tôi cứ nghĩ thầy là một đạo nhân tu thiên!”

Ba năm sau, bà lão lại sai con gái đến gặp thầy. Hôm sau khi bà lão hỏi, “Thầy thấy con gái tôi ra sao?” Thầy trả lời: “Tôi biết, con gái bà biết, nhưng bà không biết.” Bà lão mãn nguyện khi biết vị tăng bà hộ trì cuối cùng đã đạt đạo.

### Bà già bán bánh

Thiền sư Đức Sơn Tuyên Giám thường giảng kinh Kim Cang Bát Nhã. Nghe thiền tông phương Nam thịnh hành, Sư bất bình, nghĩ rằng, “Bọn thầy tu phương Nam này nói rằng có thể dạy đạo ngoài kinh điển (giáo ngoại biệt truyền), thật là sai lầm. Ta phải chỉ cho họ biết.” Sư khăn gói lên đường mang theo bộ Thanh Long Sớ Sao, ra khỏi đất Thục, nhắm Lẽ Dương tiến bước để “ruồng tận hang ổ của chúng, diệt hết những giống ấy để đền ơn Phật.”

### **Three Years Without Any Heat**

A monk who was practicing Ch'an was being supported by an old woman, who provided him with a hut and daily offerings of food. One day she decided to test his practice. She told her beautiful daughter to bring the monk his food and then embrace him.

The next day, the old woman asked the monk, "How did you find my daughter?" He replied, "Like dry wood leaning against a cold rock." With that, she grabbed a broom and shooed him away, saying, "All this time I thought you were a man of Ch'an!"

Three years later the old woman again sent her daughter to the monk. The next day, when she asked, "How did you find my daughter?" he replied, "I know, your daughter knows, but you do not know." The old woman was satisfied that the monk she had nourished was at last awakened.

### **The Lady Who Sells Refreshments**

When Deshan, a famous Diamond Sutra lecturer, was in his own country, he had heard that the Southern school of Zen was flourishing but he was not satisfied with it. He thought, "Those Southern monks say they can teach the Dharma outside of the scriptures. They are all wrong. I must teach them." He set out from Min, carrying his Qinglong commentaries, on the road to Liyang in order to "drag the southern devils from their caves and exterminate their ilk, and thus repay the kindness of Buddha."

Trên đường Sư gặp một bà già bán bánh, xin mua ít bánh điểm tâm. Bà chỉ gánh của Sư hỏi:

- Gói ấy là sách vở gì?

Sư đáp:

- Thanh Long Sớ Sao.

- Thầy thường giảng kinh gì?

- Kim Kim Cang.

- Tôi có một câu hỏi, nếu thầy đáp được xin cúng dường bánh điểm tâm, bằng đáp chẳng được mời thầy đi nơi khác.

Sư đồng ý. Bà hỏi:

- Kinh Kim Cang nói quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc, xin hỏi thượng tọa điểm tâm nào?

Sư không đáp được. Bà già bèn chỉ đường cho Sư đến Long Đàm.

Đức Sơn ở lại Long Đàm tu học nhiều năm và trở thành đệ tử nối pháp của thiền sư Long Đàm Sùng Tín. Sau khi chứng ngộ, Đức Sơn nổi lửa đốt bộ Thanh Long Sớ Sao.

He came upon an old woman selling refreshments. Stopping to rest, Deshan bought a small meal. The old woman pointed at his bundle and asked him, "What are you carrying that is so heavy?"

Deshan replied, "They are the Qinglong commentaries."

The old woman said, "What Sutra do they expound on?"

Deshan said, "The Diamond Sutra"

The old woman said, "I have a question for you. If you can answer it, I will give you free refreshments. If you cannot answer it, please go away."

Deshan said, "What is your question?"

The old woman said, "I have read that Sutra which says, 'The past mind cannot be attained, the present mind cannot be attained, the future mind cannot be attained.' You wish some tea and refreshments. Which mind do you propose to use for them?"

Deshan was struck dumb and could not utter a word! The old woman pointed the way to Ryutan's monastery.

Deshan went there and studied for many years, becoming Ryutan's disciple. After finally becoming enlightened, he set fire to his Diamond Sutra Commentaries.

