

*Chìa khóa học Phật*

KEYS TO BUDDHISM

Zen Master Thich Thanh Tu

THÍCH THANH TỪ

# KEYS TO BUDDHISM

# CHÌA KHÓA HỌC PHẬT

Translators:

Thuan Tue - Huyen Bach - Thuy Lien Shutt



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

## TABLE OF CONTENTS

Foreword
Preface
Chapter 1: Who Was the Buddha?
Chapter 2: The Teachings of the Buddha
Common truths
Relative truths
Absolute truth
Chapter 3: Learning Buddhism
Wisdom through Learning
Wisdom through Reflecting
Wisdom through Practice
Chapter 4: Practicing Buddhism
Practicing within Reincarnation
Practicing to Escape Reincarnation
- The Recitation of Buddha's Name
Conclusion
About the Author

## MỤC LỤC

Lời đầu sách
Chương 1: Phật là gì?
Chương 2: Thế nào là Phật pháp?
Chân lý phổ biến
Chân lý tương đối
Chân lý tuyệt đối
Chương 3: Học Phật bằng cách nào?
Văn tuệ
Tứ tuệ
Tu tuệ
Chương 4: Làm sao tu theo Phật?
Tu còn luân hồi
Tu dừng nghiệp
Tu chuyển nghiệp
Tu ra khỏi luân hồi
Phương pháp tu niệm Phật
Trì danh niệm Phật
Phương pháp tu thiền
Thiền đối trị
Thiền tuyệt đối
Biện minh
Kết luận
Sơ lược về tác giả

## *Foreword*

---

This book presents the teachings of Vietnamese Zen Master Thích Thanh Từ. Buddhism first came to Viet Nam from India in the third century, with Masters K'ang Sen Houci, Marijivaka, and others. In the sixth century, Zen came with Master Vinitaruci, who received transmission from the Third Chinese Patriarch Sengcan. In the centuries after, Zen flourished but declined during the wartimes of the late 19th and early 20th centuries. In the 1970's, Thích Thanh Từ revived Zen, combining a mixture of teachings and practices of the Second Chinese Patriarch Hui-Ke, the Sixth Chinese Patriarch Hui-Neng, and the First Vietnamese Patriarch Trần Nhan Tông of the Trúc Lâm (Bamboo Forest) Zen sect.

## *Lời người dịch*

---

Cuốn sách này giới thiệu những lời dạy của Thiền sư Thích Thanh Từ.

Từ Ấn Độ, Đạo Phật du nhập vào Việt Nam khoảng thế kỷ thứ 3 sau Công nguyên cùng các vị Thiền sư Khương Tăng Hội, Ma-ha-kỳ-vực và các vị cao tăng khác. Vào thế kỷ thứ 6, Thiền được truyền bá vào Việt Nam do Thiền sư Tỳ-ni-đa-lưu-chi, người đặc pháp từ Tam tổ Tăng Xán. Thiền tông hưng thịnh trong những thế kỷ tiếp theo cho đến thời kỳ chiến tranh vào khoảng cuối thế kỷ 19 đầu thế kỷ 20 thì suy vi. Trong thập kỷ 70 của thế kỷ 20, Hòa thượng Thích Thanh Từ khôi phục Thiền tông Việt Nam, kết hợp giáo lý và chỗ ứng dụng tu hành của Nhị tổ Huệ Khả, Lục tổ Huệ Năng, và Sơ tổ Trúc Lâm Việt Nam Trần Nhân Tông.

While the teachings of Shakyamuni Buddha are timeless, the manner it is taught has to fit time and place. Our intention with this translation is to make Master Thich Thanh Tu's teachings available to English readers in the 21st century. Other English translations of the Master's works are available but this is the first work to be translated in Viet Nam. The main advantage to this is that practitioners with deep understanding of the Buddha-dharma, and who have practiced with the Master for a long time, therefore, understanding well the way he teaches, have been involved. In addition, as this work took place at Truc Lam Da Lat, the current resident of the Master, we were able to consult and clarify with him many points. The Buddha-dharma, in general, and Zen in particular, has many subtleties. The way it is explained or translated can make all the difference. For example, choices in verb tense, whether a pronoun is needed or not, or whether a sentence (especially in those ko-ans!) is a question or a directive, can make all the difference between an explanation which will just give us a neat story, to laugh or ponder over, or one which will point our minds towards freedom.

Giáo lý của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni có giá trị vượt thời gian; tuy nhiên, để truyền bá giáo lý này cần phải kế cơ và kế thời. Khi chuyển ngữ cuốn sách này, chúng tôi mong muốn đưa những lời dạy của Hòa thượng Thích Thanh Từ đến với độc giả của thế kỷ 21. Nhiều trước tác của Hòa thượng đã được chuyển ngữ sang tiếng Anh, tuy nhiên đây là bản dịch đầu tiên được thực hiện tại Việt Nam. Tham gia công việc chuyển ngữ là những hành giả thâm hiểu Phật pháp và đã trải qua một thời gian dài tu học dưới sự chỉ dạy của Hòa thượng và vì thế hiểu rõ cách thức chỉ dạy của Ngài. Thêm vào đó, công việc này được tiến hành tại Thiền viện Trúc Lâm Đà Lạt, trụ xứ của Hòa thượng, do đó chúng tôi có thể thỉnh vấn Ngài để được hiểu rõ hơn về nhiều điểm trong cuốn sách. Phật Pháp nói chung và Thiền nói riêng bao hàm nhiều điểm vi tế, tùy cách diễn dịch hay giải thích mà người đọc sẽ hiểu sai khác. Ví dụ, do sự lựa chọn thời chia động từ, thêm vào một đại từ hay không thêm vào, chọn thể khẳng định hay nghi vấn cho một câu (đặc biệt là trong các công án!) có thể đem đến sự khác biệt rất lớn trong ý nghĩa diễn giải, làm cho chúng ta thấy đó chỉ là một câu chuyện ngắn gọn để cười hoặc để suy gẫm, mà

Another intention is to make these teachings applicable to Western audiences while keeping the Master's tone and the cultural nuances of Vietnam. Hopefully, this has been achieved.

May the words in this book and the practices it can inspire bring all beings to true happiness and wisdom.

October 2007

cũng có thể qua câu chuyện đó tâm thức chúng ta được suốt thông giải thoát.

Mong muốn khác của chúng tôi là đem đến cho độc giả phương Tây những lời chỉ dạy có thể ứng dụng được trong khi vẫn giữ nguyên phong cách riêng của Hòa thượng và sắc thái văn hóa Việt Nam. Hy vọng chúng tôi thực hiện được điều này.

Nguyện những lời trong sách và sự thực hành phát khởi nhờ đọc sách này sẽ đưa mọi chúng sinh đến với trí tuệ và an vui đích thực.

Tháng 10 năm 2007

## *Preface*

---

This book was written for people who are beginning their study of Buddhism. Although the first steps may seem minor or insignificant, they are important. If overlooked, it may be hard to keep up with the following steps. If the beginner does not properly understand the spirit of Buddhism, the path of their practice may go astray. Those who have the responsibility of guiding beginners cannot underestimate the value of this task. A strong foundation is essential in leading others to the proper path of practice.

Because I want to show beginners what is correct and incorrect practices so that they will not make mistakes, I have dared to point out some faults of Buddhism in Vietnam as I see them. I very much want to weed out the superstition that has been incorporated into some parts of Buddhism here; like wiping off dirt to show the true face of the Buddha

## *Lời đầu sách*

---

Chúng tôi viết quyển sách này cho những người mới bắt đầu học Phật. Bước đầu tuy tầm thường song không kém phần quan trọng, nếu bước đầu đi sai, những bước sau khó mà đúng được. Người học Phật khi mới vào đạo không hiểu đúng tinh thần Phật giáo, về sau sẽ hỏng cả một đời tu. Người có trách nhiệm hướng dẫn không thể xem thường kẻ mới học, cần phải xây dựng có một căn bản vững chắc, đi đúng đường hướng của Phật dạy. Hiểu Phật giáo một cách đúng đắn, mới mong thành một Phật tử chân chánh.

Vì muốn chỉ lẽ chánh tà để người mới vào đạo khỏi lầm lẫn, nên chúng tôi mạnh dạn chỉ thẳng những điều sai lầm hiện có trong Phật giáo. Làm như thế, không có nghĩa chúng tôi muốn vạch lưng chỉ thẹo cho kẻ khác thấy, mà cốt yếu muốn gậy dựng lại một nếp sống Phật giáo phù hợp với hiện tại và mai sau. Chúng ta sống trong

underneath. By doing so, my intention is not to re-open ugly scars<sup>1</sup>, but rather to promote a Buddhist practice that is more in line with our current society and can serve us in the future. We are now living in the age of science, an age in which the search for truth has become of utmost importance. Buddhism is also a search for truth. It is a Buddhist teaching that the truth is always present, waiting to be found. There is no need to distort it, promoting misunderstandings. In this spirit, I take full responsibility for what is written in the following pages, even if others may disagree. May we all find and experience the truths of the Buddha's teachings.

Respectfully  
Thich Thanh Tu

thời khoa học, cần phải truyền bá Phật giáo thích ứng với chân lý gắn với sự thật. Bản chất của Phật giáo đã là chân lý, là sự thật, chúng ta đừng làm méo mó khiến kẻ bàng quan hiểu lầm Phật giáo. Với nhiệt tình, chúng tôi một bề đã phá những mê tín đang ẩn náu trong Phật giáo, để cho bộ mặt Phật giáo trắng sạch hơn, không còn những thứ lơ nhơ làm lem luốc.

Tình thân tôi tà phụ chánh, chúng tôi chịu trách nhiệm những gì chúng tôi đã nói và hoàn toàn chịu trách nhiệm với những ai không hài lòng, phiền trách chúng tôi.

Kính ghi  
Thích Thanh Từ



## WHO WAS THE BUDDHA?

The word “Buddha” means “awakened one.” More than 2500 years ago, in the North central Indian city of Kapilavastu, a prince was born in the palace of King Suddhodana. He was given the name Siddhartha. When grown, while visiting the gates of the palace walls, he saw the four messengers: an old person, a sick person, a corpse, and a religious seeker. He suffered when he saw the first three and was inspired by the fourth. Therefore, he decided to leave the luxurious life of the palace to go into the forest in search of a path out of the cycle of birth and death. After eleven years of different practices, including six years<sup>2</sup> of ascetic life and 49 days of meditation under the bodhi tree, he attained completely enlightened, from then on called “Shakyamuni Buddha.”

After enlightenment, the Buddha saw clearly the original causes which carry human beings along

## PHẬT LÀ GÌ?

Phật là... lời nói gọn, nói đủ là Phật-đà (Buddha) dịch âm tiếng Phạn, dịch nghĩa là Người Giác Ngộ. Phạm nói Phật là chỉ cho đức Thích-ca Mâu-ni (Sakyamuni). Trước đây hơn hai mươi lăm thế kỷ, ở thành Ca-tỳ-la-vệ (Kapilavastu) phía Bắc miền Trung Ấn Độ, trong cung vua Tịnh Phạn (Suddhodana) đã sanh một vị Thái tử tên Tất-đạt-đa (Siddhartha). Lớn lên, có dịp Thái tử đi dạo bốn cửa thành, chứng kiến sự sanh già bệnh chết của kiếp người, khiến Ngài xót xa đau đớn. Sau đó, Ngài quyết định từ bỏ một cuộc đời sang cả trong hoàng cung, dẫn thân vào rừng núi để tìm ra con đường giải thoát sanh tử. Trải qua 11 năm trời học đạo và khổ tu, 49 ngày tọa thiền dưới cội Bồ-đề, Ngài bỗng nhiên hoàn toàn giác ngộ, thành Phật hiệu là Thích-ca Mâu-ni.

Sau khi giác ngộ, Ngài thấy rõ manh mối lời cuốn con người trôi lăn trong dòng sanh tử, và biết

the cycle of birth and death. He also understood completely the way out of this cycle. In other words, he knew the cause and effects of suffering and its solution, the way to emancipation. He knew clearly how all things come into existence and are destroyed. This wisdom of his is called Sarvathajñana, or omniscience. Embodying this wisdom, he taught others how to become enlightened.

The Buddha's solution to the suffering from the continual involvement in the cycle of birth and death is the teaching of Interdependent Origination<sup>3</sup>. Looking at these twelve steps, we see that ignorance is the initial element of the cycle. To eliminate ignorance is to be free from the cycle of birth and death. When the initial element remains, the branches keep on developing; when the initial element is eliminated, the branches stop growing.

What is it about ignorance that gives it such a powerful capacity? Ignorance is false perception, a lack of awareness of the true nature of things or the true essence of existence. We are often mistaken

tột cùng con đường giải thoát sanh tử. Nói một cách khác, Ngài biết rõ nguyên nhân và thành quả của giải thoát sanh tử. Đồng thời Ngài cũng biết rõ sự sanh thành và hoại diệt của mọi sự vật. Cũng gọi sự giác ngộ ấy là “Trí biết tất cả loại” (Nhất thiết chủng trí). Chính trí tuệ này, Ngài đã được viên mãn và cũng đem nó giáo hóa chúng sanh khiến tất cả đều được viên mãn, nên gọi là Phật.

Phật chỉ nguyên nhân đưa con người vào đường sanh tử và manh mối giải thoát sanh tử một cách rõ ràng là mười hai nhân duyên: vô minh duyên hành... cho đến sanh duyên lão tử. Đây là vòng tròn nối tiếp triển miên trong sanh tử. Muốn giải thoát sanh tử, tức là: vô minh diệt thì hành diệt... cho đến sanh diệt thì lão tử diệt, thế là vòng sanh tử rã rời. Nhìn vào mười hai nhân duyên, chúng ta thấy vô minh là chủ động cuộc sanh tử, tiêu diệt vô minh là giải thoát sanh tử. Thế thì vô minh là đầu mối sanh tử, tiêu diệt vô minh là đầu mối giải thoát sanh tử. Đầu mối còn thì chi mạng ngọn ngành tiếp nối sanh trưởng; đầu mối diệt thì chi mạng ngọn ngành theo đó hết sạch.

Vô minh là gì mà có khả năng mãnh liệt như thế? Vô minh là không sáng, là mê lầm. Ngay nơi cuộc sống này, mà không biết cái nào là giả dối, không nhận ra cái nào là chân thật, là vô minh. Giả

yet will not admit that we do not know what is true or false in life. On the contrary, the Buddha knew clearly that which is false and recognized that which is true, so he was called “The Awaken One.” When he became enlightened, not only was he freed from the cycle of birth and death but he also was able to develop wonderful means which are beyond human understanding. This state is called “inconceivable liberation.”

The Buddha was a real person, not a myth or a legend. We can learn about his genuine enlightenment through the teachings in the Tripitaka<sup>4</sup>. At this time, he also introduced the achievements and vows of other buddhas in the ten directions.

không biết, thật không hay, quả tang là kẻ mê lầm. Đức Phật biết rõ những cái nào là giả dối, nhận chân cái chân thật, nên gọi là Người Giác Ngộ. Được giác ngộ thì không còn vô minh, nên giải thoát sanh tử, đồng thời cũng có đầy đủ mọi diệu dụng mà người đời không thể biết hết, nên nói “Giải thoát bất tư nghì”. Thế là, Ngài đã đạt được bản hoài trước khi phát nguyện đi tu. Cũng chính là cái thành quả viên mãn của bao nhiêu năm Ngài khổ công đeo đuổi.

Sau khi đạt được sở nguyện, Ngài đem pháp của mình đã được chỉ dạy lại cho mọi người, để cùng giác ngộ như Ngài. Trong thời gian ấy, Ngài đã giới thiệu bao nhiêu bản nguyện công hạnh của chư Phật khắp mười phương cho đồ đệ nghe. Do đó, chúng ta được biết thêm nhiều danh hiệu chư Phật khác. Đức Phật là một con người thật, có cha có mẹ có lịch sử rõ ràng và sự giác ngộ của Ngài cũng hoàn toàn chân thật. Chúng ta có thể kiểm chứng sự giác ngộ ấy qua Tam tạng giáo điển của Ngài còn lưu lại. Đó là vấn đề Phật pháp.

## THE TEACHINGS OF THE BUDDHA

The Buddha-dharma is the teachings of Shakyamuni. These teachings came from his direct intuitive experience, unlike the intellectual philosophies of other masters of his time. The Buddha-dharma is the truth, expressed in different ways so that it can be understood and practiced on many levels. The teachings on common, relative, and absolute truths are presented below.

### COMMON TRUTHS

Common truths are principles which are easily seen. When the Buddha points them out, if we examine them carefully, we will find that what he says makes sense to us. Two main principles are the law of Causation and Conditionality.

## THẾ NÀO LÀ PHẬT PHÁP?

Phật pháp là những điều đức Phật chứng kiến được sau khi giác ngộ, đem chỗ chứng kiến ấy nói lại cho mọi người hiểu biết để dứt sạch mê lầm và giác ngộ như Ngài. Chính từ chỗ chứng kiến của Ngài nói ra, không phải do suy tư phỏng đoán như nhiều triết thuyết khác. Vì thế, Phật pháp là những chân lý, tùy trình độ của người, Phật nói có sai biệt: Chân lý phổ biến, Chân lý tương đối, Chân lý tuyệt đối.

### CHÂN LÝ PHỔ BIẾN

Chân lý phổ biến là những sự thật hiện hữu tràn đầy trên vạn vật. Những sự thật ấy đức Phật chỉ ra, chúng ta chịu khó khảo sát một cách tinh tế sẽ thấy hiển nhiên không sai lệch. Trước hết nhìn theo dòng thời gian, Phật nói:

## Causation

All things manifest with cause and effect. The law of cause and effect, or causation, applies to everything. Nothing that has form and creates effects is beyond this law. This is further broken down into principal, secondary, favorable, and adverse causes, making it more complex. When causes are so subtle or too far in the past to remember, it can become even more difficult to understand. Let us look at how this law is played out in the plant and animal realms.

No grass or plant comes into being without a cause, from either a seed, root, bud, leaf, or trunk. Where there is a cause, there is an effect. From the cause, the effects are varied, such as, the plant growing, flowering, and producing fruits. No plant produces fruit by chance. For example, if an orange seed is the main cause; fertilizer, soil, water, and sunlight are the secondary causes; care for the plant is a favorable cause. Therefore, depending on secondary or favorable causes, a tree will be able to produce fruit. Even when the seed grows into a

## Nhân quả

Tất cả sự vật có hình tướng, có tác động đều hình thành bằng nhân quả. Nhân quả trùm khắp cả mọi sự vật, không một sự vật nào có thể thoát ngoài nhân quả được. Song trong nhân đến quả có chánh nhân, trợ nhân, thuận nhân, nghịch nhân nên trở thành vấn đề phức tạp. Lại có những trường hợp vì nhân quá nhỏ nhiệm, nhân xa xôi khiến người ta không thể thấy, không thể nhớ mà biến thành khó hiểu. Chúng ta thử nhìn từ lãnh vực thực vật, động vật... để minh chứng lý nhân quả.

Về thực vật – Không một thứ cây loại cỏ nào mà chẳng từ nhân thành quả. Hoặc có thứ nhân của nó là hạt, có thứ nhân nó là lá, có thứ nhân nó là ngọn, có thứ nhân nó là rễ, là thân... Từ cái nhân ấy nảy mầm sanh trưởng thành cây, đơm hoa, kết quả. Không có loài thực vật nào ngẫu nhiên không nhân thành quả. Ví dụ, hạt cam là nhân, lên thành cây cam có trái cam là quả. Hạt ớt là nhân, lên thành cây ớt có trái ớt là quả... Có nhân ắt phải có quả. Song trong ấy còn tùy thuộc thuận nhân hay nghịch nhân mà thành quả hay bất thành quả. Như có hạt cam là chánh nhân, có phân, đất, nước, ánh nắng... là trợ nhân, được chăm sóc vun vén là thuận nhân, hạt cam ấy sẽ nảy mầm sanh trưởng thành cây cam

tree, if it is not well cared for or its roots are eaten by insects (adverse causes), it may not produce fruit or may perish. Again, when all conditions are adequate, an orange seed generates, grows, and produces fruits.

In some cases, it may seem that the effect may come into being without a cause. For instance, we clear a plot to cultivate, making sure that all of the grass is removed. However, after some rainfall, there is grass growing all over the ground! Where did the grass come from? Did the soil produce grass? No. In fact, tiny grass seeds that we could not see were buried deep in the soil. Absorbing rain water, grass seeds naturally generated. In this case, the cause was too small for us to see and therefore, perhaps giving rise to false deduction.

Here is another case. One day, the monks and I visited our garden. We picked two sour sops from two different trees growing four meters apart. Tasting the fruits, the monks were surprised because

và có trái cam không sai. Ngược lại, có hạt cam mà thiếu phân, đất, nước, ánh nắng... thì không thể nảy mầm sanh cây cam, huống là có trái cam. Hoặc có hạt cam, có phân, đất, nước, ánh nắng... mà thiếu người chăm sóc vun vén thì có thể có cây cam mà khó mong có quả cam. Hoặc có hạt cam, có phân, đất, nước, ánh nắng... có người vun vén, song bị sâu trùng ăn gốc, đục trong thân cây – Nghịch nhân – thì cây cam ấy sẽ bị hoại.

Hoặc có trường hợp dường như không nhân mà thành quả. Như chúng ta dọn sạch một thửa đất để trồng trọt. Thửa đất ấy, chúng ta cuốc không còn một gốc cỏ, lượm sạch không sót một cọng cỏ, ta tự cho là đất thật sạch. Thế mà, qua vài trận mưa, chúng ta thấy từ lòng đất cỏ vọt lên lấm tẩm đều hết. Cỏ này từ đâu đến? Phải chăng đất sanh cỏ? Thật không phải thế, bởi những hạt cỏ li ti đã nằm sẵn trong lòng đất mà mắt chúng ta không thể thấy. Gặp mưa, chúng nảy mầm lên cây là lý đương nhiên. Đây là vì nhân nhỏ nhiệm chúng ta không thấy, nên có những nhận xét sai lầm.

Lại có trường hợp khác, một hôm tăng chúng trong chùa chúng tôi ra thăm vườn, bẻ được hai trái măng cầu xiêm, từ hai cây măng cầu cách nhau độ bốn thước tây. Khi xẻ ra ăn, cả chúng đều ngạc

one was sour and the other was sweet! Looking at one another, they inquired, “These two trees are of the same variety and planted in the same garden, why do they produce fruits of different tastes?” Each person had his own idea, but I just smiled as they speculated. At last, I explained, “These two fruits have different tastes because, previously, I cultivated them with seeds from two different plants.” In this example, when people do not know the reasons from the past, they may wonder. The law of cause and effect can be complex because of subtle reasons. Not understand thoroughly, we may make quick and superficial deductions.

Animals also come into being due to the law of cause and effect. Depending on the species, the cause may be an egg, such as a fetus. No animal is created by chance. Due to main, secondary, favorable, and adverse causes, animals will develop well or become feeble and die. It can be said that all beings on earth and the earth itself come into being in the realm of cause and effect.

nhiên, trở mắt nhìn nhau, đặt câu hỏi: Tại sao cùng một loại, chung một thửa đất, mà trái này ngọt, trái kia chua? Mỗi người đều có giả thuyết khác nhau, riêng tôi chỉ cười thôi. Cuối cùng, tôi giải thích cho họ nghe: Sở dĩ hai cây cùng một loại, chung một thửa đất mà mùi vị khác nhau, do trước kia tôi lấy hạt của hai trái mãng cầu chua và ngọt ương trồng, nên kết quả như thế. Đó là vì nhân xa xôi khiến người ta không thể biết, nên sanh nghi ngờ. Bởi những lý do trên, nhân quả trở thành tế nhị, phức tạp, nếu người nhận xét nông nổi đơn thuần thì khó thấu triệt được.

Về động vật – Tất cả loài động vật hình thành cũng từ nhân đến quả. Có loài động vật nhân là trứng, có loài động vật nhân từ bào thai, có loài động vật nhân từ loài khác hóa ra,... Không có loài động vật nào tự nhiên mà có. Song nó cũng tùy thuộc chánh nhân, trợ nhân, thuận nhân, nghịch nhân, sự sanh trưởng của nó được hoàn hảo hay suy kém, hay hoại diệt chẳng hạn.

Đây là nói nhân quả trên vạn vật có hình tướng. Chúng ta có thể khẳng định rằng: “Tất cả loài sinh vật trên quả địa cầu và cả quả địa cầu này đều nằm gọn trong lòng nhân quả”.

This law also influences the actions of all beings. For example, with human beings, unselfish, altruistic words and actions that bring happiness and peace to everyone are wholesome causes. These words and actions will bring us peace and happiness in the present and the future. They produce wholesome results. On the contrary, harmful words or actions that make people suffer are unwholesome causes. The resulting sufferings, called unwholesome effects, will return to us in the present or in the future.

When we help people who are in misfortune, they happily thank us after they are out of trouble or danger. Seeing them safe and at peace, we feel light-hearted. Though we do not expect anything in return, these people may want to repay our deed when they have the chance. Conversely, when we hurt or bring suffering to others, they may be vexed, resentful, or want to argue with us. This makes it hard for us to be at peace. Someday perhaps, when the opportunity arises, they may take revenge, only feeling satisfied when we have had multiple sufferings. Doing wholesome causes, we reap wholesome effects; doing unwholesome causes, we harvest unwholesome results.

Về tác động – Chẳng những nhân quả trùm khắp mọi loài mọi vật có hình tướng, mà nhân quả cũng bao gồm mọi tạo tác, mọi hành động của mọi loài. Ở đây chúng ta chú mục vào loài người để thấy rõ nhân quả. Những tác động về thân miệng của chúng ta có tánh cách lợi người, đem lại nguồn an vui cho người, là tác động lành. Nó sẽ mang lại cho ta sự an vui ngay hiện tại hoặc sau này, gọi là quả lành. Những tác động có tánh cách thương tổn khiến người đau khổ, gọi là nhân dữ. Nó sẽ chuốc lấy sự đau khổ trở về ta ngay hiện tại hoặc mai kia, gọi là quả dữ.

Ví dụ, chúng ta ra tay cứu giúp người hoạn nạn nguy khốn, qua cơn hoạn nạn họ vui vẻ cảm ơn ta. Chính khi thấy họ an ổn, lòng chúng ta cũng vui lâng lâng. Mặc dầu chúng ta không mong gì hơn nữa, song người thọ ơn bao giờ cũng nghĩ đến đền đáp, nếu gặp cơ hội tốt họ sẽ đền ơn ta.

Ngược lại, chúng ta làm thương tổn khiến người đau khổ, họ sẽ bực tức oán hờn phản kháng ta. Chính khi ấy lòng chúng ta cũng bị bất an. Nếu mai kia họ gặp dịp thuận tiện sẽ trả thù, khiến chúng ta bị đau khổ hơn, họ mới vừa lòng.



Sometime, a case may seem to be an exception to the law of cause and effects, but, in fact, it is not. For instance, we have created a wholesome or a unwholesome cause, but during our lifetime, we seem not to reap the effect. The reason is that the cause has not yet ripened. However, the cause still produces its process in time. In another case, we seem not to have created a cause but acquired an effect. This may be because we cannot remember the cause from the remote past.

The results of thoughts are not seen outwardly but can still have considerable consequences. Thoughts are the stimulus for all words and actions. When we have a wholesome thought, it gives rise to a wholesome cause. Then, word and action accordingly create further wholesome causes or effects. When there is an unwholesome thought, word and action accordingly create other unwholesome causes or effects. When people understand this law, they are careful with their thoughts. Thoughts have cause and effect like words and actions.

However, the law of cause and effect is not as simple. Many people assume that it is a simple matter of raising wholesome cause to reap wholesome effect or raising unwholesome cause to reap unwholesome

Đó là nhân lành gặt quả lành, nhân dữ chịu quả dữ. Nhưng cũng có trường hợp dường như ngoại lệ mà thật không phải. Như chúng ta đã gieo nhân lành hoặc dữ, mà suốt đời không gặt được kết quả; vì nhân chưa chín muồi mà bản thân chúng ta đã hoại, nhân ấy sẽ còn tiếp tục theo thời gian chứ không mất. Hoặc có khi chúng ta không gây nhân lại chịu quả. Vì nhân xa xôi còn lưu lại, chúng ta không nhớ.

Tác động của ý còn thâm lặng bên trong chưa phát lộ ra, song nó rất nguy hiểm. Vì thân miệng đều do nó chủ động sai khiến. Nó dẫn nhân lành thì thân miệng theo đó tạo nhân lành, nó dẫn nhân dữ thì thân miệng theo đó tạo nhân dữ. Cho nên, người hiểu lẽ nhân quả đối với tác động của ý, phải dè dặt tối đa. Tác động của ý có nhân quả cũng y hệt thân miệng.

Tuy nhiên, nhân quả không phải đơn giản như nhiều người đã hiểu “gây nhân lành được quả lành, tạo nhân dữ bị quả dữ”. Vẫn có những trường hợp dường như trái lại. Bởi vì nhân quả là một

effect. There are cases that seem to contradict this since cause and effect is a changing process operating within the three times of past, present, and future. We cannot take out a segment of time from the whole process to judge or make predictions. If we want to thoroughly understand this law, we have to base our examination within the three times. When we grasp this law fully, understanding the way it works, we will be very confident in ourselves, not relying on outside supernatural powers. We recognize that we are the masters of our own lives. Causation is a continuous, changing flow of birth and annihilation and, therefore, is an example of impermanence. Due to impermanence, sentient beings are tossed about in samsara<sup>5</sup>, resulting in reincarnation. This law is not fixed or definite in the way it works but is flexible, depending on various causes.

If Buddhist practitioners clearly understand the law of cause and effect, they will have a stable foundation for their practice. From this foundation, they will rid themselves of idle superstitions. When we know the wholesome or unwholesome influences of our actions, we may repair and build our lives accordingly, now and into the future; courageously

dòng biến động theo thời gian. Thời gian có quá khứ, hiện tại, vị lai thì nhân quả không thể chặn một quãng mà đoán định được. Chúng ta muốn hiểu thấu đáo nhân quả phải căn cứ vào ba thời mà khảo sát.

Nắm chắc lý nhân quả, chúng ta sẽ có sức tự tin mãnh liệt, vì không còn lệ thuộc vào sức thiêng liêng bên ngoài. Chúng ta tự nhận là Chủ nhân ông toàn cả cuộc đời của mình. Nhân quả là dòng biến động sanh diệt nối tiếp, nên nó là hiện thân của vô thường. Vì vô thường nên mãi lăn lộn trong vòng sanh diệt, cũng là thành quả của luân hồi. Chủ thuyết nhân quả không phải cố định cứng khàng mà linh động, thăng giáng, tùy theo sự đủ thiếu các nhân của nó.

Người học Phật nhận chắc lý nhân quả, là đã có căn bản vững vàng trên đường tiến tu. Đồng thời cũng gạt phắt những thuyết mê tín vu vơ như: đồng bóng, bói xăm, tướng số, may rủi,... Vì biết rõ mọi tác động đẹp xấu của ta, sẽ cải tạo xây dựng một cuộc đời vui khổ trong hiện tại và vị lai. Còn bản khoản trông đợi, thắc mắc điều gì mà phải đi

taking responsibility for all our wholesome or unwholesome actions, not complaining or feeling resentful. When people understand that nothing in the world is fixed, unique, or haphazard, but is formed by cause and effect, they will not be so dogmatic about ideas such as fate, destiny, monotheism, or chance.

### Conditionality

Another common truth is that all things are formed by conditionality, meaning many elements combine to make one thing. Things, in themselves, are not self-created but are a union of many elements. Also, phenomena do not exist in isolation, but depend upon numerous conditions to arise. All things with form on this earth, including the earth itself, are made-up of many elements and conditions. Even formless phenomena operate according to conditionality.

First, let us examine a few forms near us. This desk, previously, did not come into being by itself. It had to have wood, nails, plane, chisel, saw, etc. and the labor of a carpenter using these various tools

coi bói tướng số? Thế là, chúng ta can đảm nhận chịu mọi trách nhiệm hay dờ do mình gây nên, không còn oán hờn kêu than chi cả. Cũng phá tan những bệnh chấp: định mệnh, nhất nhân, vô nhân... Vì biết rõ vạn vật trên thế gian không có cái gì cố định, duy nhất, ngẫu nhiên, mà đều do nhân quả hình thành.

### Duyên sanh

Nhìn về mặt không gian – vạn vật đều do các duyên chung hợp thành hình cho nên nói “Các pháp từ duyên sanh”. Duyên là chỉ cho nhiều phần tử tổ hợp thành một vật thể. Vật thể không tự có, phải do nhiều nguyên tố hay nhiều phần tử chung hợp. Nói tới duyên sanh là không chấp nhận sự đơn thuần, mà khẳng định là hợp thể. Vạn vật có hình tướng trên quả địa cầu và kể luôn quả địa cầu đều do các duyên chung hợp thành hình. Cho đến những thứ không có hình tướng, chỉ có tác động cũng thuộc duyên sanh.

Trước khảo sát những vật có hình tướng gần chúng ta nhất. Như cái bàn viết hiện đây của ta, trước nó không tự có, phải có gỗ, có đinh, có bào,

to assemble all the pieces. The materials, tools, and labor are elements and conditions which have been combined to make up the desk. Supposing someone asks us, “What is this desk made of?” and we reply, “It’s made of wood, by a carpenter.” This is a straight and simple answer but not a complete one. We may keep insisting that we are correct, but we are really only partially so.

Similarly, the house in which we live cannot come into being by itself. If it is a thatched house, it requires pillars, rafters, grass, etc. If it is a concrete house, it needs bricks, cement, sand, tiles, wood, etc. In both cases, people are needed to assemble the elements to make a house. When the house is formed, it is from gathered conditions. When the house deteriorates, it is due to dispersed conditions. The thing called “house” only exists in between gathered and dispersed conditions.

After examining these examples, we realize that all things are combined from conditions; even tiny things like a needle or a piece of grass to large things like mountains, oceans, or the earth. Formless things which still created affects are also conditioned. We cannot see electricity or wind, but we can see their

có đục, có cửa... và có ông thợ mộc, do sự cửa xẻ bào đục kết ráp của ông, sau mới thành cái bàn. Những nguyên liệu, dụng cụ và ông thợ mộc, đều là duyên chung hợp thành cái bàn. Nếu có người hỏi: Cái bàn này do vật gì làm ra? Chúng ta đáp: Do ông thợ mộc, hoặc do gỗ... Đó là lối đáp đơn thuần, không đúng toàn thể của cái bàn. Nếu chấp lối đáp ấy đúng, thì mắc phải bệnh thiên kiến.

Đến như, cái nhà chúng ta hiện ở, hoặc nhà lá hay nhà gạch, trước nó cũng không tự có. Nếu là nhà lá, phải có cột kèo đòn tay cây lá, rồi sau chúng ta mới ráp lại thành cái nhà. Nếu là nhà gạch, phải có gạch, xi măng, cát, vôi, ngói, gỗ... và thợ hồ, mới xây thành cái nhà. Khi thành hình cái nhà, gọi là duyên hợp; khi cái nhà hư hoại đi, gọi là duyên tan. Chỉ do duyên hợp duyên tan, thật thể cái nhà vốn không thật có.

Khảo sát như thế qua mọi sự vật, chúng ta không thấy có một sự vật nào không phải duyên hợp mà thành. Dù vật nhỏ bé như cây kim, ngọn cỏ,... vật to lớn như núi, biển, quả địa cầu đều nằm chung trong một thông lệ ấy. Cho đến những thứ không có hình tướng, chỉ thấy tác động cũng do duyên hợp mà có. Như điện, gió, chúng ta không

manifestations. With electricity, when negative and positive charges combine, we have electric power. When there is unequal air pressure, wind is created.

Similarly, for thoughts to arise there needs to be the meeting of the six sense organs and their respective outside objects. If either organ or object is not present, no thought will arise. Therefore, all thoughts, words, actions, and their effects are created due to conditions.

When we apply the law of conditionality to phenomena, we see that there is no solid or enduring form. Therefore, the name given to it is also empty. For example, we try to analyze a house by naming its parts (such as bricks, tiles, etc.) in an effort to define it. When these conditions come together, we temporarily give it the name “house”. That name has a temporary value because, before and after the combination forms, it does not apply. Even when the house is combined, we cannot find the true substance in each of the elements which were used to make it. So we say, “All things are formed by conditions, having no real individual essence.” Before it formed, there was nothing. After deteriorating, it disappears. In the middle, it is unreal. Therefore, the presence of the

thấy hình tướng nó, chỉ biết khi tác động dấy khởi. Về điện thì có điện âm điện dương... phối hợp mới phát khởi hiện tượng. Về gió phải có khí nặng khí nhẹ... mới có hoạt động.

Nơi con người, tư tưởng dấy khởi cũng phải có sáu cơ quan làm chỗ tựa và đối diện với trần cảnh bên ngoài. Nếu ba phần – tư tưởng, cơ quan, trần cảnh mà thiếu một thì, không sao dấy khởi được. Thế nên, mọi tác động có ra đều do duyên hợp mà có. Nói duyên sanh là nhằm vào hợp thể, choán một khoảng không gian. Đã là hợp thể thì không có tự thể và vật thể. Tự thể đã không thì tên đặt cho sự vật cũng rỗng.

Ví như tên “Cái nhà”, chúng ta phân tích từng viên gạch, từng miếng ngói... ra, tìm xem cái gì là “Cái nhà”? Chỉ khi hợp thể hình thành, tạm đặt cho nó một cái tên. Cái tên ấy chỉ có giá trị tạm thời, từ khi hợp thể hình thành, bởi trước và sau nó vốn không có. Chính ngay khi hình thành, chúng ta phân tích từng đơn vị một, tìm tự thể cái tên chung ấy, vẫn không có. Nên nói: “Các pháp duyên sanh, tự thể là không”. Trước không, sau không, giữa cũng chẳng thật, nên sự

combination is a mirage. In relation to conditionality, all things are false and illusory.

Understanding thoroughly conditionality, we are freed from two diseases: bias and ignorance. Ignorance, which leads to bias, is really the more serious disease, and therefore, the more difficult to cure. Anything that forms due to combination is false and unreal, but we take to be real. Once we believe it to be real, then likes and dislikes form accordingly, creating greed and hatred. This is the reason why we are in the ever-rolling cycle of birth and death. When we know that conditioned combinations are false, we end our ignorance and become enlightened. Understanding conditionality can be a gateway to enlightenment

In this part on common truths, the law of cause and effect and the law of conditionality are two principles that govern everything, including human actions. These principles do not change in the past, present, or future. Nevertheless, they may be subtle and difficult to understand. When people are patient enough to study, reflect on, and carefully analyze these laws, they can realize these principles. These two principles work in two dimensions: the law of causality functions in the dimension of time while the law of conditionality operates in the dimension of space.

có mặt của các hợp thể là hư giả huyễn hóa. Do đó, nói đến lý duyên sanh thì, xem vạn vật đều như huyễn như hóa.

Thông suốt lý duyên sanh, chúng ta thoát khỏi hai chứng bệnh: thiên kiến và mê lầm. Nhất là bệnh mê lầm, quả là bệnh trầm kha khó chữa trị. Vạn vật do hợp thể mà có, hư giả không thật, lại mê lầm chấp là thật. Vì chấp thật nên theo đó có yêu ghét và sanh tham sân. Đó là nguyên nhân mãi lăn trong vòng luân hồi sanh diệt. Biết rõ duyên sanh hợp thể hư giả là dứt mê lầm chuyển thành trí tuệ. Đây là cửa ngõ của lâu đài giác ngộ.

Trong phần Chân lý phổ biến, lý nhân quả và duyên sanh là hai sự thật, tràn đầy trên vạn vật và mọi tác động của chúng sanh. Sự thật ấy, quá khứ hiện tại vị lai đều không thay đổi. Song nó tinh vi khó hiểu, người chịu khó nghiên ngẫm phân tích kỹ càng mới nhận ra được. Hai sự thật này nhằm vào hai chiều của vũ trụ, nhân quả chạy suốt chiều dọc thời gian, nhân duyên xuyên tột chiều ngang không gian. Do đó, gọi là Chân lý phổ biến.

## RELATIVE TRUTHS

Relative truths are principles operating in the realm of duality. These dualities are brightness and darkness, cold and hot, bad and good, sorrow and joy, movement and stillness, birth and death, no-birth and no-death, etc. Living in the relative realm, we cannot deny the truth of duality. However, we need to be wise enough to use duality as a skillful mean in order to make progress. For example, a doctor has to use dualistic discrimination in order to diagnose a disease correctly. Understanding medical methods, he is able to choose the correct medicine to cure a patient. Similarly, the Buddha-dharma is the medicine to cure the diseases of sentient beings. Therefore, we call the Buddha “Supreme Medicine King.” To clarify this issue, here are some examples of how to use duality as skillful means.

### Light versus Dark

We know that darkness does not exist by itself but is the absence of light. If we create conditions, such as a lit lamp or a flashlight, the darkness disappears, of course. Conversely, if we want darkness, we create the opposite conditions by

## CHÂN LÝ TƯƠNG ĐỐI

Chân lý tương đối là những sự thật còn nằm trong đối đãi đối trị nhau. Những sự đối đãi ấy là: sáng đối tối, lạnh đối nóng, xấu đối tốt, thiện đối ác, khổ đối vui, động đối tịnh, sanh diệt đối vô sanh,... Còn sinh hoạt trong tương đối thì, có xấu phải có tốt, có thiện phải có ác, có khổ phải có vui,... chúng ta không thể chối cãi sự thật ấy được. Chỗ khôn ngoan của chúng ta là khéo lợi dụng cái này đối trị cái khác, để tiến lên đúng nguyện vọng của mình. Như lương y biết bệnh biết thuốc, khéo dùng thuốc trị lành bệnh cho người. Phật pháp là những phương thuốc trị lành bệnh cho chúng sanh, nên gọi Phật là Ông vua thầy thuốc (Vô thượng y vương). Ở đây, chúng ta chỉ đơn cử vài lối đối trị để làm sáng tỏ lẽ này.

### Sáng đối Tối

Chúng ta biết tối không phải tự nó tối, mà do nhân duyên thiếu ánh sáng. Nếu ta khéo tạo điều kiện như đèn dầu, đuốc, đèn điện... cho có ánh sáng thì bóng tối tự mất. Ngược lại, muốn có bóng tối cũng như thế. Đây là cái tối, sáng của

turning off the light sources. The above are examples of darkness and brightness of outside phenomena. Similarly, inside mental darkness and brightness also depend on conditions. Due to a lack of knowledge, we are in the darkness of ignorance. When we have the light of knowledge, the darkness of ignorance gradually dissipates.

### Hot versus Cold

When we contact cold air, wind, or water, we shiver. Aware of this, we create conditions for heat to arise: a fire, radiator heat, or a blanket. Vice versa, when we are hot, we cool off with cold water, a breeze, or air-conditioning.

### Suffering versus Ease

There are many kinds of sufferings, such as, suffering from cold and hunger, suffering from diseases, suffering from ignorance and afflictions.

To treat the suffering from cold and hunger, we create conditions for clothing and food. When we are sick, we reduce our suffering by using medicine to cure the disease.

hiện tượng bên ngoài. Đến cái tối, sáng tinh thần bên trong của chúng ta cũng có nhân duyên. Nhân thiếu học, thiếu đọc sách khiến ta tối đốt. Dùng ánh sáng học tập, đọc sách... thì cái tối đốt dần dần tiêu diệt.

### Nóng đối Lạnh

Chúng ta nhân chạm khí lạnh, gió lạnh, nước lạnh... nên phát lạnh run. Biết thế, chúng ta phải tạo điều kiện cho có hơi nóng để đối trị, như đốt lửa hơi, lò sưởi ấm, mền bông trùm... Ngược lại, gặp khí nóng chúng ta phải dùng các thứ lạnh trị, như nước, gió, máy điều hòa... Nếu lạnh trong thân thì dùng thuốc nóng trị.

### Khổ đối Vui

Khổ có nhiều loại: khổ do đói rét, khổ do bệnh tật, khổ do vô minh phiền não...

Nếu khổ do đói rét, chúng ta phải nỗ lực tạo điều kiện cho có ăn có mặc, tức là lấy cái vui no ấm trị cái khổ đói rét. Nếu khổ vì bệnh tật, chúng ta phải dùng thuốc thang điều trị, lấy cái vui khỏe mạnh trị cái khổ bệnh tật.



The sufferings of ignorance and afflictions are treated with knowledge of the Buddha-dharma. Of the three poisons, ignorance is delusion while craving and hatred are afflictions. We use wisdom to treat ignorance. For instance, we may use the method of contemplation of distinguishing the realms, the analyzing of our body, both insides and outsides, as different parts with their different limits. This analysis will help us to see properly that our bodies and minds are not real or substantial, gradually helping us to develop wisdom. Or, we may use the contemplation on Interdependent Origination to understand conditionality. If we do not observe or analyze conditions around us, it is difficult to develop wisdom.

When we experience the affliction of greed, we need to distinguish which of the five classic types we have: money, sex, fame, food, and sleep.

The treatment for greed of money is generosity. Wanting to accumulate and save is being greedy while generosity is about giving and sharing. If our intention is to give to others, how can we be possessive? When our generosity is sincere, greed for money will gradually lessen.

Nếu khổ do vô minh phiền não, chúng ta phải lấy chánh pháp của Phật trị nó. Vô minh phiền não tức là si, tham, sân. Si mê là vô minh, tham sân là phiền não. Bệnh si mê, chúng ta dùng trí tuệ điều trị. Tức là dùng pháp “Quán giới phân biệt” hay “Quán nhân duyên”. Bởi chúng ta lười biếng không chịu phân tích quán sát nên tâm trí mờ tối. Phân tích nội tâm tự thân và ngoại cảnh có chia từng phần, từng giới hạn, gọi là Quán giới phân biệt. Chính sự chia chẻ quán sát ấy, khiến chúng ta thấy rõ thân tâm này không thật, trí tuệ do đó dần dần phát sanh. Hoặc dùng quán nhân duyên, khéo khảo sát như phần Duyên sanh trong mục Chân lý phổ biến ở trước.

Bệnh tham lam, cần phải tra xét coi tham thuộc loại nào trong năm thứ tham: tham tiền của, tham sắc đẹp, tham danh vọng, tham ăn uống, tham ngủ nghỉ.

Tham tiền thì dùng bố thí trị. Bởi vì tham thì muốn gom góp gìn giữ, mà bố thí là ban cho, cứu giúp chia sẻ. Chính của mình còn mang ra cứu giúp chia sẻ kẻ khác, huống là của họ mà mình muốn gom góp về, thật vô lý. Do thật tâm bố thí thì bệnh tham tiền của từ từ lành hẳn.

We may use the traditional method of contemplation on impurities to treat the greed for sex and food. When we examine our body in its various processes, we will see that impurities are stored in our body like a covered chamber pot which leaks, spreading its putrid smell. All kinds of perfumes and decorations are just skillful cover-ups for the chamber pot. If the body was clean, we would not need to use these cover-ups. Similarly, when food is on a dish, it looks delicious, but becomes unclean by the time it goes through our digestive system. This traditional contemplation on impurities can help with our greed for sex and food.

To treat the greed for fame and sleep, we use the contemplation on impermanence. We contemplate how worldly things appear and disappear in the blink of an eye. The fame we gain may fade in a moment, like dew on grass or a flash of lightning. If we keep close to our hearts this understanding on impermanence, how could we even think about pursuing fame?! Human life is uncertain: fresh in the morning, only to fade away by the afternoon. Therefore, when we are still healthy and active, we should use time wisely. Try to do helpful things for ourselves and others, not wasting our lives. When we see clearly that time is precious, how can we waste it in sleep?

Tham sắc đẹp và ăn uống phải dùng pháp “Quán bất tịnh” điều trị. Bất tịnh là bản thù như nhớp. Xét nơi thân mình từ trong đến ngoài toàn trữ những đồ như nhớp, như cái xô đầy kín, nếu nó hở rỉ ở đâu sẽ hôi mùi hôi thối tràn ra đấy. Những thứ nước hoa, mùi son phấn, đều là loại sơn vẽ khéo của cái xô. Nếu thật con người là sạch sẽ, cần gì phải tô điểm. Các loại tô điểm ấy chẳng qua là lối đánh lừa mắt mũi kẻ khác mà thôi. Những thức ăn uống lúc còn ở bên ngoài dường như thơm ngon, song khi qua khỏi cổ, sẽ biến thành những đồ bất tịnh. Thường dùng lối quán sát thân như nhớp như thế, sẽ trị lành bệnh tham sắc đẹp và ăn uống.

Tham danh vọng và ngủ nghỉ, nên dùng pháp “Quán vô thường” điều trị. Vô thường là chỉ cho sự đời chợt còn chợt mất không bền bỉ lâu dài. Danh vọng được đó rồi mất đó như sương đầu ngọn cỏ, như lằn điện chớp. Thường nghĩ xét như thế thì còn lòng nào đeo đuổi danh vọng. Đời người mỏng manh sớm còn tối mất, lúc còn khỏe mạnh còn hoạt động, chúng ta phải quý tiếc thời gian, nỗ lực làm lợi ích cho mình cho người, đừng để một đời trôi qua vô ích. Thấy rõ như vậy thì, đầu cam giết chết thì giờ trong cái ngủ nghỉ.