#### 4. MỘT NIỆM MUÔN NĂM

**45. Nhị do nhất hữu Hai do một có**

**46. Nhất diệt mạc thủ Một cũng chớ giữ**

*“Hai” là đối với “một” mà lập, bỏ “hai” giữ “một” là bệnh, phải buông hết cả “một” và “hai”.*

Nguyên khởi chỉ có sự hiện hữu trước mặt, tạm gọi là Một. Do ý thức phân biệt nên thấy có Hai, cho nên buông Hai thì trở về Một. Chúng ta phải vượt qua cái Một này để chứng nghiệm tánh Không mới có thể ngộ được tánh Phật.

Tiến trình tu: Tâm vọng tưởng được điều phục, chỉ còn người tu và pháp tu. Sau khi buông được sự chuyên nhất vào pháp tu (tranh số 7: Quên trâu còn người), pháp tu trở nên tự động và hành giả chứng được nhất niệm tức cái Một (Bình đẳng, Nhất chủng). Đây là tầng định ban sơ gọi là định tương đối. Phải bỏ luôn cái Một đi đến vô niệm là định thật sâu gọi là định tuyệt đối (tranh số 8: Trâu người đều quên) để đạt ngộ (tranh số 9: Nhập Phật giới)

Trên đường thành Phật, theo hạnh nguyện Bồ-tát, phải tiếp tục qua tầng bậc này đi vào sinh hoạt trong nhân gian với đôi tay rộng mở (tranh số 10: Thông tay vào chợ).

#### 4. TEN THOUSAND YEARS IN A SINGLE THOUGHT

**45. Although all dualities come from the One,**

**46. Do not be attached even to this One.**

*'Two' is versus 'One.' Letting go of 'Two' but clinging to 'One' is unwholesome. We should let go of both 'One' and 'Two'.*

Originally, there is only one existence in front of us, which is provisionally called 'One.' It becomes 'Two' through the discrimination of consciousness. Letting go of 'Two', we return to 'One.' We must go beyond this 'One' in order to experience Emptiness and thus we will realize our Buddha Nature.

In the practice process the wandering mind is under control. There exists only the Two of the method and the practitioner. The practitioner eventually lets go of the concentration on method (Picture 7: The ox is forgotten), the practice becomes automatic and the practitioner experiences the 'One' or one-pointedness (Equality). This is the preliminary samadhi, which is called relative samadhi. The practitioner should go beyond this stage to realize the absolute samadhi which is Emptiness (Picture 8: The ox-herder and the ox both are forgotten) to reach enlightenment (Picture 9: Entrance to Buddha Realm).

For the bodhisattva the aspiration to buddhahood requires going beyond emptiness and functioning in the world with helping hands (Picture 10: Helping hands in the market).



**47. Nhất tâm bất sanh    Một tâm chẳng sanh**

**48. Vạn pháp vô cữu    Muôn pháp không lỗi**

Nếu bây giờ trước mắt chúng ta là vàng ngọc, tơ lụa, sắc đẹp, chúng ta thấy tất cả mà không dấy niệm, như vậy có lỗi không? – Không. Chúng ta hiểu như vậy thì muôn pháp đối với chúng ta không có lỗi làm gì, lỗi làm là ở chỗ chúng ta dấy niệm.

**49. Vô cữu vô pháp    Không lỗi không pháp**

**50. Bất sanh bất tâm    Chẳng sanh chẳng tâm**

Không lỗi có nghĩa tâm thấy mọi sự vật mà không dính mắc. Không dính mắc thì không khởi niệm, tâm sẽ là không và hoàn toàn tỉnh giác.

**53. Cảnh do năng cảnh    Cảnh bởi năng cảnh**

**54. Năng do cảnh năng    Năng do cảnh năng**

**55. Dục tri lưỡng đoạn    Muốn biết hai đoạn**

**56. Nguyên thị nhất không    Nguyên là một không**

**57. Nhất không đồng lưỡng    Một “không” đồng hai**

**58. Tể hàm vạn tượng    Đều gồm vạn tượng**

*Bởi vì tất cả hình tượng - người, thú, cây, cỏ, núi, sông...- những pháp đối đãi (hai bên) đều nằm trong cái “không.”*

Thể tánh mọi sự vật đều không.

**95. Tâm nhược bất dị    Tâm nếu chẳng khác**

**96. Vạn pháp nhất như    Muôn pháp nhất như**

*Ví dụ thấy cái bình màu xanh đúng là màu xanh, cái áo màu vàng đúng là màu vàng. Tuy tướng xanh vàng mình vẫn thấy nhưng không dấy thêm một niệm nào. Tâm mình nếu không có niệm này niệm khác thì tất cả pháp đều nhất như, thấy cái gì ra cái nấy.*

- 47. When one thought in the mind does not arise**  
**48. The ten thousand things are without defect.**

There are gold, silk, precious stones and beauty in front of us. If we can see all of them without any thought in our mind, is it incorrect? The answer is No. If we can respond that way, all the things in this world are without defect. The defect lies within us when we initiate further thoughts.

- 49. Without defect, without dharmas,**  
**50. No arising, no mind.**

No defect means that the mind sees every thing without attachment. Without attachment no thought arises and the mind is empty, in a state of pure awareness.

- 53. Object is object because of the subject;**  
**54. Subject is subject because of the object.**  
**55. Know that the two**  
**56. Are originally one emptiness.**  
**57. In one emptiness the two are the same**  
**58. Containing all phenomena.**

*All phenomena in duality – people, animals, trees, grass, mountains, rivers - are within that emptiness.*

By nature, every thing is empty.

- 95. If the mind does not discriminate,**  
**96. The ten thousand things are one suchness.**

*For example, when we see the blue vase or the yellow shirt, they are exactly blue, exactly yellow. While we do see the blue or yellow appearance, no further thoughts will be initiated. If our thoughts are not wandering here and there, all the things are just one suchness, and we perceive things as they truly are.*

Niệm một là niệm biết, tỉnh giác. Trí sai biệt thấy có sai khác trên hình tướng nhưng không thêm niệm hai, ba... là so sánh, phân biệt, đẹp - xấu, khen - chê.

**97. Nhất như thể huyền, Nhất như thể huyền,  
98. Ngộ nhĩ vong duyên Bồng quên các duyên**

Nếu tâm được nhất như rồi thì không bị vọng duyên trói buộc.

**99. Vạn pháp tể quán Muôn pháp đồng quán  
100. Qui phục tự nhiên Trở lại tự nhiên**

*Đồng quán muôn pháp thấy tất cả vạn pháp như nhiên không có gì sai biệt.*

**101. Dẫn kỳ sở dĩ Sạch hết lý do  
102. Bất khả phương tỷ Không thể so sánh**

*Thường thường đối với các pháp, chúng ta khởi niệm phân biệt phải / quấy tốt / xấu thì có lý do. Nếu dứt được tâm niệm tìm lý do thì không còn gì có thể so sánh được nữa.*

Thói quen của chúng ta thường viện lý do để bào chữa hành động của mình và bảo vệ bản ngã. Chúng ta tu để đi đến trạng thái vô ngã bằng cách đảo ngược thói quen do nghiệp này.

**105. Lương ký bất thành Hai đã chẳng thành  
106. Nhứt hà hữu nhĩ Một làm gì được  
107. Cửu cánh cùng cực Rốt ráo cùng cực  
108. Bất tổn quý tắc. Chẳng còn qui tắc**

*Rốt ráo cùng tột, đó là tự tại bao dung thênh thang, không ngăn mé, không mẫu mực, không còn có qui tắc, khôn phép.*

Our initial thought is the one with awareness. Our differentiating wisdom perceives the difference in appearance, but we do not initiate thoughts No. 2, 3,... etc., which create comparison, discrimination, feelings of good - bad, and like - dislike.

**97. The essence of one suchness is profound;**

**98. Conditioned things are forgotten.**

When we realize one suchness, we are released from all attachments.

**99. When all things are seen equally**

**100. It is a return to the original nature.**

*When all things are seen in their original nature, which is their essence, everything becomes equal.*

**101. In this state of no cause,**

**102. No comparisons are possible.**

*Usually comparing thoughts arise with a cause. But when no cause exists anymore, all comparisons and analogies cease.*

Our habit is to cite causes to justify our actions and to protect our egos. Our practice is to reach a state of non-ego by reversing this karmic habit.