The three cures for resentful anger are the contemplation on compassion, the practice of endurance, and the practice of joy and equanimity. Anger is a form of hatred and resentment is a feeling of bitterness. When we are angry at somebody, we may want to penalize them, making them suffer to satisfy our anger. Compassion is ability to love to everyone without exception, considering others' happiness and suffering as our own. When we love others as we love ourselves, we would not think of hurting or harming them. For example, when the left hand unknowingly hurts the right hand, the right hand bears the pain without returning the beating, knowing that both are of one body.

Similarly, when we consider others as ourselves, although people may cause us serious harm, we would not become angry or take revenge. Tolerance is acceptance. When anger arises, we try to repress and control ourselves, accepting it, and then letting it pass. However, repression is just a temporary means and cannot completely uproot anger. Only when we have successfully contemplated compassion, will our anger be uprooted. Bitterness is holding on to indig-

Sân hận dùng pháp quán từ bi, nhẫn nhục và hỷ xả trị nó. Sân là nóng giận, hận là hờn phiền. Nóng giận muốn la rầy đánh đập cho đã cơn giận, khiến người phải đau khổ. Bởi vì khi giận thì không thương, lúc thương thì không giận. Từ bi là hằng đem lòng thương chan rải khắp mọi người, xem sự vui khổ của người như sự vui khổ của chính bản thân mình. Thương người như thương mình còn lòng nào hại người đau khổ. Tay trái lỡ đập tay phải đau điếng, tay phải cam chịu nhịn không đập lại, vì biết cũng một thân mình. Lòng thương xem người như mình, dù bị người làm đau khổ mấy cũng chịu nhịn, không nóng giận hại lại.

Nhẫn nhục là nhịn chịu. Khi cơn nóng nổi lên cố gắng dần ép xuống, để giữ bình tĩnh và nhịn chịu cho qua. Bởi đè ép nên chỉ là phương tiện tạm thời không thể hết gốc nóng giận. Chỉ có quán từ bi thành công thì gốc nóng giận mới tiêu. Hờn phiền là lòng còn ôm ấp những mối bất bình. Hỷ xả là vui vẻ buông bỏ hết, khiến lòng nhẹ nhàng thơ thới. Ôm lòng hờn phiền là gốc bệnh hoạn khổ đau, vui vẻ buông bỏ hết thì lòng vui tươi an ổn, bệnh hoạn khổ đau không có lý do gì tồn tại.

nations which is a root of suffering and may cause illnesses. Joy and equanimity are happily letting go of everything, filling us with lightness, ease, and peace; no longer suffering.

Suffering is the result of unwholesome causes. Physical and material sufferings may come from a lack of resources or adverse conditions. Mental sufferings are brought about by ignorance, craving, and hatred. Being ignorant, not knowing the truth of things, creates craving. When things are not in accordance with one's craving, aversion and anger can arise. These three poisons are the principal causes which create suffering effects. These suffering effects are known in Buddhism as the Truth of Suffering. Their causes and conditions are the Truth of the Origin of Suffering. Knowing clearly the causes and conditions and then applying the Buddha-dharma as treatment is the Truth of the Path. Ending all the causes of suffering is the Truth of the Cessation of the Suffering. These Four Noble Truths are used as treatment for suffering.

### **Motion versus Calmness**

Motion is agitation, restlessness, and disturbance. Calmness is quiet and peace. When we have

Khổ từ ngoại cảnh, khổ nơi bản thân, khổ từ nội tâm... chúng ta khéo lấy sự an vui đối trị. Vui no ấm, vui khỏe mạnh, vui sáng suốt, vui hết tham lam, vui không nóng giận,... trị lành các bệnh khổ ở trên.

Khổ là thành quả xấu do nhân duyên xấu tạo nên. Khổ về vật chất và thể xác, do nhân duyên thiếu thốn hoặc phản nghịch... của vật chất gây nên. Khổ về tinh thần, do nhân duyên si, tham, sân... chủ động. Si là không biết đúng lẽ thật nên sanh tham lam, tham lam không được như ý nên nổi sân. Ba thứ này là nhân chánh tạo nên quả khổ. Quả khổ là khổ để, nhân duyên tạo nên nó là tập để. Biết rõ nguyên nhân và các duyên rồi, dùng Phật pháp đối trị là đạo để. Khi mọi nhân duyên gây đau khổ dứt sạch, gọi là diệt để. Đây là bốn lẽ thật (Tứ đế) nằm trong pháp đối đãi và đối trị.

### **Động đối Tĩnh**

Động là xao xuyến rối loạn, tĩnh là yên ổn lặng lẽ. Ở đây, riêng giải thích và cách đối trị của

mental agitation, we are restless and disturbed; our consciousness becomes weak and dim. We use calm and peace as treatments for these agitations. However, we also need to have an understanding of the causes which produced these states. When our minds run after the gain and loss of money, lust, fame, food, and sleep, we will become restless and disturbed. To help us from running after these things, the Buddha-dharma teaches us to follow the precepts. Precepts are like fences to prevent us from running after outside things, such as, seeking after the five types of greed. Then, we use different methods of contemplations (such as, contemplation on the counting of breathes, contemplation on compassion, contemplation on the impurities, and the contemplation on Interdependent Origination) as ropes to lasso our minds. When there are the fences of precepts outside and the ropes of contemplations inside, our monkey-minds will be well controlled, sleeping soundly.

### **Birth and Annihilation/Death versus Non-birth/Nirvana**

In Buddhist terminology, “birth and annihilation” apply to non-sentient and sentient

tâm thức. Tâm thức chúng ta xao xuyến rối loạn khiến suy yếu mờ tối. Muốn dừng sự xao xuyến rối loạn này, chúng ta phải dùng sự yên ổn lặng lẽ đối trị. Song chúng ta phải biết rõ do nhân duyên gì khiến tâm thức xao xuyến rối loạn. Bởi tâm thức chạy theo sự được mất tiền của, được mất sắc đẹp, được mất danh vọng, được mất ăn uống, được mất ngủ nghỉ, mà thành xao xuyến rối loạn.

Muốn dừng sự chạy theo ấy, Phật pháp dạy chúng ta trước tiên phải giữ giới. Giới là hàng rào ngăn chặn tâm thức chạy theo ngũ dục. Kế dùng phương pháp thiền quán làm sợi dây cột nó lại. Ngoài có hàng rào giới luật, trong có sợi dây thiền quán, con khi tâm thức sẽ thúc thủ ngồi yên, dần dần ngủ lịm. Giới có năm giới, mười giới,... nhằm ngăn chặn mọi sự đuổi theo ngoại cảnh của tâm thức. Thiền quán có sổ tức quán, từ bi quán, bất tịnh quán, nhân duyên quán,... cốt cột chặt tâm thức lại một chỗ, bắt buộc nó phải im lặng. Đây là phương pháp lấy tịnh trị động.

### **Sanh diệt đối Vô sanh**

Cặp đối này cũng gọi là sanh tử đối Niết-bàn. Sanh diệt là nói chung cho muôn loài, sanh tử chỉ

beings. However, “birth and death” only applies to sentient beings. “Nirvana” is the Buddhist terminology for “non-birth.” All sentient beings are bound to birth and death, not knowing how to use non-birth as a treatment.

The stream of mental agitation is the source of birth and death. Minds are agitated due to attachments to the sense of self and to outside dharmas, or phenomena. When we know well that outside dharmas are impermanent and that human bodies are insubstantial, the currents of attachment and craving will cease and the mind becomes calm. When the mind becomes calm, the causes which continue the cycle of birth and death ends. This is non-birth. Just like the wind ceasing or the waves calming down, the surface of the ocean becomes flat and smooth.

Craving is the engine which stimulates mind consciousness to come into being. Therefore, the cycle of birth and death cannot end as long as craving is maintained. For example, when the one we love is absent, we look for that person constantly, seeking endlessly. The search for the other will only end when craving ceases. Within the twelve links of Interdependent Origination, craving conditions grasping, existence, birth, decay, and then death. When craving ceases, neither grasping nor existence

nói riêng cho loài động vật. Sinh tử đối Niết-bàn, lại khu biệt hoàn toàn vào người con Phật. Muôn loài hằng chịu sanh diệt, mà không biết lẽ vô sanh để dùng đối trị.

Đức Phật sau khi giác ngộ đã thấy rõ lẽ ấy, nên dạy đệ tử lấy vô sanh đối trị sanh diệt (sinh tử). Vô sanh là nghĩa chánh của Niết-bàn. Dòng tâm thức biến động là nguồn gốc sanh tử. Tâm thức biến động bởi do luyến ái bản thân và ngoại cảnh. Nếu biết rõ cảnh vật vô thường, thân người vô ngã thì dòng luyến ái sẽ khô kiệt, tâm thức sẽ dừng lặng. Tâm thức dừng lặng thì nhân duyên sanh tử dứt bật, đó là nghĩa vô sanh. Ví như gió dừng thì sóng lặng, mặt biển sẽ bằng phẳng an lành.

Luyến ái là động cơ thúc đẩy tâm thức sanh diệt, còn luyến ái thì sanh tử không bao giờ dứt. Chúng ta yêu mến một người, người ấy vắng đi thì tìm cách gặp lại, hoặc nơi này hay nơi khác. Lòng yêu mến thúc giục chúng ta tìm gặp nhau mãi mãi. Chỉ khi lòng yêu mến cạn thì, sự tìm kiếm mới dừng. Trong pháp Mười hai nhân duyên, ái là động cơ thúc đẩy nên có thủ, hữu rồi đến sanh lão tử ở đời sau. Ái dứt thì thủ hữu không còn, làm gì có

can be maintained. After that, how can birth, decay, and death follow? There is nothing better than using the contemplation on impermanence or the contemplation of non-self as walls to block the winds of craving.

Realizing clearly that this side of the river is birth and death and the other side is Nirvana, practitioners urgently make rafts to cross the river. From the point of view of a sravaka and a pratyekabuddha<sup>6</sup>, when one reaches the other side, one does not return. Still operating with dualistic minds, they think that the cycle of birth and death is real; therefore, they yearn for the extinction of desire and suffering, or Nirvana. On the contrary, bodhisattvas<sup>7</sup> also use duality as a treatment but they consider it as a temporary skillful means and do not want to escape duality for their own enlightenment. Relative truth permeates the world. Everything is in the realm of relative truth. We can make progress on our path towards enlightenment if we skillfully apply dualistic means to destroy unwholesome habits of mind and body. If we do not know how to use this treatment appropriately we may not succeed in our practice. Like a good doctor who knows well the disease, the medicine, and the cure, the Buddha is the physician using his teachings as “curing treatments.”

sanh tử tiếp nối. Ái là luồng gió mạnh thổi cuốn sóng tâm thức nổi dậy. Gió ái dừng thì sóng tâm thức cũng theo đó mà lặng. Bức tường chặn gió ái không gì hơn quán các pháp vô thường, quán thân tâm vô ngã...

Bờ sông bên này là sanh tử, bờ sông bên kia là Niết-bàn. Thấy rõ như thế, hành giả cấp bách kết bè vượt dòng sông qua bờ bên kia, qua rồi từ biệt vĩnh viễn bờ sông bên này. Đó là quan niệm chán sanh tử cầu Niết-bàn của hàng Nhị thừa, vì còn thấy sự đối đãi là thật. Cũng dùng phương pháp đối trị này, song Bồ tát chỉ thấy là phương tiện tạm thời nên không mắc kẹt ưa chán. Chân lý tương đối bàng bạc khắp thế gian. Bất luận nhân loại, vật loại, ngôn ngữ, tư tưởng,... phát xuất đều nằm gọn trong phạm vi của nó. Chúng ta khôn khéo ứng dụng tài tình những phản đề, để tiêu diệt chúng theo đúng đường lối vươn lên của chúng ta. Không biết dùng, hoặc dùng sai phương pháp đối trị, mà muốn tiêu diệt chúng, không bao giờ thành công. Thấy thuốc hay, là người khéo biết bệnh biết thuốc và dùng thuốc trị liệu đúng phương pháp. Vì thế, Phật pháp gọi là “Phương pháp trị liệu”.

## Absolute Truth

Absolute Truth is independent from causation and conditionality, surpassing all dualities. It does not belong to causation so it is not subject to birth and death or to impermanence. Since it also does not operate within conditionality, it does not rely on conditions to take form. Surpassing the realm of duality, it exceeds treatments, comparisons, discussions, and intellectualizations. Absolute truth is not contingent upon space or time. Essentially, absolute truth is beyond explanations by any means.

Absolute truth itself is the origin of sentient beings but they do not realize this. It is ever present within us, but, regrettably, we often forget it. It is our permanent non-birth and non-death essence. We do not remember its existence and accept the impermanent birth and death as ourselves. Forgetting this truth is ignorance. Realizing this truth is enlightenment. Forgetting absolute truth and following birth and death is to fall into samsara. Realizing and living with absolute truth is non-birth and emancipation. Since absolute truth is very important, we need to know some of its names, how to realize it, and its benefits.

## Chân lý tuyệt đối

Một thực thể không lệ thuộc nhân quả, duyên sanh, thoát ngoài đối đãi là chân lý tuyệt đối. Không thuộc nhân quả nên không sanh diệt vô thường. Không thuộc duyên sanh nên không phải hợp tướng giả dối. Thoát ngoài vòng đối đãi nên không trị liệu, không so sánh, không bàn luận, không suy nghĩ đến được. Thực thể này không lệ thuộc thời gian, không bị chi phối của không gian, vượt ngoài mọi đối tượng trong vũ trụ.

Chính nó là sinh mạng, là mạch sống của chúng sanh, mà chúng sanh không nhận ra nó. Nó hiển nhiên hằng có mặt nơi chúng ta, mà chúng ta lãng quên nó một cách đáng thương. Nó là thể chẳng sanh chẳng diệt, vĩnh cửu trường tồn của chúng ta, chúng ta không biết đến nó, đi nhận cái sanh diệt tạm bợ làm mình. Bỏ quên thực thể này là vô minh, là si mê; nhận được nó là giác ngộ, là trí tuệ. Bỏ quên nó, đi theo sanh diệt là luân hồi; nhận sống với nó là vô sanh giải thoát. Bởi thực thể này hệ trọng dường ấy, nên chúng ta phải biết “Nó tên gì?”, “Làm sao nhận ra nó?”, “Nhận được nó có lợi ích gì?”. Chúng tôi sẽ theo thứ tự giải quyết những thắc mắc này.



Even though, essentially, absolute truth cannot be labeled, within the study of Buddha-dharma, depending on its use, it has been given different names. In the Diamond Sutra, it is called “Ultimate Wisdom” because it is hard as a diamond, cutting through everything yet cannot be destroyed. In the Complete Enlightenment Sutra, absolute truth is called “The Complete Knowing Nature.” In the Dharma, there are many types of truths, when we realize some of these truths, then we are called “partially enlightened.” When we realize the complete knowing nature, or absolute truth, we are then called “completely enlightened.” In the Lotus Sutra, it is called “Buddha Seeing and Knowing” or the “Buddha Vehicle” because it is a medium which brings us to Buddhahood. It is called “Buddha Wisdom” in the Avatamsaka Sutra. In the Shurangama Sutra, it is called “True Mind” or “Tathagata Storehouse.” In the Vimalakirtinirdesha Sutra, it is called “Non-Dualistic Dharma-door.” Other commonly used names for absolute nature in Zen writings are: true nature, Suchness, Buddha nature, Dharma-body, The Way, and original face.

Knowing some names for absolute truth is important, but it is essential to realize it in ourselves.

Thực thể này nguyên không có tên, trong Phật pháp tùy công dụng gắng gượng đặt rất nhiều tên: Kinh Kim Cang gọi là Kim Cang Bát-nhã Ba-la-mật, tức là Trí tuệ cứu kính như kim cang, bởi vì trí tuệ này không có cái gì phá hoại được nó, mà nó hay phá hoại tất cả, như chất kim cang. Kinh Viên Giác gọi nó là Viên giác tánh, là tánh giác tròn đầy. Vì đối với các thứ chân lý, chúng ta nhận được từng phần chân lý nào thì giác ngộ phần chân lý ấy, nên gọi là Phần giác. Chỉ nhận được Chân lý tuyệt đối này, mới gọi là Giác ngộ viên mãn. Kinh Pháp Hoa gọi là Tri kiến Phật hay Phật thừa (Bởi vì nó là cái thấy biết Phật, hay cỗ xe đưa người đến Phật quả). Kinh Hoa Nghiêm gọi là Trí tuệ Phật. Vì nhận được thực thể này là trí tuệ giác ngộ của chư Phật. Kinh Lăng Nghiêm gọi là Chân tâm hay Như Lai tàng. Nó là tâm thể chân thật hay kho tàng Như Lai của chúng sanh. Kinh Duy-ma-cật gọi là Pháp môn bất nhị, vì nó vượt ra ngoài vòng đối đãi hai bên. Thiên tông gọi là Chân tánh. Nó là tánh chân thật của tất cả chúng sanh. Lại còn có những tên thông dụng là: Chân như, Phật tánh, Pháp thân, Đạo, Bản lai diện mục,... không thể kể xiết.

Tạm biết tên thể này một cách khái quát rồi, chúng ta cần phải nhận ra mặt mày nó mới là điều

How can absolute truth be conveyed to those who do not understand it in order to help them realize it? This is an extremely difficult task! Even though all explanations belong in the relative realm, at this point, I will make the effort by constructing some principles, quote some of the Buddha's teachings, and then, relate some Zen masters' skillful means. I hope the readers, through these efforts, can come to some realization of absolute truth.

Here are three temporarily constructed principles to describe absolute truth: anything that has form is conditioned and illusive; anything that produces a resultant is subject to birth and death; anything with a dualistic nature is unreal. In contrast, anything without form, does not produce a resultant and anything which is non-dualistic is true, permanent, and of non-birth.

That which has no form is not limited by location. Since it has no form and cannot be located, asking about its place is incorrect. Because absolute truth does not produce an impact, it is not bound to birth and death and is not changed by time. Applying the concept of time to absolute truth is incorrect. The non-dualistic is not subject to comparison and discrimination. Applying the concept of comparison to absolute truth is also incorrect. Absolute truth is

thiết yếu. Song phàm có nói năng có trình bày đều thuộc về tương đối, làm sao diễn đạt khiến người chưa hiểu nhận được. Đây quả là điều thiên nan vạn nan. Tuy nhiên, chúng tôi cũng gắng gượng trước tạm đặt những nguyên tắc, kể dẫn lời Phật dạy trong kinh, sau cùng nhắc lại những phương tiện của Thiên sư, họa chăng quý độc giả có nhận được phần nào?

Chúng ta tạm đặt những nguyên tắc để khả dĩ nhận ra mặt mày của nó. Phàm cái gì “có hình tướng đều do duyên hợp là hư giả”, cái gì “có tác động là sanh diệt”, cái gì “có đối đãi là không thật”. Ngược lại, cái gì “không hình tướng, không tác động, không đối đãi là chân thật thường còn vô sanh”.

Cái gì không hình tướng thì không giới hạn chỗ nơi trong ngoài. Vừa đặt câu hỏi tìm chỗ nơi nó là sai. Cái không tác động thì không sanh diệt, không bị vô thường theo thời gian. Đặt vấn đề thời gian với nó là sai. Cái không đối đãi thì không còn so sánh phân biệt. Đặt vấn đề so sánh phân biệt với nó là sai. Thực thể này tràn đầy hiện hữu nơi chúng ta. Vừa dấy công tìm kiếm nó là sai. Nó là

ever-present within us; searching for it is incorrect. It is the nature of knowing, not the object of knowing. Trying to know it is incorrect. Absolute truth does not have form, does not produce an impact, and is not in the realm of dualism. However, if we try to find it outside of forms, impacts, and dualisms, this is also incorrect.

Essentially, absolute truth can only be realized through one's intuition. The Buddha's teachings and the patriarchs' means are like using a stick to hit the grass to scare away the snakes or hitting the water surface to scatter fish. We can skillfully recognize absolute truth through skillful trainings and teachings; like seeing the moon by following the pointing finger. The moon is not at the finger's tip; we just follow the finger's direction to see the moon in the sky. Similarly, seeing the reflection in the mirror, we can get a sense of our true face, but we should not consider the reflection as our real selves. If we do, when we move the mirror and do not see our reflection anymore, we may become frightened and shout, "Where am I?"

These are principles which are used as temporary means. By utilizing them, we may realize our true nature. This true nature is manifested through our six sense organs<sup>8</sup>, but it does not completely rely

thực thể của tri giác, không phải cái đối tượng giác tri. Nếu khởi nghĩ cầu biết nó là sai. Nó không hình tướng, không tác động, không đối đãi, mà có mặt khắp ba nơi ấy. Cho nên nghĩ lý khai hình tướng, tác động, đối đãi để tìm nó là sai.

Yếu chỉ nhận ra nó là tự ta "trực nhận, thâm nhận". Lời Phật dạy, phương tiện Tổ chỉ đều là lối "Đập cỏ răn sợ" hay "Vỡ nước cá đâu đâu" mà thôi. Chúng ta muốn nhận ra nó phải khéo nhìn theo tinh thần "Ngón tay chỉ mặt trăng". Mặt trăng không nằm tại đầu ngón tay, khéo nương theo ngón tay thấy mặt trăng ở tận trong hư không. Hoặc nhìn theo tinh thần soi gương. Nhân thấy bóng trong gương, biết được mặt thật của mình, đừng chấp bóng là thật, đợi khi xoay gương mất bóng la hoảng lên "Mất mình".

Đây là phương tiện tạm đặt những nguyên tắc, nương nó khả dĩ chúng ta thấy được thực thể chính mình. Thực thể này biểu lộ thường xuyên nơi sáu cơ quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) của chúng ta, mà không lệ thuộc hoàn toàn sáu cơ

upon them. However, it is often easier for us to realize our true nature through our eyes and ears. In order to point out true nature, the birth-less and deathless nature, the Buddha used certain means to point directly at our eyes and ears. Here is an example from the Shurangama Sutra, volume 1:

While in front of the assembly, the Buddha raised his hand, closed it, then opened it. He did this twice. He then asked Ananda, “What did you see?”

Ananda responded, “I saw the Tathagata’s hand closing and opening.”

The Buddha said, “You say my hand was closing and opening. Was it my hand closing and opening or your seeing nature that was closing and opening?”

“It was the Tathagata’s hand closing and opening I saw and not my seeing nature that was closing and opening.”

“Which moved and which was still?”

“The hand of Buddha moved; my seeing nature was not still, much less, moved.”

“You are correct!” the Buddha praised Ananda.

At this time, from the Buddha’s palm, a ray of precious light shined upon Ananda’s right shoulder. Ananda immediately turned right

quan ấy. Dễ nhận dễ thấy nhất là ở mắt và tai. Vì thế, đức Phật khi muốn chỉ thực thể chẳng sanh chẳng diệt ấy, thường dùng phương tiện, chỉ ngay nơi mắt và tai của chúng ta.

Kinh Lăng Nghiêm có đoạn:

... Phật ở trong đại chúng đưa tay lên rồi nắm lại xòe ra, hỏi ngài A-nan: “Nay ông thấy cái gì?”

A-nan thưa: “Con thấy bàn tay trăm bấu của Như Lai ở trong chúng xòe nắm”.

Phật bảo A-nan: “Ông thấy tay ta ở trong chúng xòe nắm, là tay ta có xòe có nắm, hay cái thấy của ông có xòe có nắm?”

A-nan thưa: “Tay trăm bấu của Thế Tôn ở trong chúng xòe nắm. Con thấy tay Như Lai tự xòe nắm, chẳng phải tánh thấy của con có xòe nắm”.

Phật hỏi: “Cái nào động cái nào tịnh?”

A-nan thưa: “Tay Phật động, tánh thấy của con còn không có tịnh, huống nữa là động”.

Phật khen: “Đúng thế!”

Lúc đó, trong lòng bàn tay Phật phóng một lần hào quang bấu soi bên phải ngài A-nan, A-nan liền xoay đầu nhìn bên phải; lại phóng quang

to look at it. Again, the Buddha shot a ray of precious light upon Ananda's other shoulder. This time, Ananda turned left.

"Why does your head turn in that way?" the Buddha asked.

"I saw the Tathagata's precious light shining upon my right and then left shoulder, I followed the direction of the light, making my head turn," Ananda replied.

"You look at the rays shining upon your right and left shoulders, making your head turn. Did our head turn or did your seeing nature turn?" the Buddha then asked.

"My Lord, it was my head, itself, that moved; my seeing nature did not stay still, much less, moved," Ananda replied.

"You are correct!" the Buddha once again praised him.

Then, the Tathagata spoke to the assembly: "Human beings accept the moving, namely outside dust<sup>9</sup>, accept the not staying still, namely inside guest. When you looked at Ananda, his head turned while his seeing nature did not move. When you looked at me, my hand opened and closed while your seeing nature did not open and close. Why do you believe in the activities of your body or outside phenomena? From the

soi bên trái ngài A-nan, A-nan xoay đầu nhìn bên trái.

Phật hỏi A-nan: "Hôm nay tại sao đầu ông dao động?"

A-nan thưa: "Con thấy hào quang báu của Như Lai phóng đến bên phải bên trái của con, con nhìn theo hai bên nên đầu tự dao động".

Phật hỏi: "Ông nhìn hào quang Phật soi bên phải bên trái nên đầu dao động, thế là đầu ông động hay cái thấy dao động?"

A-nan thưa: "Bạch Thế Tôn! Đầu con tự động, tánh thấy của con còn chẳng dừng, hướng là dao động".

Phật khen: "Đúng thế!"

Khi ấy, Như Lai bảo khắp đại chúng rằng: "Nếu như chúng sanh nhận lấy cái dao động gọi là trần, nhận lấy cái dao động gọi là khách. Các ông xem A-nan, đầu tự dao động, cái thấy không động. Lại xem ta, tay tự xòe nắm, cái thấy không xòe nắm. Tại sao hôm nay các ông lấy động làm thân, lấy động làm cảnh, từ thủy đến chung niệm niệm sanh diệt, quên mất chân tánh làm việc điên đảo, tâm tánh đã mất chân,

beginning to the end, you follow one thought after another as they come and go, forgetting about your true nature, therefore, behaving in incorrect, inverted ways. Missing your true nature, you consider things to be the self. Because of this, human beings go adrift in the stream of birth and death.”

From this passage, we realize that the Buddha wants to show Ananda and the assembly that outside phenomena are ever changing in birth and death just like the Buddha’s hand opening and closing. The body is impermanent and in motion, just like Ananda’s head turning. Only the seeing nature can see and know outside changes without being effected, relying on the moving of the head without being moved. The changing and moving are false, unreal, and impermanent. Why then do we consider the changing of the outside environment and the movements of our body as true? On the contrary, the seeing nature that has never been moved is true and of non-birth. We forget this, willingly enduring drifting in samsara. Here is another passage from the Shurangama Sutra, volume 2:

King Prasenajit stood up and asked the Buddha: “Previously, not having been taught by the Buddha, I heard Kakuda Katyayana and Sanjaya Vairatiputra saying that this body annihilates

nên nhận vật làm mình, ở trong luân hồi tự chịu lưu chuyển”.

(Kinh Lăng Nghiêm – Cuối quyển 1, Hán tự)

Qua đoạn kinh này, chúng ta thấy thâm ý Phật muốn chỉ cho ngài A-nan và đại chúng biết ngoại cảnh biến động sanh diệt như bàn tay Phật xòe nắm, thân này dao động vô thường như đầu ngài A-nan xoay qua xoay lại. Chỉ có cái thấy, xem cái cảnh biến động mà không bị biến động, tựa nơi đầu dao động mà không bị dao động. Cái biến động và dao động là vô thường hư giả, tại sao chúng ta nhận nó làm thật thân mình, làm thật cảnh của mình? Trái lại, cái thấy biết chưa từng dao động là chân thật vô sanh, mà chúng ta lại bỏ quên nó, để cam chịu lưu chuyển luân hồi. Lại cũng một đoạn trong kinh Lăng Nghiêm:

... Vua Ba-tư-nặc đứng dậy bạch Phật: “Con xưa chưa từng nghe sự chỉ dạy của Phật, gặp Ca-chiên-diên, Tỳ-la-chi-tử đều nói: ‘Thân này sau khi chết không còn gì nữa, gọi là Niết-bàn’. Nay con tuy gặp Phật vẫn còn hồ nghi: ‘Làm sao

after death, calling it Nirvana. Now, although I have met you, still I wonder, ‘How can I have insight into the mind that is beyond birth and death?’ Among the assembly, those who still have afflictions and are in the cycle of birth and death also want to hear.”

The Buddha asked: “My Great King, your fleshy body is as permanent and indestructible as a diamond or not?”

“My Lord, my body belongs to change and annihilation,” King Prasenajit answered.

“My Great King, you have not died yet. How can you know it will annihilate?”

“My Lord, my changing, impermanent body has not annihilated yet, but as I observe and see, moment by moment everything is unceasingly changing, like a fire extinguishing, becoming ash, and dying out. This process is endless. From this I know that my body is decaying.”

“That is correct,” the Buddha replied. “You are now old, becoming feeble. Is your appearance like in your youth?”

“My Lord, when I was a child, my skin was fresh and moist. In my youth, my energy was vigorous. Now, I am old and weak, my appearance is withered, my mind is dulling, my hair is white, my

phát huy chứng biết chỗ tâm này chẳng sanh chẳng diệt? Đại chúng ở đây, những người còn trong hàng hữu lậu, thầy đều thích được nghe’ ”.

Phật hỏi: “Đại vương! Nhục thân hiện tại của ông là đồng kim cương thường trụ chẳng hoại hay là biến hoại?”

Vua thưa: “Bạch Thế Tôn! Thân con hiện nay trọn theo biến diệt”.

Phật hỏi: “Đại vương! Ông chưa từng diệt làm sao biết nó diệt?”

Vua thưa: “Bạch Thế Tôn! Thân biến hoại vô thường của con tuy chưa từng diệt, song con xem hiện tiền niệm niệm đổi dời luôn luôn chẳng dừng, như lửa tàn thành tro dần dần tiêu mất, mất hết không dừng, nên biết thân này sẽ theo tiêu diệt”.

Phật bảo: “Đại vương! Đúng thế. Nay ông đã già, đi theo suy yếu, nhan mạo đâu giống lúc còn trẻ?”

Vua thưa: “Bạch Thế Tôn! Thuở xưa con còn trẻ da dẻ tươi nhuận, đến lúc trưởng thành khí huyết sung mãn, nay con già cả suy yếu hình sắc khô khan, tinh thần mê tối, tóc bạc mặt nhăn

face wrinkled, and I will soon die. How can I be compared to my youth?”

“My Great King, your body cannot become old in one moment, can it?”

“Lord, it has been changing year after year without my noticing it until now. I have become old. How is that? When I was 20 years old, although I was still in my youth, my appearance was older than when I was 10. When I was in my 30’s, I was not as strong as when I was in my 20’s. Now, that I am 62, looking back, I find that in my 50’s I was quite vigorous. Lord, I have spoken of the changes in my body of the past decades, but, in fact, it has changed every year, every month, and every day. When I carefully and closely observe it, changes occur in every moment of thought. Therefore, I know that my body changes and will finally die.”

The Buddha said: “My Great King, seeing the continuous changes in your body, you know that it is bound to death. Do you know something in your body that does not die?”

The King, putting his palms together, addressed the Buddha, “Lord, I really do not know.”

“Now, I will help you to realize the non-birth and non-death nature.” Then, the Buddha asked, “At what age did you first see the Ganges River?”

không còn bao lâu sẽ chết, làm sao sánh được với lúc sung thịnh?”

Phật bảo: “Đại vương! Hình dung của ông đâu lẽ già liền?”

Vua thưa: “Bạch Thế Tôn! Nó thâm biến hóa đổi dời thật con chẳng biết, nóng lạnh đổi thay dần dần đến như thế. Vì sao? Khi con hai mươi tuổi tuy nói niên thiếu, nhan mạo đã già hơn lúc mười tuổi, đến ba mươi tuổi lại suy hơn hai mươi tuổi, nay đã sáu mươi hai tuổi xem lại thuở năm mươi tuổi rõ ràng cường tráng. Bạch Thế Tôn! Sự thâm đổi dời tuy đặt thời hạn mười năm, song con suy xét kỹ nó biến đổi đâu những mười năm, hai mươi năm, mà thật dời đổi từng năm, đâu chỉ từng năm, mà dời đổi từng tháng, đâu những từng tháng mà dời đổi từng ngày. Suy xét chín chắn tế nhị hơn thì khoảng mỗi sát-na, mỗi niệm đổi dời. Vì thế, biết thân con trọn theo biến diệt”.

Phật bảo: “Đại vương! Ông thấy sự biến hóa đổi dời chẳng dừng, ngộ biết thân ông tiêu diệt, cũng chính khi diệt đó, ông biết trong thân có cái chẳng diệt chẳng?”

Vua chấp tay bạch Phật: “Thật con chẳng biết”.

Phật bảo: “Nay tôi chỉ cho ông biết cái tánh



“When I was three years old, my mother carried me in her arms to the temple of Jivaka. At this time, I saw the Ganges.”

“My Great King,” the Buddha continued, “As you have just said, when you were 20, you were older when you were 10. You have been changing every year, every month, every day, and every moment until now, when you are in your 60’s. You also said that you saw the Ganges River when you were three years old. How was your seeing when you saw it again at thirteen?”

“It has not changed from three until now, at 62,” the King replied.

“You are worrying about your white hair and wrinkled face. Your face is definitely more wrinkled than when you were young. Nevertheless, when you see the Ganges today, is your present seeing nature older than in former times?”

“My Lord,” the King answered, “No, it is not.”

“My Great King, although your face is wrinkled, your seeing nature has not ever been wrinkled. That which wrinkles, changes and that which does not wrinkle, does not change. That which changes belongs to the cycle of birth and death and that which does not change has never belong to the cycle. How can your seeing nature be bound to birth and death like your body? Why

chẳng sanh chẳng diệt. Đại vương! Ông khi mấy tuổi được thấy sông Hằng?”

Vua thưa: “Khi con được ba tuổi mẹ bỗng đi yết kiến Kỳ Bà Thiên sang ngang sông này, khi ấy là biết sông Hằng”.

Phật bảo: “Đại vương! Như ông đã nói, khi hai mươi tuổi già hơn mười tuổi, cho đến sáu mươi tuổi, năm tháng ngày giờ niệm niệm đổi dời, ắt khi ông ba tuổi thấy sông Hằng, đến năm mươi ba tuổi thấy sông Hằng, cái thấy ông thế nào?”

Vua thưa: “Như lúc ba tuổi rõ ràng không đổi, cho đến hiện nay sáu mươi hai tuổi vẫn không có khác”.

Phật bảo: “Nay ông tự lo tóc bạc mặt nhăn, quyết định mặt nhăn hơn lúc còn trẻ, song hiện nay, ông thấy sông Hằng cùng với cái thấy sông Hằng xưa có trẻ có già chẳng?”

Vua thưa: “Bạch Thế Tôn! Không”.

Phật bảo: “Đại vương! Mặt ông tuy nhăn, song tánh thấy của ông chưa từng nhăn, nhăn thì biến đổi, chẳng nhăn thì không biến đổi, biến đổi thì bị sanh diệt, cái không biến đổi vốn không sanh diệt. Tại sao ở trong ấy chịu sanh tử với ông, mà

did you quote Maskari Gosaliputra's<sup>11</sup> teaching as saying that this body is completely annihilated after death?"

In this passage the Buddha explains to us that which is bound to birth and death and that which is not bound to birth and death in your very own body. Your body is a changing stream in every moment; it is temporary, bound to annihilation. Since your seeing nature has not change from the beginning, it cannot be annihilated. The seeing nature is the ever-knowing, manifesting at the eye organs when the mind does not go to the second level of dualistic thinking, that of good or bad, beautiful or ugly, etc. It is there whether your eyes are opened or closed. It does not totally rely on the eyes. If you have good eyes, it manifests in a bright way, if you have bad eyes, it manifests in a dim way. Even when the eye-organs die, seeing nature does not die. This is the characteristic of non-birth and non-death. This characteristic does not manifest only through the eyes but also through the ears. In the Shurangama Sutra, volume 4:

The Buddha told Rahula to hit a bell, and then asked Ananda, "Now, are you hearing?"

ông dẫn lời Mạc-già-lê... đều nói thân này sau khi chết là diệt hết?..."

(Kinh Lăng Nghiêm – Đầu quyển 2, Hán tự)

Đọc đoạn kinh này, chúng ta thấy Phật chỉ rõ ràng, ngay nơi thân này, cái nào sanh diệt, cái nào chẳng sanh diệt. Thân là dòng biến động, thay đổi từng phút từng giây, tức là vô thường hoại diệt. Tánh thấy xưa nay chưa từng thay đổi thì làm gì có hoại diệt. Nói tánh thấy là chỉ cái thấy biết thường xuyên nơi mắt chúng ta, khi chưa hợp tác với niệm thứ hai để so sánh đẹp xấu, hơn kém. Cho đến mắt chúng ta mở hay nhắm, nó cũng luôn luôn biểu lộ. Nó không lệ thuộc hoàn toàn vào mắt, cơ quan mắt tốt thì nó hiện sáng tỏ, cơ quan mắt xấu thì nó hiện lu mờ, cho đến cơ quan mắt hoại nó cũng không bị hoại theo. Đó là đặc tính chẳng sanh chẳng diệt của nó vậy.

Chẳng những thực thể chẳng sanh chẳng diệt hằng biểu lộ ở mắt, mà ở tai nó cũng có mặt luôn luôn. Cũng kinh Lăng Nghiêm có đoạn:

... Phật bảo La-hầu-la đánh một tiếng chuông, hỏi A-nan: "Hiện giờ ông nghe chẳng?"

“Yes, we are hearing,” Ananda and the assembly answered.

When the sound of the bell ended, the Buddha again asked, “Now, are you hearing?”

“No, we do not hear it,” they again replied.

Rahula hit the bell again. Once more, the Buddha asked, “Now, are you hearing?”

“We hear it,” Ananda and the assembly answered.

“What do you mean by hearing and not hearing?” The Buddha then asked them.

“When the bell is hit, then we hear the sound,” they answered. “And when the sound of the bell ends, we do not hear.”

The Buddha told Rahula to hit the bell again. He asked Ananda, “Now, is there a sound?”

“Yes, there is a sound,” Ananda and the assembly replied.

After a moment, the sound ended. The Buddha then asked: “Now is there a sound?”

“There is no sound,” they answered.

After a pause, Rahula sounded the bell yet again. Once again, the Buddha asked, “Now, is there a sound?”

“Yes, there is,” Ananda and the assembly replied once again.

A-nan và đại chúng đồng thưa: “Chúng con nghe”.

Tiếng chuông bật dứt, Phật lại hỏi: “Hiện giờ các ông nghe chăng?”

A-nan và đại chúng đồng thưa: “Chẳng nghe”.

La-hầu-la lại đánh một tiếng chuông, Phật hỏi: “Hiện giờ các ông nghe chăng?”

A-nan và đại chúng đồng đáp: “Nghe”.

Phật hỏi A-nan: “Ông tại sao nghe? Tại sao chẳng nghe?”

A-nan và đại chúng đồng bạch Phật: “Nếu đánh tiếng chuông thì chúng con được nghe, đánh lâu tiếng bật âm vang dứt hết thì gọi không nghe”.

Phật lại bảo La-hầu-la đánh chuông, hỏi A-nan: “Hiện giờ có tiếng chăng?”

A-nan và đại chúng đồng thưa: “Có tiếng”.

Đợi giây lâu tiếng bật, Phật lại hỏi: “Hiện giờ có tiếng chăng?”

A-nan và đại chúng đáp: “Không tiếng”.

Giây lát La-hầu-la lại đánh chuông. Phật hỏi: “Hiện giờ có tiếng chăng?”

A-nan và đại chúng đồng đáp: “Có tiếng”.

Phật hỏi A-nan: “Ông nói thế nào là có tiếng, thế nào là không có tiếng?”

The Buddha asked Ananda, “What do you mean by sound and no sound?”

“When a bell is hit, we say there is a sound. When the sound ends, we say there is not a sound,” Rahu-la and the assembly replied.

“Why did you answer so disorderly?” the Buddha then said.

“Why do you say that we answered disorderly?” They asked.

“When I asked you about the hearing, you said you heard. When I asked you if there was a sound, you answered that there was. You did not answer in a unified way about hearing and sound. That was why I said that you answered disorderly.

“Ananda, when the sound ended, you said you did not hear. If you really did not hear, your hearing nature would cease to exist, like a dead plant. If this was the case, how would you know when another bell was hit? It is the sound that exists or does not exist, not your hearing nature exists or does not exist. If your hearing nature is not present, who is there to know that there was no sound? Therefore, Ananda, when you are hearing, sound may arise or disappear, not your hearing nature that exists or not according to the sound. You inversely mistake the sound for your hearing, so it is no wonder that you incorrectly

A-nan và đại chúng đồng bạch: “Nếu đánh chuông thì gọi có tiếng, đánh lâu tiếng bật âm vang dứt hết thì gọi không tiếng”.

Phật quở A-nan và đại chúng: “Hôm nay tại sao các ông tự nói rối loạn?”

Đại chúng và A-nan đồng thời hỏi Phật: “Thế nào hôm nay chúng con nói rối loạn?”

Phật bảo: “Tôi hỏi các ông nghe thì các ông đáp nghe. Tôi hỏi các ông tiếng thì các ông đáp tiếng. Chính nghe với tiếng mà đáp không nhất định. Tại sao như thế chẳng gọi là rối loạn?”

Này A-nan! Tiếng bật không còn âm vang, ông nói không nghe. Nếu thật không nghe thì tánh nghe đã diệt, giống như cây khô, lại đánh tiếng chuông thì ông làm sao mà biết? Biết có biết không chính là thanh trần (tiếng) hoặc có hoặc không, đâu phải tánh nghe kia là có là không. Nếu tánh nghe thật không thì ai biết nó không? Thế nên, A-nan! Tiếng ở trong tánh nghe tự nó sanh diệt. Chẳng phải tánh nghe của ông do có tiếng, không tiếng mà nó thành có thành không. Ông còn điên đảo nhận lầm tiếng làm cái nghe, đâu còn lạ gì, chẳng mê lầm cho cái thường làm đoạn. Trọn không nên nói lìa các

consider that which is permanent (i.e. hearing nature) to be capable of annihilation (i.e. sound). Ultimately, you should not say that your hearing nature does not exist whether there is agitation and stillness or obstruction and penetration.”

This is our common mistake, accepting the sound for the hearing or the form for the seeing. When there is a sound, you say you are hearing; when there is no sound, no hearing. Similarly with form, when there is a form, you say you are seeing; when there is no form, no seeing. Hearing and seeing are our knowing natures; form and sound are outside objects. We mistake outside objects for ourselves; therefore, losing ourselves and drifting along the stream of birth and death forever. This is clear proof of our inverted ignorance. If we do not try to awaken right at this very point, discovering our true and permanent nature, who knows when we will escape from the cycle of birth and death?

It is the common purpose of all Buddhas to awaken people to their true, permanent nature. From the Lotus Sutra, in the chapter entitled “Skillfulness,” the Buddha said:

Shariputra, the buddhas taught according to abilities of the audience and appropriately to the situation even though their teachings are not easy

thứ động tịnh, thông bát mà bảo không có tánh nghe...”

(Kinh Lăng Nghiêm – Cuối quyển 4, Hán tự)

Đây là cái mê lầm chung của toàn thể chúng ta. Nhận tiếng làm cái nghe, nhận hình tướng làm cái thấy. Có tiếng gọi là có nghe, không tiếng gọi là không nghe. Có hình tướng gọi là có thấy, không hình tướng gọi là không thấy. Nghe thấy là cái giác tri của chính mình, hình tướng và âm thanh là trần cảnh bên ngoài. Nhận lầm trần cảnh là mình, trách gì không mất mình và trôi lăn theo cái sanh diệt mãi mãi. Đó là bằng chứng hiển nhiên để thấy chúng ta đang bị vô minh điên đảo. Nếu ngay nơi đây mà chúng ta không chịu thức tỉnh, phát minh tánh chân thường chẳng hoại, không biết bao giờ ra khỏi vòng sanh tử luân hồi.

Đánh thức mọi người giác ngộ, thể tánh chân thường của chính mình, âu cũng là mục đích chung của chư Phật. Kinh Pháp Hoa có đoạn:

... Này Xá-lợi-phất! Chư Phật tùy nghi nói pháp ý thú khó hiểu. Vì có sao? Vì ta dùng vô số phương tiện các thứ nhân duyên, lời lẽ thí dụ

to understand. Why is this so? For example, I use many means, methods, examples, and sayings depending on different situations to express the Dharma. The Dharma cannot be intellectually understood. Only buddhas are able to fully understand the Dharma. Why is this so? Buddhas appear in the world only for this one great aim.

Shariputra, why do buddhas appear in the world for this one great aim? Because buddhas want sentient beings to open up to their Buddha-knowing (or knowing nature) in order that they may be purified. Buddhas want to show sentient beings their Buddha-knowing; therefore, buddhas appear in the world. Buddhas want sentient beings to realize their Buddha-knowing; therefore, they appear in the world. Buddhas want sentient beings to integrate with Buddha-knowing; therefore, buddhas appear in the world.

Shariputra, buddhas appear in the world only for this one great aim.

All the buddhas' teachings are for one aim only: to lead sentient beings to the innate Buddha-knowing. When there are forms, we say we see; when forms disappear, we say we do not see. Similarly, we say we know due to sense objects; when sense objects disappear, we say we do not know. Nevertheless, who is the person who sees forms disappearing, yet says

diễn nói các pháp. Pháp ấy không phải do suy nghĩ phân biệt hay hiểu, chỉ có chư Phật mới hay biết đó. Vì có sao? Vì chư Phật Thế Tôn chỉ do một Đại sự nhân duyên mà hiện ra đời.

Xá-lợi-phất! Thế nào nói chư Phật Thế Tôn chỉ do một đại sự nhân duyên mà hiện ra đời? Vì chư Phật Thế Tôn muốn chúng sanh Mở tri kiến Phật khiến được thanh tịnh mà hiện ra đời, muốn chúng sanh Ngộ tri kiến Phật mà hiện ra đời, muốn chúng sanh Nhập tri kiến Phật mà hiện ra đời.

Xá-lợi-phất! Đó là chư Phật chỉ do một đại sự nhân duyên mà hiện ra đời...

(Kinh Pháp Hoa – phẩm Phương Tiện)

Yếu chỉ chư Phật không có hai, duy dẫn đường chúng sanh vào tri kiến Phật. Tri kiến Phật tức là cái thấy biết Phật, sẵn có nơi chúng ta. Chúng ta thấy nhân nơi sắc tướng, sắc tướng mất nói không thấy. Biết nhân trần cảnh, trần cảnh không nói không biết. Ai thấy sắc tướng mất mà nói không thấy? Ai biết trần cảnh không mà nói không biết?

he does not see? Who is the one who knows when there is no sense object yet says he does not know? Pitifully, we forget ourselves.

Every morning, when we first open our eyes, we immediately start thinking about problems that need solving throughout the day. After dinner, when we go to bed, lying there, we go through the list of problems to determine which have been solved, which still remain to be solved, and the new ones which need to be solved the next day. It is the same routine, day after day until we die! Problems will always remain. These problems are outside things that we insistently try to solve, forgetting the one who makes problems and solve them. Furthermore, there is an Owner who has no problems.

Forgetting oneself to pursue external things is sentient beings' knowledge. Recognizing one's true nature through external things is Buddha-knowledge. Forgetting oneself is ignorance. Realizing one's true face is enlightenment. Buddhas want to awaken sentient beings in order that they may return to living with their Buddha natures, not running after external things and forgetting the Self. To transform sentient beings' ignorance is the cherished intentions of all buddhas. From the Diamond Sutra:

Therefore, Subhuti! Bodhisattvas should detach from all forms if they aspire to Buddhahood.

Quả tang chúng ta quên mất chúng ta một cách đáng thương!

Mỗi hôm, sáng ra vừa mở mắt, chúng ta đã đặt sẵn bao nhiêu vấn đề phải giải quyết trong ngày nay. Đến tối ăn cơm xong, lên giường nằm, kiểm điểm lại đã giải quyết được mấy vấn đề, còn cặn lại và thêm những vấn đề mới ngày mai phải giải quyết. Cứ thế mãi, ngày nay ngày mai... cho đến ngày tắt thở mà những vấn đề vẫn chưa giải quyết xong. Những vấn đề là việc bên ngoài mà thiết tha giải quyết, còn chính ông chủ đặt vấn đề và giải quyết vấn đề lại quên bẵng. Song ông chủ ấy lại là người không có vấn đề.