**105. Since two cannot be established,**

**106. How can there be one?**

**107. In the very ultimate,**

**108. Rules and standards do not exist.**

*When the mind reaches the ultimate realm of boundless emptiness, to this ultimate finality no law or standard applies.*

**109. Khế tâm bình đẳng Hợp với tâm bình đẳng**

**110. Sở tác câu tức Sở tác đều dứt**

Tâm bình đẳng là tâm không phân biệt. Chính là tâm không và tỉnh giác. Không còn bản ngã cho nên cả hai dừng nghỉ hoặc tác ý đều dứt.

**111. Hồ nghi tận tịnh Hết sạch hồ nghi**

**112. Chánh tín điều trực Chánh tín điều trực**

*Đến đây mọi sự nghi ngờ nơi tâm đều sạch, ấy mới là lòng tin chân chính ngay thẳng.*

**125. Thập phương trí giả Người trí mười phương**

**126. Giai nhập thủ tông Đều vào tông này**

**127. Tông phi xúc diên Tông này chẳng ngăn dài**

**128. Nhứt niệm vạn niên Một niệm muôn năm**

*[Thời gian là một ý niệm], thời gian không thật thì dài ngắn làm gì có thật. Một niệm muôn năm là nhất niệm chân như.*

Thời gian có ngắn dài khi ta ước định hay đóng khung trong một khoảng nào đó. Như một giờ thì dài trong khi một phút thì ngắn, gọi là thời gian quy ước. Tuy nhiên trong một hoàn cảnh nào đó, có bản ngã xen vào, đối với người này một giờ là dài nhưng với người kia lại là ngắn, đó là thời gian tâm lý.

Dù đối tượng trước mắt có hình dạng khác nhau, có biến đổi là vì có so sánh, có phân biệt. (núi khác với sông, hôm qua khác với hôm nay) nhưng sự hiện hữu ngay đây và bây giờ - là chân như, thực tại - chỉ là hiện hữu thể thời, luôn luôn như thế nên bất biến.

**109. Develop a mind of equanimity**

**110. And all self-centered striving ceases**

A mind of equanimity is a mind without discrimination; it is empty and aware. The ego disappears and there is no rest and no striving.

**111. Doubts and irresolution vanish**

**112. And life in true faith is possible.**

*All doubts vanish; the true faith in the mind is solidified.*

**125. The wise throughout the ten directions**

**126. All enter this principle**

**127. This truth cannot be extended or diminished**

**128. In it a single thought is ten thousand years**

*Time [is a concept, it] is not real; and so the span of time either “long” or “short” is not real either. Ten thousand years in a single thought is the True Oneness.*

Time is long or short when we plan or put it within a framework. For example, one hour is long, one minute is short, which is called conventional time. However, in some circumstances, with the interference of Ego, one hour is long to somebody, but short to another, which is called psychological time.

Even though the objects in front of us are changing or different in form, due to comparison or discrimination (mountain is different from river, yesterday is not the same as today) the ever-present existence here and now – which is reality, suchness – is solely existence, forever existing, hence unchangeable.

**129. Vô tại bất tại**                      **Không còn nhưng còn**

**130. Thập phương mục tiền Mười phương trước mắt**

*Vì chân như không thuộc về thời gian, đối với không gian nó không có tướng mạo nhưng chẳng phải chẳng hiện hữu. [Khi mọi trói buộc được tháo gỡ] tâm niệm lảng xảng lảng rồi, chân như không gián cách gần xa, cho nên nói rằng mười phương đều ở trước mắt.*

Chân như tuy vô trụ xứ nhưng lúc nào và ở đâu đều hiện hữu.