Quên mình chạy theo cảnh là cái thấy biết của chúng sanh. Nhân cảnh nhận được tánh chân thường của chính mình, là cái thấy biết Phật (Tri kiến Phật). Quên mình là mê, nhận được mặt thật của mình là giác. Chuyển mê khai ngộ cho chúng sanh đó là bản hoài của chư Phật. Chính vì đánh thức chúng sanh sống trở lại cái thấy biết Phật của mình, đừng chạy theo trần cảnh mà quên mất mình. Kinh Kim Cang có đoạn:

... Thế nên, Tu-bồ-đề! Bồ tát nên liả tất cả các tướng phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh

They should not dwell on forms, sounds, smell, taste, touch, or mind objects. They should raise non-abiding minds. Their minds cannot be calm if their minds abide anywhere.

The Buddha-mind does not attach to the six sense objects because they are tied to birth and death. The mind which attaches to the six sense objects is the delusive mind. Therefore, if Bodhisattvas want to abide in Buddha-mind, they should not attach to the six sense objects. When they run after the six sense objects, they perceive their minds as inside and objects as outside, still abiding in the realm of false duality. Knowing the six sense objects are of temporal and false conditionality, Bodhisattvas stop following them, returning to live with their true natures. From the Vimalakirti Nirvedha Sutra, chapter 9, there is also this teaching on non-duality:

Vimalakirti said to the Bodhisattvas, “Assembly! How do bodhisattvas enter the Non-dualistic Dharma Gate? Just tell us your understanding.”

A Bodhisattva<sup>7</sup> named Dharmavikurvana (Dharma Freedom) answered, “Assembly! Birth and annihilation are dualistic but all dharmas, in their nature, are not born nor annihilated. By embracing this truth of birthlessness, one is able to endure everything. This is entering the Non-dualistic Dharma Gate.”

giác (Phật), không nên trụ nơi sắc, không nên trụ thanh, hương, vị, xúc, pháp, nên phát tâm không có chỗ trụ. Nếu tâm có trụ tức là chẳng trụ.

Tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác là tâm Phật. Tâm Phật không dính mắc sáu trần, vì sáu trần là pháp sanh diệt, dính mắc pháp sanh diệt là tâm hư vọng của chúng sanh. Cho nên Bồ tát muốn an trụ nơi tâm Phật thì không nên dính mắc sáu trần. Còn chạy theo sáu trần là còn thấy trong có tâm ngoài có cảnh, nằm trong pháp đối đãi giả dối. Biết trần cảnh duyên hợp giả dối, dừng tâm không chạy theo nó là sống trở về tánh chân thật tuyệt đối của mình. Đó là pháp môn bất nhị trong kinh Duy-ma-cật. Kinh Duy-ma-cật có đoạn:

... Ông Duy-ma-cật nói với các vị Bồ tát: “Các nhân giả! Thế nào là Bồ tát vào Pháp môn không hai? Cứ theo chỗ hiểu của mình mà nói”.

Bồ tát Pháp Tự Tại nói: “Các nhân giả! Sanh diệt là hai. Pháp vốn không sanh cũng không diệt, được vô sanh pháp nhãn, đó là vào Pháp môn không hai”.



Bodhisattva Srigantha said, “‘I’ and ‘mine’ are dualistic concepts. Because there is an ‘I,’ so there is ‘mine.’ And if there is no ‘I,’ of course, there is no ‘mine.’ This is integrating the Non-dualistic Dharma Gate.”

Then, Manjushri said: “In my opinion, in regards to all dharmas, there can be no speaking, no discussion, no pointing-out, or no intellectualizing; beyond all dialogues. That is entering the Non-dualistic Dharma Gate.”

Manjushri then asked Vimalakirti, “All of us have spoken already. Now it is your turn to say how bodhisattvas enter the Non-dualistic Dharma Gate.”

Vimalakirti kept silent.

Manjushri praised him, “Very good! Very good! In fact, entering the Non-dualistic Dharma Gate does not depend on a word or a saying”

People who read Buddhist sutras may find them difficult to understand because of the way they were written. We usually say “two” or “one”: if it is not “one,” it is “two;” if it is not “two,” it is “one.” Why then, does this sutra use the term “non-dualistic” and not “one?” Because “one” is opposite of “two” and “two” is opposite of “one.” However, this Dharma Gate is beyond the binary or singular. Only

Bồ tát Đức Thủ nói: “Ngã, ngã sở là hai. Nhân có ngã mới có ngã sở, nếu không có ngã thì không có ngã sở, đó là vào Pháp môn không hai”.

... Bồ tát Văn-thù nói: “Như ý tôi, đối với tất cả pháp không nói không bàn, không chỉ không biết, xa lìa các vấn đáp, đó là vào Pháp môn không hai”.

Ngài Văn-thù hỏi ông Duy-ma-cật: “Chúng tôi ai cũng nói rồi, đến lượt nhân giả nói thế nào là Pháp môn không hai?”

Ông Duy-ma-cật ngồi im lặng.

Ngài Văn-thù khen: “Hay thay! Hay thay! Cho đến không có văn tự ngữ ngôn, đó mới thật vào Pháp môn không hai”.

(Kinh Duy Ma Cật – phẩm Pháp Môn Bất Nhị)

Người đọc kinh Phật rất khó hiểu vì cách lập ngôn trong kinh. Thế thường nói hai hoặc nói một, nếu không phải một là hai, không phải hai là một. Tại sao trong kinh nói “không hai” mà chẳng nói một? Bởi một đối hai, hai đối một, ở đây chỉ pháp thoát ngoài đối đãi nên nói “không hai”. Nếu có dùng ngôn ngữ cũng vì để dẹp ngôn ngữ, như đoạn ngài Văn-thù nói. Đến chỗ cứu kính ấy

use language to dismiss language. This is similar to what Manjushri said. The ultimate point is that there is no word to express it. As soon as we use language to express the Path, we fall into duality. Directly realizing is enlightenment. This is Vimalakirti's silence. Speaking, but not speaking, is using language to eliminate language. Not speaking, but speaking, is subtlety showing the absolute truth that is beyond words.

There are many more examples of absolute truth in the sutras. However, let's now look at the methods of some Zen masters.

After Hui-Neng became enlightened, his teacher, the Fifth Patriarch Hung-Jen, gave him the robe and bowl with instructions to go south. Hui-Neng went to Mount Yu-Ling, where he was followed by a Dharma brother named Hui-Ming. When he saw Hui-Ming coming, Hui-Neng put the robe and bowl on a rock and hid in a cluster of trees. When Hui-Ming saw the robe and bowl, he tried to lift them, but could not. He called out, "Pilgrim! I've come for the Dharma, not for the robe and bowl!" When the Patriarch heard the call, he came out, saying, "If you have come for the Dharma, calm your mind and then hear what I have to say." Hui-Ming waited quietly. After

không còn lời để diễn bày, vừa có diễn bày đều rơi vào đối đãi, chỉ ngay đó nhận được mới là người đạt đạo. Chính đó là chỗ im lặng của ông Duy-ma-cật. Nói mà không nói là mượn ngôn ngữ để dẹp ngôn ngữ, không nói mà nói là im lặng để thâm chỉ Chân lý tuyệt đối bật hết ngôn ngữ. Đó là thái độ hai vị Bồ tát ở cuối phẩm này.

Trong các kinh còn đây đây những đoạn chỉ dạy Chân lý tuyệt đối này, chỉ e dẫn lắm thêm rườm, chúng ta hãy bước sang lãnh vực Thiền sư.

Trước tiên là bài thuyết pháp kỳ diệu của Tổ Huệ Năng:

Sau khi khai ngộ, được Ngũ tổ truyền y bát bảo trở về phương Nam, Tổ đi đến ngọn Đức Lãnh bị Huệ Minh đuổi theo kịp. Tổ để y bát trên tảng đá vào rừng ẩn. Huệ Minh đến gặp y bát, song giở lên không nổi, gọi:

- Hành giả! Tôi đến đây vì pháp, không phải vì y bát.

Tổ nghe gọi, bước ra ngồi trên tảng đá, bảo:

- Nếu ông vì pháp, hãy bình tâm nghe tôi nói.

Huệ Minh đứng yên lặng giây lâu.

Tổ bảo:

awhile, Hui-Neng asked, “Not thinking of good or evil, what is Venerable Ming’s original face?” Hearing this, Hui-Ming became enlightened.

This is exactly the essential teaching Hui-Neng received from the Fifth Patriarch. It is also the cherished intentions of all Buddhas. “Original face” is another name for the Path, the Dharma-body, Buddha Nature, True Mind, etc. You have an everlasting and unchanging face but you forget this and consider the temporal body to be your self. The body that you are holding on to is changing every moment, coming into being and disappearing without any certainty. How can you say that it is real? It is really an ever-changing, temporal combination. It exists but it does not really exist because it is ever-changing. It remains but it does not really remain because it is not fixed and certain. If you really have to consider it as your self, then think of it as just a temporal self!

Sometimes you realize that your body is false but you still consider your mind as your self because it can distinguish between what is good or evil, right or wrong, good or bad, etc. Nevertheless, dualistic thinking is also temporary. As soon as the mind gives rise to thoughts about good or evil, it is immediately

- Không nghĩ thiện, không nghĩ ác, cái gì là bản lai diện mục của Thượng tọa Minh?

Nghe câu này, Huệ Minh liền đại ngộ.

Bài thuyết pháp ngắn, gọn này phản ảnh trung thực một sự nghiệp to tát Tổ vừa lãnh hội nơi Ngũ tổ và đang mang nó về phương Nam. Chính đó cũng là bản hoài của chư Phật.

Bản lai diện mục là “Bộ mặt thật xưa nay” của chúng ta, nó là tên khác của Đạo, của Pháp thân, của Phật tánh, của Chân tâm,... Chúng ta có bộ mặt thật muôn đời không đổi, mà tự bỏ quên nó, bám vào thân hình tạm bợ cho là thật mình. Cái thân hình đang chấp giữ là thật mình, nó thay đổi từng phút giây, hợp tan không nhất định. Thế thì lấy gì bảo chứng cho nó là thật? Quả thật một hình tướng biến thiên, một hợp thể tạm bợ. Nó có, mà không thật có vì luôn luôn đổi thay, còn mà không thật còn vì hợp tan chẳng định. Nếu chấp chặt nó là ta, thật là cái ta tạm bợ làm sao!

Hoặc có người biết thân này giả dối, chính cái tâm biết thiện, biết ác, biết phải, biết quấy, tốt xấu,... mới thật là ta. Song cái tâm phân biệt hai, cũng là đổi thay tạm bợ. Vì vừa dấy nghĩ về lành, dữ thì nó đã sanh diệt rồi. Nếu buông hết mọi vấn

involved in the cycle of birth and death. If you rid yourself of all dualistic ideas, you will not find any trace of “mind.” Therefore, where is your self? Did you lose your self? It can be quite confusing when you consider the thinking as your self.

For eons, we have been adrift in the stream of birth and death, or reincarnation; all because we hold on to and consider these temporal bodies and false minds to be our selves. However, it is also at this point, that we can realize and live with our original faces. The stream of birth and death then ceases and we can escape from reincarnation. Our original faces have never been in the cycle of birth and death. How can the unconditioned essence be changed or affected by formation and dispersion? Our original faces have always existed. When we forget this, it is ignorance. Remembering this is enlightenment.

To point out the original face, there is no other way more effective than using Hui-Neng’s question, “Not thinking of good nor evil, what is Venerable Ming’s original face?” Everyone keep wondering “what is Venerable Ming’s original face,” not remembering the more crucial part of the question which says “not thinking of good nor evil.” We realize our original faces exactly at the moment when we are

đề đối đãi, tìm lại nó thì tung tích vắng tanh. Thế là, ta ở đâu? Mất rồi sao? Thật bối rối vô cùng, nếu chấp cái suy nghĩ làm ta. Chỉ vì chấp thân tạm bợ, tâm giả dối làm ta nên muôn kiếp trôi lăn trong sanh diệt, gọi là luân hồi.

Ngay nơi thân tạm bợ, tâm giả dối, chúng ta nhận ra “Bộ mặt thật xưa nay” của mình và sống hẳn với nó, dòng sanh diệt ngang đây liền dừng, kiếp luân hồi đến đây giải thoát. “Bộ mặt thật xưa nay” chưa từng bị sanh diệt, một thực thể không do duyên hợp, làm gì bị đổi thay, tan hợp? Nó vẫn có và thường còn mà chúng ta quên đi, gọi là vô minh. Nhận ra nó không còn lầm quên nữa, gọi là giác ngộ.

Muốn chỉ “Bộ mặt thật xưa nay” cho người, không có cách kỳ diệu nào bằng câu “Không nghĩ thiện, không nghĩ ác, cái gì là bản lai diện mục của Thượng tọa Minh” của Lục tổ. Người ta cứ thắc mắc: “Cái gì là bản lai diện mục của Thượng tọa Minh”, mà chẳng nhớ “Không nghĩ thiện, không nghĩ ác”... là tối quan trọng. Chính khi “Không nghĩ thiện, không nghĩ ác” – là bản lai diện mục của Thượng tọa Minh chứ gì. Bởi khi tâm bình thường

“not thinking of good or evil.” When our minds are natural, alert, and not thinking of good or evil or right or wrong, our original faces appear. When we think of good or evil, our minds become agitated, falling into the cycle of birth and death and our original faces are covered. Therefore, after hearing Hui-Neng’s question, Venerable Ming realized his original face, becoming enlightened. Here is another Zen masters’ simple, but great, lecture:

Ts’ung Shen approached Nan Ch’uan and asked, “What is the Way?”

“Ordinary mind is the Way,” Nan Ch’uan answered.

“Can we approach it?” Ts’ung then asked.

“Thinking of approaching it is wrong.”

“When we don’t think of it, how can we know it is the Way?”

“The Way does not depend on knowing or not knowing. Thinking that we know is delusive; not knowing is dullness. If people are really enlightened, they will not doubt the Way, which is like the vast void and does not belong to dualistic ideas about right or wrong.”

Upon hearing this, Ts’ung Shen became enlightened.

tỉnh táo, không dấy nghĩ thiện ác, phải quấy... quả là “bộ mặt thật xưa nay” xuất hiện. Vừa dấy nghĩ thiện ác... là động, là chạy theo sanh diệt, “bộ mặt thật xưa nay” bị khuất lấp mất rồi. Cho nên qua câu nói này, Thượng tọa Minh khéo thấy được “bộ mặt thật xưa nay” của mình, gọi là ngộ đạo.

Dưới đây thêm những bài thuyết pháp đơn giản bình dị mà hay tuyệt của các Thiền sư:

Thiền sư Tùng Thẩm (Triệu Châu) đến tham vấn Nam Tuyền (Phổ Nguyện), hỏi:

- Thế nào là đạo?

Nam Tuyền đáp:

- Tâm bình thường là đạo.

- Lại có thể nhằm tiến đến chẳng?

- Nghĩ nhằm tiến đến là trái.

- Khi chẳng nghĩ làm sao biết là đạo?

- Đạo chẳng thuộc biết chẳng biết, biết là vọng giác, không biết là vô ký. Nếu thật đạt đạo thì chẳng nghĩ, ví như hư không thênh thang rộng rang đâu thể gắng nói phải quấy.

Ngay câu nói này, Sư ngộ đạo.

“The Way” is another name for the original face or the Buddha-body. It is the absolute essence that is innate in us. To think we can find it or approach it is incorrect. To think we know it is falling into delusive thinking. To ignore it, having a hazy mind, is dullness. To judge it as right or wrong is further straying from the Way. Truly, the expression “ordinary mind is the Way,” can lift the veils of ignorance, revealing the original face. Thinking of finding the Way and judging dualistically is losing this ordinary mind. Being alert, aware, and tranquil is the essence of the ordinary mind. Ordinary mind has no form, its nature is vast and empty, like space. Recognizing this is enlightenment.

Zen Master Tao Wu said to Ch’ung Hsin, his disciple, “Be my attendant and I will teach you the essentials.” Ch’ung Hsin accepted. After living with him for some years, Ch’ung Hsin felt that he had not been taught anything, so he went to talk with Tao Wu:

“Since I have come here, I have not been taught the essential mind,” Ch’ung Hsin said.

“From the day you came here, I have never not taught you the essential mind,” Tao Wu responded.

Đạo là tên khác của Bản lai diện mục hay Pháp thân... Nó là thực thể tuyệt đối nằm sẵn nơi tâm tánh chúng ta. Chúng ta vừa dấy niệm tìm nó, tiến đến nó là trái mất rồi. Khởi nghĩ biết nó đã rơi vào vọng giác, không nghĩ biết nó để tâm mờ mờ mịt mịt lại thuộc bệnh vô ký. Dấy tâm phán đoán phải quấy càng xa với đạo. Câu Tâm bình thường là đạo, quả thật đã vén bức màn vô minh cho mọi người thấy được “Bộ mặt thật xưa nay” của mình rồi. Bởi khởi tâm tìm kiếm là mất bình thường, xét đoán phải quấy là mất bình thường... Chỉ tâm tĩnh táo sáng suốt mà không dấy động, mới thật Tâm bình thường. Tâm bình thường không tướng mạo, không hình dáng, thể nó thênh thang rỗng rang đồng với hư không. Thấy được tâm thể này là người đạt đạo.

Thiền sư Đạo Ngộ bảo đệ tử là Sùng Tín rằng:

- Người làm thị giả ta, ta sẽ chỉ tâm yếu cho người.

Sùng Tín nhận làm thị giả, trải qua mấy năm mà không được dạy điều gì. Sùng Tín thưa:

- Từ ngày con vào đây đến giờ, chưa được Hòa thượng chỉ dạy tâm yếu.

Đạo Ngộ bảo:

- Từ ngày người vào đây đến nay, ta chưa từng chẳng chỉ dạy tâm yếu.

“Where have you pointed it out to me?”

“When you served me tea, I received the tea for you. When you brought rice, I took it for you. When you bow to leave, I nodded my head for you. Where did I not teach you the essential mind?” Tao Wu answered. Ch’ung Hsin bowed his head, thinking for awhile.

“It is right here to realize. Thinking of it is wrong,” Tao Wu said.

Hearing this, Ch’ung Hsin awakened.

Tao Wu’s essential mind is Nan Ch’uan’s “ordinary mind.” In every action, such as eating, wearing clothes, or going forwards or backwards, we express the essential mind completely. Yet, when eating, we often do not really eat, thinking of other things. When putting on clothes, we often do not really just put on clothes, but make plans instead. We cannot live with just our ordinary minds in all daily activities, always drawn away by the thinking minds. Therefore, all day long, we follow thoughts from one category to another, never stopping.

Here, Zen Master Tao Wu showed the essential mind through receiving tea and rice or the nodding of the head. It is very simple and everyday. The essential mind always exists in every action, but we

- Chỉ dạy ở chỗ nào?

- Người dâng trà lên, ta vì người tiếp. Người bưng cơm đến, ta vì người nhận. Người xá lui ra thì ta gật đầu. Chỗ nào chẳng chỉ dạy tâm yếu?

Sùng Tín cúi đầu suy nghĩ giây lâu.

Đạo Ngộ bảo:

- Thấy thì thẳng đó liền thấy, suy nghĩ liền sai.

Ngay câu này, Sùng Tín khai ngộ!

Đạo Ngộ nói Tâm yếu tức là Nam Tuyền nói Tâm bình thường. Trong mọi hành động ăn cơm, mặc áo, tới lui qua lại của chúng ta đều biểu lộ tâm yếu đầy đủ. Chỉ đáng tiếc, khi ăn chúng ta chẳng chịu ăn lại nghĩ đến các việc này, khi mặc chẳng chịu mặc lại suy các việc nọ. Chúng ta không thể sống được với tâm bình thường trong mọi hoạt động của mình, hằng bị vọng tưởng cuốn hút qua mọi lãnh vực hoạt động của nó. Do đó cả ngày chúng ta mãi đuổi theo vọng tưởng, hết thứ này đến loại khác, không bao giờ được dừng nghỉ.

Ở đây, Thiền sư Đạo Ngộ chỉ tâm yếu phát hiện ở dâng trà, nhận cơm, gật đầu,... thật là bình thường đơn giản. Tâm yếu hằng hiện hữu nơi mọi hoạt động của chúng ta, mà chúng ta thông qua

ignore and do not accept it. Because our minds are full of strange images and curiosities, how can we accept this simple, ordinary nature? When we hear teachings about the essential mind, the Way, or the Buddha-body, we imagine that it must be something extraordinary and beyond the ordinary. However, surprisingly, it is in very simple and common things. Throwing away all chaotic thoughts and living with the tranquil nature of the ordinary mind in all common activities is achieving the Way, realizing the essential mind.

Waves rising and falling on the ocean's surface are symptoms of birth and death. When waves become calm and the surface is flat, what then, is birth and death? When waves arise, they take different forms. When waves disappear, then what form can be found? At this time, we cannot say that there is no ocean! Similarly, when all thoughts calm down, our true nature manifests. When we think, our true nature is hidden:

When Huai-Hai was following Ma-Tsu in the garden one day, a flock of birds flew by. Ma-Tsu asked, "What is it?"

"A flock of wild ducks."

"Where have they gone?"

không chịu nhận. Bởi trong đầu óc chúng ta chứa đầy đầy các thứ quái tượng, hiểu kỳ thì làm sao nhận được cái bình thường đơn giản này. Nói đến Tâm yếu, Đạo, Pháp thân,... chúng ta tưởng tượng phải là cái gì phi thường kỳ quặc mới được. Đầu ngờ nó lại là cái rất giản đơn bình dị. Ném phất mọi vọng tưởng cuồng loạn, chỉ sống với tâm thể an nhiên trong mọi hoạt động bình thường, là chúng ta đạt đạo, ngộ tâm yếu.

Các lượn sóng lặn hụp trên mặt biển là hiện tượng sanh diệt. Khi mọi lượn sóng đều yên lặng, chỉ còn một mặt biển phẳng lì, thử hỏi cái gì là sanh diệt? Có sóng nổi lên là có hình tướng sai biệt, khi sóng lặng hết tìm xem còn hình tướng gì? Song đến đó không thể nói không có mặt biển. Tâm thể chúng ta cũng thế, chỉ cần lặng hết mọi vọng tưởng thì thể tánh hiển bày. Thế nên vừa suy nghĩ là lấp mất thể tánh rồi.

Thiền sư Hoài Hải (Bá Trượng) theo hầu Mã Tổ đi dạo vườn, bỗng có bầy chim bay qua. Mã Tổ hỏi:

- Bay đó là gì?

Hoài Hải thưa:

- Bầy vịt trời.

- Bay đi đâu?



“They have flown away.” At this, Ma-Tsu pinched Huai-Hai’s nose so forcefully that the latter screamed.

“Didn’t you say flown away?”

Immediately, Huai-Hai was enlightened.

Although the essential mind always manifest at the six sense organs, we do not realize this. We keep following the six sense objects. When the eyes see form, we consider that we are seeing. When the form disappears, we say that we are not seeing. We totally depend on outside surroundings. Form is subject to birth and death: suddenly existing; suddenly, disappearing. Our seeing nature has never been born nor will it die, but we often accept forms instead of realizing our seeing nature. Seeing nature embodies the essentials and is our life pulse for numerous lifetimes. Unfortunately, we forget our life pulse, following the outside stream of birth and death. Huai-Hai’s case is an example of this. He only identifies that the ducks have flown away, not remembering to stay with his seeing nature. When Ma-Tsu held and twisted his nose forcefully, saying, “Didn’t you say flown away?” Huai-Hai suddenly realized his nature that has never ‘flown away,’ waking up from his dream of forgetting his true nature to pursue objects.

- Bay qua mắt!

Mã Tổ nắm lỗ mũi của Sư vắn mạnh một cái, đau quá Sư la thất thanh. Mã Tổ bảo:

- Sao không nói bay qua mắt?

Nhân đây, Sư tỉnh ngộ.

Tâm yếu luôn luôn hiển lộ đầy đủ nơi sáu căn, mà chúng ta không nhận thấy. Chúng ta một bề buông thả sáu căn chạy theo sáu trần. Mắt đối sắc cho là có thấy, sắc trần qua mắt nói là không thấy, lệ thuộc hẳn ngoại cảnh. Sắc trần là tướng sanh diệt chợt có chợt không, cái thấy biết sắc trần có khi nào sanh diệt, mà chúng ta chỉ nhận sắc trần không nhận cái thấy. Cái thấy là hiện thân tâm yếu, là mạng sống ngàn đời của chúng ta. Thế mà, chúng ta quên đi mạng sống của chính mình, phóng tâm đuổi theo dòng sanh diệt của ngoại giới. Trường hợp Thiền sư Hoài Hải cũng thế, chỉ nhớ bầy chim bay qua mắt, không nhớ tánh thấy thường còn của mình. Mã Tổ nắm lỗ mũi vắn mạnh, bảo “Sao không nói bay qua mắt?”. Sư chợt tỉnh ngộ cái không mất của mình, hay thức được giấc mê “Quên mình theo vật”.

We live breathing in and out through our nose. Our nose is always on our face but we hardly remember or see it. Everyday, we just remember eating, wearing clothes, or being beautiful or ugly, forgetting that which is more vital. Forgetting our breath is forgetting our lives. When we forget about our lives, then there is no meaning to living. We live like we are dead. We live in crazy chaos. Buddhas and patriarchs try to awaken us so that we can remember our true lives. As long as we are breathing in and out, we are not yet dead. Similarly, when we can constantly stay with our true lives, are we not in the realm of non-birth and non-death?

Our seeing nature is always within us, but we do not realize it. Likewise, our nose is always on our face, but we forget it. Ma-Tsu held Huai-Hai's nose and twisted it forcefully to make the latter scream. Right at that moment, Huai-Hai became enlightened. This is a skillful technique in the Zen tradition. This is also a wonderful, speechless teaching:

One day, during his visit to K'ai-Yaun pagoda, Prime Minister Pei-Hsiu saw a picture of a venerable monk on the wall. He asked Zen Master Hsi-Yun, "His picture is seen here, but where is the venerable monk?"

Chúng ta sống nhờ lỗ mũi hít vô thở ra, nó là sanh mạng của mình, lỗ mũi hằng có mặt thường trực ở trước chúng ta, mà chúng ta khó thấy và ít nhớ. Hằng ngày chúng ta chỉ nhớ những vấn đề ăn mặc, đẹp xấu...còn hơi thở là điều tối thiết yếu lại quên đi. Quên hơi thở, tức là đã quên mạng sống của mình. Mạng sống đã quên đi thì sự sống không còn ý nghĩa của sự sống. Sống của cái chết, của cái cuồng loạn. Phật, Tổ đánh thức chúng ta nhớ lại mạng sống của chính mình. Hằng sống với mạng sống của chính mình, làm gì có nghĩa chết. Như hãy còn thở ra vào, sao nói chết được. Bởi vì chết là mất đi cái sống, là dừng hơi thở.

Tánh thấy hằng hiện hữu nơi chúng ta mà chúng ta không thấy, ví như lỗ mũi thường có mặt ở trước mắt mà chúng ta dễ quên. Cái nắm mũi vắn mạnh của Mã Tổ, khiến Thiên sư Hoài Hải đau la thất thanh, liền đó tỉnh ngộ, quả là diệu thuật trong nhà thiền, cũng là một bài thuyết pháp không lời, kỳ diệu.

Tướng quốc Bùi Hưu vào viếng chùa Khai Nguyên, thấy trên vách chùa có vẽ hình cao tăng, Bùi Hưu hỏi Thiên sư Hy Vận (Hoàng Bá):

“Pei-Hsiu!” Hsi-Yun called out.

“Here I am!” Pei-Hsiu answered.

“Where?” Hsi-Yun asked.

At this point, Pei-Hsiu recognized immediately the priceless gem hidden in the topknot, becoming enlightened.

When we go to visit a friend, we ring the doorbell. If someone immediately opens the door, we know for sure then that someone is home. Similarly, if our knowing nature was not present at our ears, how could we react to a sound so quickly? When there is a call, right away, there is a response. There is no time to hesitate or think. Even when we are sleeping soundly, if there is a sudden call, right away, we are startled, waking up. This illustrates that the knowing nature is always at our ears, never absent. When we are awake, the organs work and our knowing nature is bright. When we are asleep, the organs are closed and our knowing nature is vague. The knowing nature is the real Owner, our original face.

We completely forget the Owner, always chasing outside six sense objects. When we forget our true nature, following objects, we are bobbing in the stream of birth and death. When we are

- Hình thấy tại đây, Cao tăng ở đâu?

Sư cất giọng trong thanh gọi:

- Bùi Hữu!

Bùi Hữu:

- Dạ!

Sư hỏi:

- Ở đâu?

Bùi Hữu liền ngộ được hạt châu trên búi tóc.

Chúng ta đến thăm nhà người bạn, vừa ấn nút chuông điện ngoài cổng, liền có người mở cửa, bao nhiêu lần cũng thế. Chúng ta biết chắc chắn rằng nhà này có người gác cửa thường trực. Cũng vậy, nơi tai chúng ta nếu không có cái linh tri thường trực, khi động làm sao có phản ứng kịp thời. Ở đây vừa gọi – liền đáp, không có giây phút chờ đợi suy nghĩ gì cả. Cho đến lúc đang ngủ say, bỗng có tiếng gọi to cũng giật mình thức giấc. Càng thấy rõ linh tri nơi tai chúng ta không khi nào vắng mặt. Chỉ khi thức các cơ quan hoạt động thì nó sáng, lúc ngủ các cơ quan đóng bít thì nó mờ. Cái linh tri này mới thật là Chủ nhân ông hay “Bộ mặt thật xưa nay” của chúng ta.

Chúng ta quên lửng ông chủ, cứ chạy theo khách trần bên ngoài. Một bề quên mình theo vật, nên mãi trầm luân sanh tử. Đang lúc hoạt

working chaotically and someone asks, “Who is the Owner?” we are astonished, not knowing how to answer. Everyday, we say that we live for ourselves, taking care of ourselves, but we are actually losing ourselves. If we know clearly the Owner, we dare to say that we really live. If not, how can we say that we are living? Because living and acting without realizing the Owner is living a borrowed life.

Prime Minister Pei-Hsiu saw the venerable monk’s picture but did not know where he was. This reflects the state of a person who forgets the Owner yet is continuously searching for it at the same time. The call from Zen Master Hsi-Yun is like thunder sounding at the ears, startling Pei-Hsiu into responding, “Here I am!” Then, the question, “Where?” opened Pei-Hsiu eyes. Pei-Hsiu had wondered for a long time, anxiously trying to find the Owner. Suddenly, the Owner appeared clearly before his eyes. In the Lotus Sutra, the precious gem in the king’s topknot is offered only to the prime minister who has the greatest accomplishments. That day, when he recognized the Owner, Pei-Hsiu received the gem. The most noble and precious essence in our life is the Owner. A house without an owner is a deserted house. A person who does not realize the Owner is a puppet. Therefore, the only purpose of buddhas and patriarchs is to help us realize the

động lăng xăng, có người hỏi: Cái gì là ông chủ? Chúng ta bàng hoàng sửng sốt không biết đáp thế nào. Thế là, hằng ngày chúng ta nói sống vì mình, lo cho mình, mà quả thật chúng ta đã mất mình. Nếu biết rõ ông chủ của mình, chúng ta mới dám nói thật sống, bằng không biết ông chủ thế nào, làm sao nói rằng mình đang sống được. Có hoạt động có sống, cũng chỉ là cuộc sống vay mượn mà thôi.

Ông Bùi Hưu thấy hình Cao tăng mà không biết Cao tăng ở đâu. Đó là tâm trạng quên mất ông chủ, đang thao thức dò tìm. Một tiếng gọi của Thiền sư Hy Vận, dường như một tiếng sét ngang tai, khiến ông bất chợt ứng thình “Dạ!”, chông thêm một câu hỏi “Ở đâu?”, hốt nhiên ông sáng mắt. Ông chủ ở đâu, ông bần khoản thắc mắc kiếm tìm, bất chợt hiện lồ lộ trước mắt. Hạt châu quý trong búi tóc của nhà vua trong kinh Pháp Hoa, chỉ dành tặng riêng cho vị tướng quân có công to nhất, hôm nay ông nhận được. Cái cao cả quý báu nhất trong đời sống con người là ông chủ. Nhà không có chủ là nhà hoang, xác thân không nhận ra ông chủ là xác thân rỗng. Vì thế, mục đích duy nhất của Phật, Tổ là chỉ cho chúng ta nhận ra ông

Owner. That Owner is always present at our six senses; we only need to skillfully realize it:

One day, Zen Master Shih-Pei was sitting in his house, attended by a monk. Looking at the floor, he saw a white spot. He asked the monk, “Do you see?”

“Yes, I do,” the monk replied.

“I see and you also see. Why then is one of us enlightened, but the other is not?”

Both of them saw a white spot on the floor but why is the Master enlightened and the disciple ignorant? Because the disciple only saw what was there, forgetting the Owner. This is ignorance. The Master saw, but did not pursue the object of sight. Moreover, due to what he saw, he recognized the Owner, his true nature. This is enlightenment. Both were in the same situation, but they exemplified the difference between ignorance and enlightenment. One forgot the self to follow the object while the other, due to seeing the object, recognizing his true self. Before the assembly at Vulture Peak, the Buddha held up a lotus flower and Mahakashyapa smiled. This story has the same significance. Zen patriarchs take full advantage of all means, like the raising of a hand or stick, in order to help others to realize their Owner through their sight.

chủ. Ông chủ ấy hằng có mặt nơi tai, mắt,... chúng ta, chỉ khéo nhận liền thấy.

Thiền sư Sư Bị (Huyền Sa) ngồi trong thất, có vị tăng đứng hầu, nhìn xuống nền thất có một điểm trắng. Sư hỏi tăng:

- Ông thấy chăng?

Tăng thưa:

- Thấy.

Sư bảo:

- Ta thấy ông cũng thấy, tại sao có người ngộ người không ngộ?

Hai thầy trò đồng thấy một điểm trắng trên nền thất, tại sao thầy ngộ mà trò lại mê? Bởi vì trò thấy cái bị thấy, cho nên quên mất ông chủ tức là mê. Thấy thấy mà không chạy theo cái bị thấy, nhận cái bị thấy nhận ra ông chủ hay thấy của chính mình, tức là ngộ. Đồng một cảnh mà mê ngộ khác nhau, gốc tại quên mình theo vật hay nhân vật nhận được mình. Ở hội Linh Sơn đức Phật đưa cành hoa sen lên, Tôn giả Ca-diếp miệng cười chúm chím, đồng ý nghĩa này. Chư Tổ thiền tông tận dụng mọi phương tiện, nào đưa tay, dựng phất tử,... khiến người nhận được ông chủ qua cái thấy của mình.

When seeing objects, if no thought arises, this is the moment our original face appears. When there is seeing, there is knowing. The knowing which is not dependent on thoughts and comparisons is true knowing, beyond the dualism of birth and death. Since the knowing from thoughts and comparisons is restless and temporary, how can it be true? When discriminating thoughts calm down, knowing nature shows itself brightly. This is our real, true Owner. When the knowing nature is tranquil, there is no birth and death. At this moment, why do we doubt and not accept our true, eternal nature? If we see objects and realize our seeing nature, this is enlightenment. The opposite is ignorance. In another story:

Zen Master Ching-Ch'eng was sitting in his house. He asked a monk standing by his side, "What noise is there outside?"

"It is the cry of a frog caught by a snake," the monk answered.

"There is not only a suffering being but also a being suffering!" proclaimed the Master.

On another day, the Master once again asked, "What noise is there outside?"

"It is the sound of falling rain," the monk answered.

Ngay khi thấy sự vật tâm không dấy một niệm nào, chính khi ấy "Bộ mặt thật xưa nay" bày hiện. Vì có thấy là có biết, cái biết không do suy nghĩ, không do phân biệt, mới là cái biết chân thật, thoát ngoài đối đãi sanh diệt. Cái biết do suy nghĩ, do phân biệt đều là động, tạm có rồi không, làm sao nói chân thật được. Cái suy nghĩ phân biệt lắng xuống, tánh giác tri hiện bày rõ rõ, nó mới thật là ông chủ muôn đời của ta. Giác tri mà lặng lẽ thì làm gì có sanh diệt. Chỗ này còn nghi ngờ gì, không nói nó chân thật vĩnh cửu. Thế nên, mắt thấy các sắc tướng mà nhận được tánh thấy của mình, là ngộ đạo. Trái lại là mê.

Thiền sư Cảnh Thanh ngồi trong thất, có vị tăng đứng bên cạnh, Sư hỏi:

- Bên ngoài có tiếng gì?

Tăng thưa:

- Tiếng con nhái bị con rắn bắt kêu.

Sư nói:

- Sẽ bảo chúng sanh khổ, lại có khổ chúng sanh.

Hôm khác, Sư hỏi vị tăng bên cạnh:

- Bên ngoài có tiếng gì?

Tăng thưa:

- Tiếng mưa rơi.

“Sentient beings are inverted, forgetting the Self to pursue objects.”

“How about you, Master?”

“I still do not forget the Self.”

“What do you mean?” the monk questioned further.

“Getting out of delusions may be easy, but pointing out true nature can be quite difficult,” the Master replied.

When a snake catches a frog, there is a “suffering being” because the more powerful being overcame the weaker. However, there is also a “being suffering” because a being forgot his true nature to pursue outside objects. Every day our ears listen to the coming and going of outside sounds, seldom aware of the permanent hearing nature. Hearing a sound, immediately we dualistically classify it as “useful” or “harmful,” “right” or “wrong,” “interesting” or “boring,” etc. We then decide “like” or “dislike.” We keep doing this, never stopping. Therefore, we say that “sentient beings are inverted, forgetting the true Self to pursue outside objects.”

Mindful people know how to return to themselves. Anything outside, whether agitated or still, is bound to birth and death. The Owner who knows agitation and stillness is beyond birth and

Sư bảo:

- Chúng sanh điên đảo quên mình theo vật.
- Hòa thượng thì sao?
- Vẫn chẳng quên mình!
- Vẫn chẳng quên mình, ý nghĩa thế nào?
- Xuất thân là dễ, thoát thế nói rất khó.

Rắn bắt nhái đó là chúng sanh khổ, vì con lớn hiệp con bé. Song lại có khổ chúng sanh, chính là người quên mất mình chạy theo ngoại cảnh. Hằng ngày tai chúng ta chỉ lắng nghe tiếng động tịnh bên ngoài, có khi nào nhận biết mình có tánh nghe thường trực. Vừa nghe tiếng động liền phân biệt thuộc loại nào, hay dở, lợi hại, phải quấy,... rồi sanh tâm yêu ghét. Cứ thế mãi không dừng, làm sao chẳng bảo là “Chúng sanh điên đảo quên mình theo vật”?

Chỉ có người tỉnh giác mới biết phản quan lại mình, mọi động tịnh bên ngoài đều là pháp sanh diệt, ông chủ biết được mọi động tịnh ấy mới là người chẳng sanh diệt. Vì khi động vẫn biết động, lúc tịnh vẫn biết tịnh, hai hướng động tịnh đuổi

death. Whether there is agitation or stillness, the Owner always knows it just as it is. Agitation and stillness chase each other repeatedly while the Owner is still, watching the changes. “Still do not forget the Self” is staying with the Owner, despite the changes in sense objects. Since this cannot really be described, the Master said, “Getting out of the delusion may be easy, but pointing out true nature is quite difficult.”

Hearing sound yet not following and discriminating it and remembering the ever-existing hearing nature is Avalokiteshvara’s practice. Whether sound is loud or soft, far away or nearby, hearing nature always realizes it. If it was possible for hearing nature to stop for awhile, it would mean that we sometimes hear and sometimes do not hear. However, we are always hearing; even when there is no sound, our hearing nature always exists within us. According to the Shurangama Sutra, volume 6, among the various methods of returning to true nature, reflecting back on one’s hearing nature is one of the best ways. When the Buddha asked Manjushri to choose the perfect means of practice, he chose the hearing nature method of Avalokiteshvara. Zen masters have thousands of means to help others realize their true nature. Comprehending one means that one can penetrate all others.

nhau, ông chủ vẫn ngồi yên xem sự đổi thay của chúng. Người biết sống trở về ông chủ của mình, mặc sự sanh diệt đổi thay của trần cảnh, là “Vẫn không quên mình”. Chỗ không quên mình ấy, làm sao diễn tả được, nên nói “Xuất thân còn là dễ, thoát thể nói rất khó”.

Tai nghe tiếng mà không chạy theo phân biệt tiếng, lại nhận nơi mình hằng có tánh nghe, là pháp tu “Phản văn văn tự tánh” của Bồ tát Quán Thế Âm. Âm thanh nhỏ lớn xa gần lúc nào cũng có, tánh nghe thường hằng nên mới thường nghe. Nếu tánh nghe có gián đoạn, ắt chúng ta có khi nghe khi không. Song không khi nào chúng ta chẳng nghe, dầu khi không có tiếng động vẫn nghe không tiếng. Đây là chứng cứ cụ thể, tánh nghe thường trực nơi mọi người chúng ta. Trong các phương pháp tu “Trở về tự tánh”, biết phản chiếu lại tánh nghe của mình là ưu việt hơn cả. Cho nên trong kinh Lăng Nghiêm, đức Phật bảo Bồ tát Văn-thù chọn phương pháp nào viên thông, Ngài chọn ngay pháp “Nhĩ căn viên thông” của Bồ tát Quán Thế Âm. Thiên sư có đến ngàn vạn phương tiện, lãnh hội một thì tất cả đều thông.



What are the benefits once we have realized absolute truth? Though we can clearly see the impermanence of life, we may still long for the permanent. Whenever this happens, we often sigh and think that we are deficient. It is true that most of us do not realize this eternal, true nature. We long and wish for it but we cannot find or touch it. How painful this is! Therefore, when we suddenly realize it, how happy we are! Even bodhisattvas can have similar experiences. Here is a story from the Lotus Sutra, in the chapter entitled “Understanding and Believing.” From the day Shariputra started to practice, he only hoped to become an arhat, never daring to think that he could achieve buddhahood. When the Buddha predicted his future buddhahood, it was beyond his dream. To express his happiness, Shariputra used the example of a poor son who was given the precious treasure by his wealthy father.

The Buddha used these examples of a precious jewel or a wish-fulfilling gem to show absolute nature. “Since receiving Ma-Tsu’s kick, I laugh forever, never stopping,” Zen Master Shui-Liao said to his disciples because he found the lost, precious jewel in his hand. From then on, his poor, wandering life ends. “Since I received my treasure-store, I have been using it, never lacking,” exclaimed Zen Master Hui-Hai. “Using it,

Sau khi thông lý tuyệt đối, có giá trị thế nào? Bởi vì tất cả chúng ta đều trông thấy mọi lẽ tạm bợ của cuộc đời, khiến khát khao tìm kiếm hưởng về chỗ trường cửu miên viễn. Song nói đến chỗ này, dường như mọi người đều thở dài tự nhận là vô phần. Hầu hết đều bó tay cúi đầu trước thực thể bất sanh bất diệt ấy. Khao khát ước mơ mà không thể tìm được, không dám mơ tới, thật là đau đớn vô cùng. Một khi bất ngờ bắt gặp được nó thì còn gì sung sướng cho bằng. Chính tâm trạng Tồn giả Xá-lợi-phất... ở trong kinh Pháp Hoa cũng thế. Từ khi tu hành cho đến nay, các ngài chỉ mong được quả Nhị thừa, không khi nào dám ước mơ đến Phật quả. Bất ngờ được đức Phật thọ ký cho sẽ thành Phật, thật là một điều quá sức ước mong. Nói thí dụ chàng cùng tử được ông trưởng giả trao sự nghiệp để bày tỏ tâm trạng của các Ngài.

Thiền sư Thủy Lạo nói với đồ đệ: “Từ khi ăn cái đập của Mã Tổ đến giờ, cười mãi không thôi”. Thiền sư Huệ Hải cũng nói: “Từ khi nhận được kho báu nhà mình đến nay, dùng mãi không thiếu”. Cười mãi không thôi, vì hạt châu vô giá bị đánh mất, bất chợt tìm thấy nằm được trong tay, kể từ đây hết rồi một kiếp lang thang nghèo đói. Dùng mãi không thiếu, vì nó là kho báu vô tận, ứng dụng

never lacking,” because it is an endless treasure-store that may be spent freely. This is called the “wish-fulfilling gem.” Holding this precious jewel in his hand, all his needs are satisfied. He can also help others as he wishes. It is truly beneficial to oneself and others.

Human beings greatly treasure their lives, desiring to live long. So, if they have been saved from death, their gratitude is as deep as the ocean or as high as the sky. However, the eternal life is found in realizing and staying with true nature. The Buddha used this example from the Lotus Sutra, in the chapter entitled “Duration of the Tathagata’s Life:”

A billion-world universe is crushed into tiny dust particles. A man takes all the particles, goes a hundred thousand myriads of worlds in an eastern direction. He then drops one tiny particle. He repeats this action until he finishes scattering all these dust particles. He then gathers all the worlds he has passed, crushing them into tiny dusts. Each dust particle represents a life. The longevity of the Buddha’s life is a hundred thousand myriads times more than the inconceivable number of these dust particles.

Even a talented mathematician would not be able to calculate it! Here, the Buddha is the Dharmakaya, the absolute truth existing in each being.

tùy tâm, nên gọi là “bảo châu như ý”. Có được hạt bảo châu như ý trong tay, tự thân mọi nhu cầu đều toại nguyện, còn thêm tùy ý cứu giúp tha nhân. Thật là tự lợi, lợi tha viên mãn. Hạt “Minh châu vô giá” hay “Bảo châu như ý” đều do đức Phật lấy làm thí dụ, để chỉ tánh tuyệt đối này.

Bởi vì mạng sống là cứu kính của chúng sanh, mạng sống càng dài thì giá trị càng cao. Cho nên ở thế gian không ân gì to bằng ân cứu mạng. Chỉ cần được cứu sống thêm vài mươi năm, người ta cho đó là ân sâu trời biển. Đạt được thể tánh này, là nhận lấy sanh mạng trường tồn miên viễn, vượt ngoài vòng thời gian, không còn dùng con số nào tính kể được.

Đức Phật dùng thí dụ “Điểm mực” nơi phẩm Như Lai Thọ Lượng trong kinh Pháp Hoa là nói rõ ý này. Đem thế giới tam thiên nghiền thành bụi nhỏ, lấy bụi ấy làm mực, đi sang phương đông trải qua trăm ngàn muôn ức thế giới mới điểm một điểm mực... gom hết những thế giới có điểm mực, không điểm mực đã đi qua, nghiền nát thành bụi, mỗi hạt bụi tính là một kiếp, thử tính tuổi thọ Phật là bao nhiêu? Dù có nhà toán học tài tình mấy cũng không sao tính nổi tuổi thọ của Phật. Phật ở đây là chỉ Phật pháp thân, tức là thực thể tuyệt đối sẵn có nơi mọi chúng sanh vậy.

Absolute truth not only goes beyond time but also covers all space. In the Avatamsaka Sutra, Chapter 37, the Buddha again used the example of dust. However, this time, to show the immense nature of absolute truth. In the story, there is a sutra as big as a billion-world universe. It is rolled into a ball and put into a tiny dust particle. A sage saw the particle and knew what it contained. He broke open the dust particle to retrieve the sutra.

This sutra contains all the truths of the billion-world universe. The sutra stands for absolute nature, or Buddha nature, and the dust particles exemplify the bodies of human beings. If we want to know everything in the universe, nothing is better than realizing the true nature which is within our own bodies. Every truth is shown there. Just as it is hard to imagine that a tiny dust particle contains such a big sutra, our bodies, likewise, contains big truths. Sages and wise people realize it.

We never admit that we have a nature so immense it can cover all of space! However, we often consider ourselves as something small like a single reed in the mud or a grain of sand in the desert. Therefore, when we read in chapter 7 of the Vimalakirtinirdesha Sutra, about Vimalakirti holding a world in his right hand and moving it to another

Thực thể này không những vượt ngoài thời gian, mà cũng bao trùm khắp không gian. Kinh Hoa Nghiêm, đức Phật dùng thí dụ: “Phá vi trần xuất kinh quyển”, để nói lên thể rộng lớn của nó. Nói rằng: Có một quyển kinh lượng bằng thế giới tam thiên đại thiên, vò tròn nhét trong hạt bụi nhỏ, có người trí tuệ xem biết, dùng phương tiện đập vỡ hạt bụi lấy quyển kinh. Trong quyển kinh ghi chép đầy đủ mọi sự thật của thế giới tam thiên đại thiên...

Quyển kinh dụ thể tánh tuyệt đối hay Phật tánh. Hạt bụi dụ thân tứ đại của chúng sanh. Muốn biết mọi sự vật trong vũ trụ, không gì hơn ngay nơi thân này nhận ra thể tánh tuyệt đối, mọi sự thật hiện bày đầy đủ trong ấy. Có ai ngờ trong hạt bụi nhỏ lại chứa quyển kinh to như thế, chỉ người trí tuệ (Phật) mới nhận thấy được nó.

Chúng ta không khi nào dám thừa nhận mình có thể tánh rộng lớn trùm khắp vũ trụ, mà hằng tự nhận mình như cây lau, cây sậy trên địa cầu, như hạt cát trong bãi sa mạc. Vì thế, đọc kinh Duy-ma-cật thấy nói, “Ông Duy-ma-cật đưa tay nắm thế giới dời đi nơi khác...”, làm sao chúng ta

place, how can we dare to believe this? Similarly, in the Shurangama Sutra, volume 3, when Ananda realized true nature, he observed his body and found that it was like dust blown about in a void; sometimes there and sometimes not, like a bubble floating on the vast ocean.