**131. Cực tiểu đồng đại**            **Rất nhỏ đồng lớn**

**132. Vong tuyệt cảnh giới**      **Quên hẳn cảnh giới**

**133. Cực đại đồng tiểu**        **Rất lớn đồng nhỏ**

**134. Bất kiến biên biểu**        **Chẳng thấy biên giới**

*Trong kinh có một câu: “Trên đầu mây lông có thể hàm chứa cả mười phương thế giới,” hoặc “Núi Tu Di nhét trong hạt cải.”*

*Bởi vì đầu mây lông và mười phương thế giới hay hạt cải và núi Tu Di cũng đều là không.*

*Hiện tượng trong không gian này lớn nhỏ với con mắt của kẻ mê thì thấy sai khác. Nhưng với con mắt của người ngộ thì thấy tướng mạo lớn nhỏ đều là giả tướng duyên hợp, tự tánh là không. Tánh không ấy bình đẳng nên không có ranh giới giữa lớn với nhỏ.*

**139. Nhất tức nhất thiết**      **Một tức tất cả**

**140. Nhất thiết tức nhất**      **Tất cả tức một**

*Thân người này do tứ đại hợp thành thì thân người khác cũng do tứ đại hợp thành. Vậy “một” và “tất cả” đâu có khác. Như vậy nói về hình thức vật chất, trong “cái một” đã hàm chứa “tất cả”.*

**129. There is no here, no there**

**130. All ten directions are right before your eyes.**

*Due to the fact that true nature is not affected by time, it does not have any form within space, although it still exists. When all attachments are dropped, it will show itself clearly. When the mind is quieted, the Truth reveals itself, neither near, nor far, like all ten directions in front of our eyes.*

Although Suchness has no location, it exists everywhere, in whatever time.

**131. Infinitely small is one with infinitely large**

**132. No difference, all realms wiped out.**

**133. Infinitely large is one with infinitely small**

**134. No boundaries are visible.**

*The Sutra said: "The tip of one hair can contain all ten worlds." Why is it that the tip of one tiny hair can contain the whole ten worlds? Or a huge mountain can be contained in one small seed?*

*It is because a tiny hair or ten worlds, a huge mountain or a small seed, are all empty in essence.*

*The deluded one sees phenomena as large and small through his tinted view, but the enlightened one realizes all forms are illusions created by causes and conditions. The real nature is emptiness, and in the emptiness all things are equal.*

**139. One is all,**

**140. And all is one.**

*All things, as well as people, share the same basic elements, like earth, water, air and fire, so universally all is one.*



*Nói về tâm cũng vậy, trên vọng tưởng của chúng ta mỗi người có muôn ngàn thứ vọng tưởng sai khác, nhưng trên tâm thể lặng lẽ thì không khác. [Vì vậy] tâm thể [đồng] là “một”, [tùy duyên về mặt] dụng thì [hiện ra] “tất cả.”*

*Kết thúc:*

*Tóm lại, những việc trong thế gian đều nằm ở hai bên. Vì vậy cho nên bao nhiêu việc điên đảo nổi lên. Dừng được cái hai thì tâm vọng lặng, thể nhất như trống rỗng hiện tiền. Đó là cội nguồn của sự tu hành. Tin tâm không phải là tin tâm thiện của mình, tin tâm là tin được cái tâm chân thật, không hai.*

Vũ trụ như chúng ta biết từ nền tảng là bất nhị. Chính con người bị điều khiển từ chính bộ óc tiến hóa của mình nên nhận thấy thế gian là nhị nguyên. Nhân duyên này bắt nguồn từ nghiệp và chịu ảnh hưởng của văn hóa và môi sinh. Chúng ta tu là cốt vượt qua nhị nguyên đối đãi này và trở về nguồn cội bản thể.

*Regarding matters of mind, countless different thoughts arise, but fundamentally there is only one pure mind with no differentiation. From the one source, all things produce according to causes and conditions. So fundamentally there is One, but functionally there is All.*

### *Conclusion*

*In a word, every thing in life lies within dualities, hence all delusion and suffering. If we can eliminate those dualities, our minds will be at peace, Oneness is always present, completely empty. That's the source of our practice. "Trust in Mind" is not the trust in our good mind, but it's the trust in our true mind which is non-duality.*

The universe as we know it is basically non-dualistic. The human being, however, is conditioned by his evolved brain to perceive the world dualistically. This condition has karmic roots and is influenced by culture and environment. Our practice is to go beyond this dualism and return to our original nature.

**MỤC LỤC**

1. Tín tâm không hai	4
2. Không dễ không khó	24
3. Đường ngôn ngữ dứt	38
4. Một niệm muôn năm	54

## **CONTENT**

1. Trust in Mind	5
2. Not Easy, Not Difficult	25
3. Beyond Speech and Letters	39
4. Ten Thousand Years in a Single Thought	55