A monk asked Vietnamese Zen Master Tue Trung Thuong Si, “Since birth and death are crucial matters, how should I resolve it?” The Master answered, “In immense space, do two wheels<sup>12</sup> matter? On the vast sea, does a floating bubble matter?” When we compare the size of the two wheels in space or a bubble in the ocean, the conclusion is obvious. Similarly, true nature is illustrated as a priceless gem.

The person who can stay with true nature will have boundless skilful actions that fully benefit him and others. Everyday we live only with false thoughts, thereby, creating hundreds of thousands of useful actions. Imagine if we were to live with the bright nature filled with boundless actions that are immeasurable!

Examining worldly phenomena will shows us this more clearly. For example, that which is coarse has weak action while that which is subtle has

dám tin. Tôn giả A-nan sau khi ngộ được chân tâm, bạch Phật rằng: “Con xem thân cha mẹ sanh (so với chân tâm) như hạt bụi trong hư không, như hòn bọt ngoài biển cả...” (Kinh Lăng Nghiêm).

Tuệ Trung Thượng Sĩ, một Thiền sư Việt Nam, có vị tăng hỏi: “Sanh tử là việc lớn làm sao giải quyết?”. Thượng sĩ đáp: “Trong hư không có chướng gì hai vành xe, ngoài biển cả có ngại gì hòn bọt nổi...”. Ý nói rằng, sự sanh tử của thân này đối với pháp thân như hai vành xe ném trong hư không, như hòn bọt nổi trong biển cả. Có nghĩa lý gì mà quan trọng. Hạt bụi sánh với hư không, hòn bọt so với biển cả, giá trị quá rõ ràng, nên nói “Viên ngọc vô giá”.

Sống được với thể tánh này thì diệu dụng vô cùng, lợi mình lợi người viên mãn. Hằng ngày chúng ta chỉ sống với vọng tưởng, mà còn có trăm ngàn tác dụng, tạo ra trăm điều ngàn việc. Phương chi sống với thể tánh linh minh thì diệu dụng làm sao lường được.

Căn cứ hiện tượng trên thế gian phán xét, để thấy rõ điều này. Trên thế gian cái gì càng thô thì dụng càng yếu, cái gì càng tế thì dụng càng mạnh.

powerful action. Soil is coarser than water but can be swept away by water. Water is coarser than wind which can toss it about. Wind's powerful strength can erode soil and sweep away water but we cannot see its form. Similarly, an atom, though smaller than the eye can see, is incredible powerful.

Thoughts arise when the mind follows mind-objects, becoming mental formations. When we think "mountain," immediately a mental formation of a mountain appears in our minds. Similarly, when we remember a person, a mental formation of that person appears. Mind arises, creating objects. Mind and object go together. The mind which does not detach from an object is called a delusive mind or false thinking. There are thousands of objects so there are thousands of object following minds! Mind creating mental formation is coarse mind. Mind following many different objects is distracted. Coarse and distracted minds have second-rate applications. When all thoughts calm down, a formless, bright nature with unlimited applications shows. Because its skilful actions go beyond intellectualization, it is called the "wish-fulfilling gem." Holding this gem in hand, everything will be fulfilled. On one side, the application is weak and limited. On the other

Như đất thể thô hơn nước, nên bị nước cuốn, nước thể thô hơn gió, nên bị gió đùa... Sức mạnh của gió làm tan cả đất, cuộn phăng cả nước, mà không thấy hình dáng tướng mạo gì. Sức mạnh của nguyên tử, của khinh khí cũng tương tự như thế.

Vọng tưởng là tướng tâm duyên theo pháp trần, nên có tướng mạo. Khi tâm ta tưởng quả núi, liền có quả núi hiện nơi tâm, tâm nhớ người liền có người hiện... Dấy tâm thì có cảnh, tâm cảnh dính liền nhau. Tâm không rời cảnh, đó là tâm hư vọng cũng gọi là vọng tưởng. Cảnh có đến ngàn vạn nên tâm duyên cảnh cũng có đến cả trăm thứ. Có tướng mạo làm tâm thô, chia nhiều thứ là bị phân tán. Tâm thô và phân tán nên công dụng của nó yếu ớt tầm thường. Khi vọng tưởng đã lặng sạch, chỉ còn một tâm thể linh minh, không hình dáng tướng mạo, nên ứng dụng vô cùng.

Đến chỗ này gọi là "Diệu dụng không thể nghĩ bàn". Bởi diệu dụng không thể nghĩ bàn, nên dụ là Bảo châu như ý. Năm hạt châu này trong tay, thì mọi việc đều như ý, tức là mãn nguyện tự tại. Một bên công dụng tầm thường cuộc hạn, một bên diệu dụng không thể nghĩ bàn tự do tự tại,

side, it is wondrous, free, and independent, beyond intellectualization.

Absolute truth is not outside but is right within us. If we want to find it, we have to return to ourselves. It is a waste of time to look for it elsewhere. Absolute truth is innate and so is the Owner. After realizing the Owner, we can see all other truths in the universe more clearly. After realizing and living with the Owner, the cycle of birth and death and all sufferings cease. We become completely enlightened and emancipated.

đối chiếu nhau chúng ta thấy rõ giá trị sai biệt của đôi bên rồi.

Chân lý tuyệt đối không có ở bên ngoài, mà nằm sẵn ngay nơi chúng ta. Chúng ta muốn tìm nó, phải biết quay lại mình, đừng chạy ra ngoài tìm kiếm vô ích. Chân lý tuyệt đối nơi mình, chính là ông chủ của mình, nhận ra ông chủ thì mọi chân lý trong vũ trụ đều thấy rõ. Nhận ra và sống được với ông chủ của mình, thì vòng luân hồi chấm dứt, mọi khổ đau hết sạch, được giác ngộ giải thoát hoàn toàn.

## LEARNING BUDDHISM

In worldly life, every subject has its own way to be studied. For example, when a pupil wants to learn about mathematics, he first needs to learn numbers, then how to add and subtract, next, the multiplication tables and division, and then, more complex formulas. When he wants to study writing, he has to learn how to spell, understand proper grammar, how to write essays, etc. Similarly, as Buddhism is a subject that can be studied, it has its own methods.

Three methods to achieve wisdom are learning, reflecting, and practicing. Without wisdom, we cannot enter the gate of enlightenment. The Buddha-dharma is the truth. If we do not have the light of wisdom, how can we clearly see truth in every phenomenon? If we only learn about Buddhism through beliefs, it is a great mistake. This is a serious disease among many contemporary Buddhist practi-

## HỌC PHẬT BẰNG CÁCH NÀO?

Hỏi, học Phật bằng cách nào, tức là hỏi đến phương pháp học Phật. Ở thế gian môn học nào cũng có phương pháp riêng của nó. Ví như môn toán học, người học trò trước phải biết số, kế học thuộc cửu chương, học cách cộng trừ nhân chia, lên nữa phải học công thức, phương trình... Môn văn chương, trước phải biết chữ cái, học ráp vần, viết chánh tả, học văn phạm, tập cách làm văn... Phương chi Phật pháp là môn học Giác ngộ, mà không có phương pháp riêng của nó hay sao?

Phương pháp học Phật tức là ba môn tuệ học: Văn tuệ, Tư tuệ và Tu tuệ. Bởi vì muốn vào cửa giác ngộ, không phải anh tướng trí tuệ thì không sao vào được. Phật pháp là chân lý là những sự thật, nếu không có ngọn đuốc trí tuệ soi sáng, làm sao chúng ta thấy mọi sự thật ở chung quanh. Không cần trí tuệ, chỉ dùng lòng tin đến với đạo Phật, để học Phật pháp, thật là sai lầm lớn lao. Đây là chứng bệnh

tioners. To treat this disease, we have to thoroughly apply the following three methods.

### WISDOM THROUGH LEARNING<sup>13</sup>

After studying and listening to the Dharma, our wisdom can develop. This is called wisdom through learning. We learn about the Dharma from the teachings of monks and nuns and from our senior dharma friends. These teachings have their origins in the sutras which contains the correct teachings, revealing the truth. The more we listen, the clearer our wisdom becomes. The Brahma Net Sutra, chapter 6, precept 7 states, “When one who has just received the Bodhisattva precepts hear that a sutra or the Vinaya is being taught, they should go there to learn even though they may be thousands of miles away.” Directly reading sutras and Buddhist books is another way to develop our wisdom through learning. Diligently studying and listening to the teachings is to enter the house of the Buddha-dharma through the gate of learning.

trầm trọng của Phật tử hiện thời. Cần chữa lành bệnh này, chúng ta phải ứng dụng triệt để ba môn tuệ học vào công trình tu học Phật pháp.

### THẾ NÀO LÀ VĂN TUỆ?

Văn là nghe, do nghe giáo lý Phật pháp trí tuệ mở sáng, gọi là Văn tuệ. Chúng ta nghe Phật pháp qua lời giảng dạy của chư tăng, của thiện hữu tri thức đã tu học trước ta. Những lời giảng dạy ấy xuất phát từ kinh điển của Phật, trong đó chứa toàn lời lẽ chân chánh, chỉ bày mọi sự thật cho chúng sanh. Càng nghe trí tuệ chúng ta càng sáng. Hoặc chúng ta trực tiếp đọc kinh sách Phật, khiến mở mang trí tuệ cũng thuộc Văn tuệ. Chịu khó nghe giảng dạy, chịu khó nghiên cứu kinh sách Phật, đó là người biết từ cửa Văn tuệ tiến thẳng vào ngôi nhà Phật pháp.



## Wisdom through Reflecting

Reflecting is investigating and contemplating. When deliberation and discrimination are applied when we are presented with the Buddha's teachings, our wisdom can develop. If we believe immediately what we are told or read, this is not a correct attitude for studying the Dharma. It is better to use our wisdom to judge whether it is correct or not. Only when we find that it is correct should we then believe. One of the last sayings of the Buddha is, "You, yourself, have to light your own torch as you go. Light it with right Dharma."<sup>14</sup> We want to develop our wisdom but how can we do it by ourselves? We can light our torch from the Buddha's torch of right Dharma.

How do we light it? When we hear a teacher saying, "All things in the world are temporary," we should use our wisdom to decide if it is correct by posing a counter question to ourselves. We may ask, "If all things in the world are temporary, are there any exceptions?" If there are any exceptions, this saying is not true. If we find that there are no exceptions, we can believe in the saying.

Right now, let us investigate together whether human life is temporary or not. Our grandparents

## Thế nào là Tư tuệ?

Tư là suy xét phán đoán, do suy xét phán đoán những lời dạy trong Phật pháp, trí tuệ càng tăng trưởng. Chúng ta được nghe lời chỉ dạy của thầy bạn, dẫn từ trong kinh Phật ra, song nghe rồi tin liền là chưa đủ tư cách học Phật. Buộc chúng ta phải dùng trí phán đoán xem đúng hay sai, nếu quả thật đúng, từ đó chúng ta mới tin. Có thể mới thực hành đúng câu: "Các người phải tự thắp đuốc lên mà đi, thắp đuốc lên với chánh pháp", trong kinh Pháp Cú. Chúng ta muốn mở mang trí tuệ, song tự mình làm sao mở được, phải mỗi ngọn đuốc trí tuệ của mình với ngọn đuốc chánh pháp của Phật, trí tuệ mới phát sáng.

Mỗi bằng cách nào?

Ví như chúng ta nghe vị Sư giảng rằng: "Tất cả thế gian đều là vô thường". Sau đó phải dùng trí tuệ của mình phán đoán xem đúng hay không. Chúng ta tự đặt câu hỏi: Tất cả thế gian đều là vô thường, có sự vật nào thoát ngoài luật lệ ấy chăng? Nếu có câu nói này chưa phải chân lý. Bằng không, mới thật đúng chân lý, chúng ta sẽ hoàn toàn tin. Thế rồi, ta tự khảo sát.

Con người có phải vô thường không? Từ ông bà đến cha mẹ chúng ta đều có sanh ra, lớn

and our parents are born, grow up, become sick or old, and, then, die. Similarly, we will go through the same process. All human beings in the world, from long ago and into the future, will experience the same process. Therefore, we may conclude that human life is, in fact, temporary.

Are things like houses, desks, chairs, cars, or buses temporary also? Let us investigate together. Our house is quite fine when it is newly built. However, it will deteriorate with the years; perhaps collapsing after fifty years. Similarly, a desk, shiny when new, becomes old with time (the paint peeling, the surfaces covered with scratches, etc.) and then, falls apart. The devices we use every day are also affected by impermanence. We can examine thousands of things to see that they follow the same process. Therefore, we can conclude that it is true that all things in the world are temporary. Although there may be others who say differently, after we have filtered what we have heard through the wisdom from investigative reflection, we can firmly believe in the truth of impermanence.

lên, bệnh hoạn, rồi chết. Kể luôn cả ta, khi nào còn nhỏ bé, lớn lên, bệnh hoạn, già yếu, rồi cũng sẽ chết. Trong gia đình thân tộc chúng ta đã thế, ngoài xã hội cũng thế, cả nhân loại trên thế giới cũng thế, ngàn xưa là thế, mãi sau này cũng thế. Quả là con người vô thường.

Đến những sự vật, nào nhà cửa, nào bàn ghế, xe cộ,... có bị vô thường không? Chính cái nhà của mình, khi mới cất thì tốt đẹp lành lặn, qua vài ba năm thấy cũ dần, đến năm mười năm thì hư sập. Cái bàn viết cũng thế, khi mới đóng xem bóng loáng tốt đẹp, dùng mấy năm thấy đã cũ, tróc sơn khờn mặt, rồi đây sẽ mục nát hư hoại. Chiếc xe đạp khi mới mua đem về mới toanh, chạy được một năm vỏ đã rách, cổ lỏng, các con ốc lớn... vài năm nữa sẽ hư. Thế là, nhà cửa, bàn ghế, xe cộ... những vật cần dùng bên cạnh chúng ta thấy bị vô thường chi phối. Cho đến trăm ngàn vật khác, nếu khảo sát đều thấy đồng một số phận như nhau.

Chúng ta có thể kết luận rằng: “Tất cả thế gian là vô thường”, quả thật là chân lý. Ta tin chắc lẽ này, dù có ai nói khác đi, cũng không làm lay động được lòng tin của ta. Bởi lòng tin này đã được gạn lọc qua sàng lý trí, nên nó vững chắc không dễ gì làm lung lay.

Another example is if we hear a teacher say, “Everything in the world is involved in reincarnation.” We may ask ourselves, “How is it that all things are in the realm of reincarnation? Is there anything outside of this cycle?”

Let us begin by examining the plant kingdom. From seeds, a plant will germinate, grow, bloom, and then produce fruits that bear more seeds, continuing the cycle endlessly. This is the cycle from one generation to another. Even in one generation, we can see this process. A plant, taking in nutrients from the soil and water through its roots, grows into a large tree with leaves and branches. The leaves and branches fall to the ground, becoming compost. Another example is water evaporating into vapors in sunlight. Vapors rise and meet cold air, condensing into droplets that falls to the earth, where it, once again, becomes vapors, continuing this endless cycle. Also, when the earth rotates, there are light and dark phases. People then create hours, days, months, years, and the four seasons: spring, summer, fall, and winter....in an endless cycle.

Lại một thí dụ, chúng ta nghe vị Sư giảng lý luân hồi, bảo rằng: “Muôn vật ở thế gian đều xoay quanh vòng luân hồi”. Ta tự đặt câu hỏi: Tại sao muôn vật đều luân hồi? Có vật nào không luân hồi chẳng? Chúng ta bắt đầu xét từ thực vật:

Cây cối thành hình bắt nguồn từ hạt, hạt nảy mầm tăng trưởng thành cây, nở hoa, kết trái; sanh hạt, hạt lại nảy mầm... lộn đi đảo lại không cùng. Song đó là sự lộn đi đảo lại từ cây này sang cây khác, ngay bản thân cây ấy có đảo lộn hay không? Cũng lộn đi đảo lại như thế. Thân cây hiện sống đây, do châm rễ hút đất nước... nuôi dưỡng mới được sanh trưởng, dần dần thành đại thọ. Rễ hút đất nước nuôi dưỡng thân cành lá, lá rụng biến thành phân đất, cành gãy mục cũng biến thành phân đất, thân cây ngã mục cũng trở về đất nước. Thân cây nhờ đất nước sanh trưởng, khi ngã mục lại trở về đất nước.

Nước do ánh nắng bốc thành hơi, hơi bay lên cao gặp khí lạnh đọng lại, rơi xuống thành nước, nước lại bốc hơi... mãi mãi không cùng.

Tò như quả địa cầu vẫn quay tròn quanh cái trục, sáng rồi tối, tối lại sáng. Căn cứ vào sự quay tròn của nó, người ta chia ra ngày giờ tháng năm, thời tiết xuân hạ thu đông, xoay vần thế mãi không cùng.

With these examples, we can see that all things in the world follow a cycle of becoming and ceasing, or reincarnation. This is an undeniable truth.

We can use this method of reflecting to investigate other teachings of the Buddha or other sources. Doing so, we will not be misled by incorrect teachings. This is the right attitude for Buddhist practitioners.

### Wisdom through Practice

Once we have determined that the Buddha's teachings are true through investigation, if we apply them to our daily lives, the teachings will become even more meaningful. This is wisdom through practice. For example, we may apply the teaching that "all things are temporary" to the following three cases.

When there is something wrong in our own life or with our family, if we remember the teachings on impermanence, it may help us to keep calm and not be scared or fearful. We know that no one can escape impermanence and our fear usually only makes the problem more confusing. When we are not frightened, our minds can be calm and wisdom arises to help us to better solve our problems or to console others who suffer like us.

Do sự khảo sát trên, chúng ta khẳng định rằng "Muôn vật ở thế gian đều xoay quanh vòng luân hồi", là sự thật không còn gì phải nghi ngờ.

Trên đây tạm cử vài thí dụ làm căn bản cho công cuộc suy xét phán đoán Phật pháp. Căn cứ vào đây, chúng ta phán xét những lời Phật dạy, hoặc chữ tạng dạy trong những trường hợp khác. Có thể, mới phân biệt được chánh tà mới đúng tinh thần người học Phật.

### Thế nào là Tu Tuệ?

Sau khi phán xét lời Phật dạy là đúng, chúng ta đem áp dụng trong cuộc sống hằng ngày của mình, khiến chánh lý càng bày hiện sáng tỏ, là tu tuệ. Ví như, đã biết rõ "Tất cả thế gian là vô thường", chúng ta ứng dụng sự vô thường vào đời sống của mình, trong những trường hợp như sau:

Đã biết rõ thế gian là vô thường, khi gặp vô thường đến với bản thân, với gia đình, ta vẫn giữ bình tĩnh không hốt hoảng hãi sợ. Vì biết chắc điều đó ở thế gian không ai tránh khỏi, sợ hãi kinh hoàng chỉ làm tối thêm vô ích. Bởi không sợ nên tâm ta bình tĩnh sáng suốt, giải quyết mọi việc một cách tốt đẹp. Chúng ta vẫn đủ sáng suốt để khuyên giải cho những người đồng cảnh ngộ bớt đau khổ.

Likewise, when we are in the heat of craving, if we remember that all things in the world are impermanent, our hearts will cool. We will not struggle for fame, money, or lust anymore because we know that these things are temporary. So, why would we struggle for them, causing ourselves and others suffering? We know this would be like trying to catch the moon by chasing its shadow on the water. When we understand impermanence, the craving for worldly pleasures will be alleviated.

Remembering impermanence, we cannot passively wait for death. We have to try to do good deeds now. When death does come, there is not much we can do at that moment even though we may want to. We should value our time now because we cannot relive the days that have passed. We have to strive to be of benefit to ourselves and others without delay. By wisely applying the teaching that “all things in the world are impermanent” to our daily lives, great benefit will develop. Relating to the teachings in these ways, accompanied by an alert and awakened mind, is called wisdom through practice.

We may also employ the teachings that all things are involved in samsara. When we understand how it applies in our daily lives, we may make better choices. For example, knowing that plants are in the

Biết rõ thế gian là vô thường, mọi sự tranh giành danh lợi, tài sắc... lòng ta nguội lạnh. Tranh giành những thứ tạm bợ ấy làm gì, để rồi chuốc khổ vào mình, gây đau khổ cho người, rốt cuộc chỉ thành việc mò trăng, bắt bóng. Lòng tham lam giành giật đục lạt thế gian, do đây dứt sạch.

Do thấy rõ lẽ vô thường, chúng ta không thể ngồi yên chờ chết. Phải cố gắng làm mọi việc lành, nếu cơn vô thường đến, chúng ta có muốn làm cũng không sao làm được. Lại biết quý tiếc thời giờ, một ngày qua rồi không tìm lại được, phải cấp bách nỗ lực làm lợi mình lợi người, không thể chần chờ.

Đó là ba trường hợp do biết “Thế gian vô thường”, chúng ta khéo ứng dụng tu hành trong cuộc sống hiện tại của mình. Bao nhiêu sự lợi ích tốt đẹp sẽ theo đó mà tăng trưởng. Sự tu hành ấy, đi đôi với tâm trí tỉnh táo sáng suốt, nên gọi là “Tu tuệ”.

Ví dụ khác, chúng ta nhận rõ “Muôn vật luân hồi”, liền ứng dụng lý luân hồi vào cuộc sống của mình. Nếu phải luân hồi, chúng ta chọn cái luân hồi nào tốt đẹp an ổn hân. Ví như, biết các loài thảo mộc từ hạt nảy mầm, sanh trưởng thành cây, đơm hoa, kết quả; hạt lại nảy mầm... Chúng ta nên chọn hạt tốt giống ngon để ương, để sau này kết quả ngon, cho ta và mọi người được thưởng thức

realm of birth and death, we may choose the higher quality seed to cultivate the best fruits for everyone's enjoyment. Similarly, if we are aware that we cannot escape from the cycle of samsara, we would create good causes so that we will be reborn into a good realm. Knowing the rules of samsara, we have to find out which cause is pulling us into the cycle. After that, we have to find the way to escape from the cycle of birth and death, not accepting being involved forever in the cycle of samsara. It is similar to scientists studying the gravitational pull of the earth to understand how much force is needed to propel a spaceship into space. Understanding samsara and finding the way to escape from it is the spirit of wisdom through practicing.

Learning and reflecting about the Dharma is necessary, but practicing it is more important. If we learn and reflect but do not practice, the wisdom we acquire will be empty wisdom, useless since it has no practical applications to our daily lives. It is through practice that the value of learning and reflecting will be measured. Then, wisdom acquired from practice will, in turn, reinforce learning and reflecting.

These three wisdom practices are totally congruent with modern methods of investigation. To study any worldly subject, first people study the

vị ngon. Cũng thế, trong vòng luân hồi bản thân ta cũng không thoát khỏi, ta cần tạo những nhân tốt, nhân an vui, để mai kia có lẫn lộn cũng lẫn lộn trong chỗ tốt, chỗ an vui. Đã biết muôn vật luân hồi, chúng ta phải tìm xem nguyên nhân nào lôi cuốn vào trong ấy. Biết rõ nguyên nhân rồi, phải tìm cách thoát ra ngoài vòng luân hồi. Không đầu hàng khuất phục, để mãi chịu trôi lăn trong luân hồi. Như các nhà khoa học nghiên cứu biết sức hút của trái đất, sau đó tìm cách chế phi thuyền đủ sức mạnh vượt ra ngoài vòng hút của quả đất, đi thẳng vào quỹ đạo... Biết luân hồi để tìm cách thoát ra, chính là tinh thần “Tu tuệ”.

Văn tuệ, Tư tuệ rất cần thiết, song Tu tuệ lại càng quan trọng hơn. Nếu có văn tuệ, tư tuệ mà thiếu tu tuệ thì chỉ là tuệ rỗng, không lợi ích thiết thực cho đời sống con người. Nhờ tu tuệ mới thẩm định được giá trị văn, tư ở trên và giúp cho văn, tư được kết quả viên mãn.

Vì thế, đức Phật dạy hàng Phật tử đi chùa là cốt gặp Sư tăng, Sư ni, gặp Tăng ni rồi cần phải thưa hỏi Phật pháp, thưa hỏi xong phải ghi nhớ, ghi nhớ rồi cần phán xét, phán xét rồi phải tiến tu. Được vậy mới đúng tinh thần Phật tử (Phỏng theo lời kinh Ma-ha-nam trong Tập A-hàm). Bồ tát Quán Thế Âm cũng trình với Phật, thưở quá khứ lâu xa Ngài gặp Phật Quán Thế Âm dạy tu

theory, then, analyze and investigate, and, at last, put the theory into practice.

According to The Mahanama Sutra in The Samyutta Nikaya, the Buddha taught the laity that when they visit temples, they should meet with monks and nuns to inquire about the Dharma. Then, they reflect on and apply these teachings in their daily lives. This is the proper spirit of a practitioner. In the Shurangama Sutra, volume 6, Avalokiteshvara Bodhisattva reported that in a long and remote time before, he met a buddha who taught him these three methods of learning, reflecting, and practicing. Applying these methods, he was able to enter into deep concentration.



phương pháp văn – tư – tu được vào chánh định và cho hiệu là Quán Thế Âm (Kinh Lăng Nghiêm). Chính trong giới Bồ tát, Phật cũng dạy, “Dù ở xa trăm ngàn dặm, nghe có người nói kinh luật, người mới thọ giới Bồ tát cũng phải mang kinh luật đến đó học” (Kinh Phạm Võng). Quả nhiên đức Phật không chấp nhận đệ tử tu hành tối dốt, phải đầy đủ ba môn Tuệ học, mới xứng là đệ tử của Ngài.

Ba môn Tuệ học này hoàn toàn thích hợp với tinh thần khoa học hiện nay. Bất luận môn học nào, trước tiên học lý thuyết, kế phê bình lý thuyết, sau thí nghiệm hay thực hành lý thuyết. Lý thuyết tức là văn tuệ, phê bình tức là tư tuệ, thí nghiệm tức tu tuệ. Có như vậy môn học mới tiến bộ và phát minh những điều mới lạ.

Tuy nhiên, về mục tiêu chính yếu Phật học vẫn khác khoa học. Khoa học cốt phát minh mọi sự thật của ngoại giới, chinh phục giành quyền làm chủ thiên nhiên, bắt thiên nhiên làm theo ý muốn con người, để tạo vật chất dồi dào sung túc cho nhân loại. Phật học xoay lại ngự trị bản thân mình, gạn lọc đào thải những tâm thức như xấu, kiến tạo một tâm hồn trong sáng an vui tự tại. Bởi khoa học gây tạo điều kiện vật chất dồi dào, nên con người dễ tranh đua giành giật kình chống lẫn nhau, Phật học cốt xây dựng tâm hồn trong sáng,

Therefore, in order to study in the manner the Buddha taught, it is useful to develop wisdom through learning, reflecting, and practicing. Mastering these wisdom practices are based on the principle of self-investigation. When grounded in self-investigation, practitioners are more able to properly read and interpret Buddhist sutras and texts.

nên người biết tu theo, lòng sẽ mở rộng thương yêu bảo bọc lẫn nhau.

Vì thế, ba môn huệ học đều đặt căn cứ trên nguyên tắc “Xem lại chính mình”. Nắm vững nguyên tắc này, đọc kinh sách Phật, chúng ta nhận định phán xét không bị sai lầm.



## PRACTICING BUDDHISM

All buddhas aspire to teach human beings how to practice in order to obtain Buddhahood. However, since humans have various capabilities and learn differently, the Buddha teaches various methods. These are classified into two categories: practicing and remaining in samsara and practicing to escape from samsara.

### Practicing within Reincarnation

As was previous explained, causation and conditionality operate in the realm of common truths. Their main engine is karma. Wholesome or unwholesome karma lead to wholesome or unwholesome results. Karma is the cause and the fruit is the result, or “karmic result.” Karma arises in accordance with conditions, creating and developing phenomena, or “karmic condition.”

## LÀM SAO TU THEO PHẬT?

Chỉ dạy chúng sinh tu hành thành Phật là bản hoài của chư Phật. Song vì trình độ khả năng sai biệt của chúng sinh, không thể đồng tu theo một môn và đồng kết quả như nhau được, bất đắc dĩ Phật phải dạy nhiều phương pháp tu khác nhau. Trong đó đại khái chia làm hai loại: Tu còn luân hồi, Tu ra khỏi luân hồi (Giải thoát).

### Tu còn luân hồi

Trong phân Phật pháp ở trước, chân lý phổ biến có nhân quả và duyên sanh, động cơ chủ yếu của hai lý này là nghiệp. Cho nên nói “nghiệp quả” và “nghiệp duyên”. Do nghiệp lành dữ làm nhân đưa đến kết quả tốt xấu là quả. Bởi nghiệp lôi cuốn thúc đẩy theo duyên kết hợp sinh trưởng, nghiệp mãn duyên rã rời thì hợp thể

When karma ceases and conditions disintegrate, the manifestation from their combined forces dies. It is crucial to understand karma since it is the engine of reincarnation.

Karma is volitional actions, coming from body, speech, and mind. Humans create karma and, in return, karma effects their lives. For instance, an artist imagines a woman and paints her. After finishing the painting, he admires her beauty and falls in love with his creation. Similarly, human beings create karma from body, speech, and mind, harvesting the result, and then, creating further karma. This cycle keeps on operating endlessly. The involvement in the cycle of birth and death as the result of karma is reincarnation.

By understanding how karma works, we may better understand and have influence on the directions of our lives. According to the law of karma, the results we receive now have originated from corresponding causes we planted before. Karma has never been created by supernatural powers or any other mystical sources! Our actions, after many repetitions, become habits, affecting our lives in powerful ways. Let us consider alcohol and cigarette addictions as examples. No one is addicted to alcohol or cigarettes after the first try. However, with repeated usage, drinking and smoking can

tan hoại. Thế nên, nghiệp là chủ động trong vòng luân hồi. Nghiệp hệ trọng dường ấy, chúng ta cần biết nó là gì?

Nghiệp là hành động tạo tác của chúng sinh, xuất phát từ trong thân miệng ý, nói gọn là tác động, tác động do chúng sinh tạo ra, rồi chi phối lại chúng sinh. Ví như chàng họa sĩ tưởng tượng vẽ hình một mỹ nữ, vẽ xong ngắm xem những nét kiều diễm của mỹ nữ, chàng ta lại sinh yêu bức họa do chính tay mình vẽ. Cũng thế, chúng sinh do thân miệng ý tạo nghiệp, nghiệp lại lôi cuốn chúng sinh đi thọ quả báo, thọ báo lại tạo nghiệp, mãi mãi không cùng. Sự quanh quẩn xuống lên do động cơ nghiệp thúc đẩy, gọi là luân hồi.

Nói đến nghiệp là xác định quyền làm chủ của chính mình, mình tạo rồi mình chịu, không do sức thiêng liêng nào tạo nên, cũng không do sự bắt buộc của tha nhân. Chỉ có tác động của chúng ta, lâu thành thói quen có sức mạnh chi phối lại chúng ta. Ví như bệnh hút thuốc, nghiện rượu chẳng hạn. Không có người nào vừa biết ăn biết nói mà ghiền thuốc nghiện rượu ngay, phải do buổi đầu tập tành lâu ngày thành thói quen có sức mạnh thúc đẩy người ta phải tiếp tục đi theo con đường đó, tức là thành bệnh ghiền. Khi đã

become habits. In time the users may want to give up these habits but it will not be so easy if these activities have developed into dependencies. The forces of karma are similarly powerful.

There are wholesome and unwholesome karma. Both operate within the cycle of birth and death. Buddhist practitioners need to rid themselves of unwholesome karmas and develop wholesome ones. By doing so, more wholesome seeds are planted which, with proper conditions, can result in better reincarnations. Let us consider an example from worldly life. A person who wants to find elegant interests begins to drink tea, cultivate ornamental plants, and compose poems. Day after day, he engages in these activities until he becomes used to them. When he does not have them, he feels depressed, anxious, or irritated because they have entered his life as habits. In another case, a person enjoys listening to music and playing chess with friends. Gradually, these activities become a habit and he finds it unbearable if they are absent from his life. Similarly, others become addicted to gambling and drinking. The above activities become habits due to repeated engagements. Among these habits, we may consider the first as elegant and decent, the second as joyful and gentle, and the last as detrimental. However, these, or any other habits become unwholesome

thành bệnh ghiền thì, chi phối hoàn toàn đời sống của họ, có đôi khi họ chán sợ cái bệnh của mình, muốn dừng bỏ mà không thể bỏ được. Đó là sức mạnh của nghiệp dẫn.

Nghiệp có chia nghiệp lành và nghiệp dữ, nhưng cả hai đều còn cuốn hút trong vòng luân hồi. Người biết tu cần gây tạo nghiệp lành, chừa bỏ nghiệp dữ. Đó là chúng ta biết chọn lựa sự luân hồi tốt đẹp an ổn trong tương lai. Như ở thế gian:

. Có người muốn tìm thú vui tao nhã một mình, hằng ngày tập uống trà, chơi kiếng, làm thơ... lâu rồi thành thói quen, thiếu những thú ấy nghe buồn bực khó chịu, đã thành nghiệp trà thơ.

. Có người thích thú vui cờ nhạc cùng vài tri kỷ đánh nhạc chơi cờ, dần dần thành thói quen, thiếu nó cũng không chịu nổi, đã thành nghiệp cờ đàn.

. Có người ưa cái vui say sưa nhộn nhịp vào cao lầu tửu điểm hí trường, mãi thành thói quen không đến đó cảm nghe sầu não bứt rứt, đã thành nghiệp rượu chè.

. Có người thích đồ đen rủ nhau đến sòng bạc nhiều lần trở nên ghiền cờ bạc, đã thành nghiệp cờ bạc.

Những nghiệp này đều do người tập tành mà có không phải ngẫu nhiên được thành. Trong những

if they bring suffering to the practitioner or other people. From these examples, we can see that we have the ability to influence our present and future circumstances.

Karma originates from acts of body, speech, and mind. Killing, stealing, and indulging in sexual misconducts are unwholesome acts of the body. Lying, divisive, exaggerated, and harsh speech are destructive acts of speech. Ignorance, craving, and hatred are afflicted acts of the mind. These acts seem to be bad habits that have plagued us for thousands of lives. They are called unwholesome karma because they cause suffering.

Practicing ceasing or transforming unwholesome karma is practicing Buddha's teachings. There are two levels of practice: ceasing unwholesome karma and cultivating wholesome karma.

For a long time, perhaps not heeding the rules of ethical behavior, we have engaged in, directly or indirectly, killing, stealing, or indulging in sexual misconducts, causing suffering. This is creating unwholesome body karma. Now, after learning and practicing Buddhism, we stop creating unwholesome karma of the body. Formerly, we have engaged in lying to deceive, uttering double-tongued speeches

nghiệp ấy có cái thanh bai tao nhã, có cái vui vẻ, nhẹ nhàng, có cái hư người mất nét, chung qui đều do người tập lấy rồi chịu lấy. Thế là chúng ta trọn quyền định lấy số phận hiện tại và vị lai của mình.

Nghiệp xuất phát từ thân, miệng, ý của chúng ta. Nơi thân có giết hại, trộm cướp, dâm dật (tà dâm). Nơi miệng có nói dối trá, nói ly gián, nói hoa mỹ, nói thô bạo. Nơi ý có si mê, tham lam, nóng giận. Những điều này dường như thói xấu ngàn đời đã mang sẵn trong con người chúng ta. Chúng ta có mặt trên nhân gian này là có nó theo, thói quen này làm đau khổ chúng sinh, nên gọi là nghiệp ác. Biết dừng những thói xấu ấy, hay chuyển cái xấu thành tốt là biết tu.

Tu có hai hạng: Dừng nghiệp và Chuyển nghiệp

### **Tu dừng nghiệp**

Từ xa xưa không biết đạo lý, chúng ta buông lung thân chạy theo sự giết hại, trộm cướp, dâm dật (tà dâm), làm đau khổ chúng sinh, tức là nghiệp ác nơi thân. Giờ đây biết đạo lý, dừng lại không làm nữa, là tu dừng nghiệp của thân.

Trước kia nơi miệng ưa nói dối trá, nói ly gián, nói hoa mỹ, nói thô bạo để lường gạt, chia

to split up, gossiping and speaking frivolously to attract, or using harsh words to belittle others; all acts which brought others pain and misery. Now, to put an end to unwholesome karma of speech, we avoid speaking unwholesome words or in a harmful manner. Previously, our minds have freely followed ignorance, craving, and hateful thoughts and feelings, leading us astray, towards sufferings, and harming others. This is unwholesome karma of the mind. Once we have repented and stop these kinds of thoughts, we cease forming unwholesome mental karma. If we stop these three types of unwholesome karma, no longer causing suffering, then, how can unwholesome karma push us to harvest retributions?

However, ceasing unwholesome karma is only practicing passive good deeds. We also need to cultivate active good deeds. This is how we transform karma. For example, if before, we were engaged in killing, stealing, or indulging in sexual misconducts, now, we refrain from killing or actively work to save lives, help others, and live ethically. This is changing unwholesome into wholesome body karma. Similarly, instead of lying, divisive speech, gossiping or frivolously speech, and using harsh words as in former days, now, we speak truthfully, harmoniously, plainly, and amicably. By doing so,

là, say mê, bực tức khiến người đau khổ, là nghiệp ác của miệng. Hiện nay biết chặn đứng ngăn đón không cho nói những lời ấy nữa, là tu dừng nghiệp nơi miệng. Khi xưa ý phóng túng chạy theo si mê, tham lam, nóng giận, lôi cuốn bản thân mình vào đường lầm lạc khổ đau và làm thương tổn đến kẻ khác, là nghiệp ác của ý. Giờ này chúng ta biết hối lỗi, bắt buộc nó dừng lại, là tu dừng nghiệp của ý. Ba nghiệp dừng làm ác, tức là ba nghiệp lành, vì không còn làm đau khổ chúng sinh, làm gì bị nghiệp ác lôi cuốn ta đến nơi đền trả. Song biết dừng nghiệp ác mới là cái thiện tiêu cực, cần tiến lên tu cái thiện tích cực – chuyển nghiệp.

### **Tu chuyển nghiệp**

Chuyển nghiệp tức là thay nghiệp xấu đổi thành nghiệp tốt. Thay vì ngày xưa thân ưa giết hại, trộm cướp, dâm dật (tà dâm); nay thích làm việc cứu mạng, giúp đỡ, trinh bạch,... là chuyển nghiệp ác thành nghiệp thiện của thân.

Ngày xưa miệng thường nói dối trá, nói ly gián, nói hoa mỹ, nói thô bạo; nay đổi thành nói chân thật, nói hòa hợp, nói đúng lý, nói nhã nhặn,... là chuyển nghiệp ác thành nghiệp thiện của miệng.

we turn karma of speech from unwholesome to wholesome. Moreover, if previously, our minds have been accustomed to ignorance, craving, and hatred, from now on, we change this unwholesome karma into wholesome karma by applying wisdom, giving things away, and being compassionate. Therefore, by practicing cultivating these wholesome karmic habits, not only will practitioners attain ease but they will also create wholesome, peaceful, and happy conditions for others. If everyone in the world practiced transforming karma, the world will be filled with happiness, now and in the future!

However, there are happy and unhappy people everywhere. Although still within the realm of samsara, people who practice ceasing and transforming karma often live with more ease, filled with joy and happiness that can be felt by those around them. Those who continue to indulge in unwholesome acts of body, speech, and mind, are often afflicted with unsettled and troubled minds, affecting how they view and live their lives. According to the law of karma and depending on conditions, the causes human beings have planted in the past greatly effect present and future situations.

To practice stopping and transforming karma fruitfully and completely, the first and determinate

Ngày xưa ý hay si mê, tham lam, nóng giận; nay sửa lại thành trí huệ, buông xả, từ bi,... là chuyển nghiệp ác thành nghiệp thiện của ý. Tu mười nghiệp lành này có tính cách xây dựng kiến tạo sự an vui tốt đẹp cho mọi người. Ở nhân gian nếu được đa số người biết tu chuyển nghiệp thì nhân gian không cầu hạnh phúc mà hạnh phúc cũng tự đến. Biết tu chuyển nghiệp thì hiện tại được an lành, tương lai cũng vui vẻ.

Tuy còn luân hồi, song người biết tu dừng nghiệp và chuyển nghiệp thì hằng đến những nơi vui vẻ cao sang. Ngược lại, kẻ buông lung ba nghiệp làm ác thì thường tới lui những nơi đau khổ cơ cực. Như nhân loại hiện sống trên quả địa cầu này, có những nơi vui tươi sung sướng, cũng có những nơi đau khổ, nghèo nàn. Đến trong một nước, một xứ cũng vẫn có kẻ khổ người vui. Quan sát qua những cảnh tượng ấy, chúng ta thấy tùy nghiệp duyên gây tạo, chịu khổ vui sai biệt của chúng sinh thật quá rõ ràng. Mặc dầu thế, muốn giúp sức mạnh cho việc tu Dừng nghiệp và Chuyển nghiệp được kết quả viên mãn, điều kiện tiên quyết phải quy y Tam bảo và giữ gìn Năm giới.

Quy y là đặt định hướng cho cả cuộc đời của mình. Chúng ta tập tu dừng nghiệp và chuyển

condition is taking refuge in the Triple Gems<sup>15</sup> and receiving the five precepts<sup>16</sup>. Taking refuge in the Triple Gems is setting direction for our lives. What is the purpose of practicing stopping and transforming karma? Is it not because we want to follow in the Buddha's footsteps, apply his teachings, and look to monks and nuns for guidance in order that we may improve our lives? Once we understand the purpose of this practice, we may no longer be afraid or hesitate, but bravely and consciously overcome every obstacle to follow the Buddha-dharma.

We use the precepts as a barrier to prevent our mind, speech, and body from developing unwholesome karma. Upholding the five precepts is forming the first resting station on the path to stopping karma. Without this station, we do not have enough energy and well-being to climb safely up the mountain of wholesome karma. Furthermore, the five precepts are the first step to complete emancipation. Feelings of peace, happiness, and freedom can come from keeping the five precepts. Therefore, practitioners need to respect and keep the precepts as if they were protecting their most precious jewels. Since taking refuge in the Triple Gems and keeping the five precepts is crucial, Buddhists practitioners need to fully realize their significance before advancing to other Dharma gates.

nghiệp để nhằm mục đích gì? Phải chăng vì muốn tiến theo gót chân của đức Phật, sống theo chánh pháp của Ngài, nương sự hướng dẫn của chư Tăng, để cuộc sống của chúng ta càng ngày càng vươn cao. Suốt đời chúng ta nhắm thẳng mục tiêu ấy mà tiến, không còn thái độ ngại ngùng chần chừ, dững cảm cương quyết, vượt mọi trở ngại đến được mục tiêu mới thôi. Được vậy mới đúng tinh thần quy y Tam bảo, tức là xứng đáng sự trở về, sự nương tựa Phật, pháp và tăng.

Giới luật là hàng rào ngăn chặn ba nghiệp khỏi rơi vào hố tội lỗi. Gìn giữ năm giới là trạm nghỉ chân đầu trên con đường tu dừng nghiệp. Thiếu trạm nghỉ chân này, chúng ta không đủ sức khỏe leo lên ngọn núi Thiệt nghiệp an toàn. Năm giới cũng là nấc thang đầu trên cây thang giải thoát. Mọi sự an lành siêu thoát đều bắt nguồn từ năm giới. Cho nên là Phật tử phải xem trọng và tuân giữ năm giới, như người gìn giữ hòn ngọc quý, trong khi đi ngang qua bọn người bất lương.

Bởi quy y giữ giới có tính cách quan yếu như thế, nên mọi người muốn trở thành Phật tử – trước phải phát nguyện quy y Tam bảo và gìn giữ năm giới. Đây đủ quy giới rồi, chúng ta mới có thể tiến tu lên các môn khác.

## Practicing to Escape Reincarnation

We know that karma is the main engine for reincarnation. Acts of body, speech, and mind are the origins of karma. As long as karma exists, samsara exists; when karma ends, samsara ends. Among the three, the mind is the leader because, with thoughts, speech and actions follow. Therefore, if we want to end our karma, we have to purify our mind. Purifying our speech and actions without cleaning our minds is superficial cleaning:

A long time ago, Patriarch Huai-Jang in Nen-Yueh often saw Tao-i (later known as “Ma-tsu”) meditating all day. The Patriarch asked him, “What are you meditating for?”

“To become a buddha,” Tao-i answered.

The next day, Huai-Jang took a brick and rubbed it against a rock near where Tao-i sat meditating. Tao-i was surprised and asked, “What are you rubbing that brick for?”

“I want to make a mirror.” Huai-Jang replied.

“Rubbing a brick cannot make a mirror.”

“Meditating cannot make you a buddha.”

## Tu ra khỏi luân hồi (Giải thoát)

Chúng ta đã biết chủ động lực trong vòng luân hồi là nghiệp. Thân miệng ý là nơi xuất phát nghiệp, nghiệp còn thì còn luân hồi, nghiệp sạch thì hết luân hồi. Nhưng trong ba nghiệp, ý nghiệp là chủ động, vì có ý nghĩ mới sai khiến miệng nói – thân làm. Muốn sạch nghiệp, chúng ta trước phải lo tẩy thanh ý nghiệp. Không chịu dọn dẹp ý nghiệp, chỉ lo tu tập thân, miệng là làm việc ngọn ngành.

Thuở xưa, Tổ Hoài Nhượng ở Nam Nhạc thường thấy Thiên sư Đạo Nhất (Mã Tổ) ra tảng đá ngồi thiền suốt ngày. Tổ đến hỏi:

- Đại đức ngồi thiền để làm gì?

Đạo Nhất thưa:

- Để làm Phật.

Hôm sau, Tổ lấy hòn gạch đến trên thiền đá bên cạnh Đạo Nhất ngồi thiền, Tổ mài.

Đạo Nhất thấy lạ hỏi:

- Thấy mài gạch để làm gì?

Tổ đáp:

- Mài để làm gương.

Đạo Nhất thưa:

- Mài gạch đâu để làm gương được.

Tổ bảo:

- Ngồi thiền đâu thể thành Phật được.



“What, then, is the correct way?”

“Like an ox pulling a cart, if the cart does not move, do you hit the cart or the ox?” Huai-Jang asked.

Tao-i had no word.

The cart is a passive object and the ox is the active doer. If you want to move the cart, you have to stimulate the doer. Hitting the passive object is useless effort. Similarly, our speech and body are the passive objects while the mind is the active doer. Making our bodies sit straight or forcing our mouths to chant is useless efforts if we cannot control our minds. Controlling and refraining the mind is not limited to sitting or standing, but also includes when walking or lying down. We have to watch our minds all the time. With constant watching, we may be able to stop mind karma. Speech and body karma will then be purified accordingly.

The aim of Buddhist practices such as chanting sutras, reciting mantras or buddhas names, and meditating are used to stop mind karma. Respected teachers often say that chanting sutras without distracted thoughts will bring merit and virtues, reciting mantras without agitations will bring miracles, invoking buddhas' names mindfully

Đạo Nhất hỏi:

- Vậy làm thế nào mới phải?

Tổ bảo:

- Như trâu kéo xe, nếu xe không đi đánh xe là phải? Đánh trâu là phải?

Đạo Nhất lặng thinh.

Xe là cái bị động, trâu là chủ động. Muốn điều khiển xe đi phải nhắm thẳng cái chủ động thôi thúc nó. Cắm đầu đánh đập thôi thúc cái bị động chỉ là việc phí công vô ích. Thân miệng là cái bị động, ý là chủ động, không chịu thúc liễm ý, cố kềm thân ngồi ngay thẳng hay khiến miệng đọc tụng mãi, cũng là việc không công. Thúc liễm kềm hãm ý đầu hạn cuộc hình thức ngồi hay đứng, mà cả bốn oai nghi đi đứng ngồi nằm, đều phải theo dõi luôn. Hăng theo dõi như thế, khả dĩ chận đứng được ý nghiệp. Ý nghiệp dừng lặng rồi, thân nghiệp, khẩu nghiệp theo đó được thanh tịnh.

Thế nên, những phương pháp tu trong đạo Phật như: Tụng kinh, trì chú, niệm Phật, tọa thiền,... đều nhắm thẳng chận đứng ý nghiệp. Các vị tôn túc thường dạy: “Tụng kinh không loạn tưởng mới đầy đủ phước đức, trì chú tâm không dao động mới linh nghiệm, niệm Phật nhất tâm mới được vãng sanh, tọa thiền tâm lặng lẽ mới được chánh định”. Không

will bring rebirth into the Pure Land, and meditating with a tranquil mind leads to concentration. These practices produce calm and settled states of mind karma. Although the methods are different, their ultimate goal is to stop mind karma. If we see things from an ultimate point of view, we can accept all methods without opposition. If we just judge which method is being used, we will find many contradictions. Therefore, broadminded people will see the aim; whereas, narrow-minded people can only see the methods. The Buddha-dharma is like a house with many doors: people may enter from any door, seeing each other and the things in the house. Beginners often wonder why other people enter the house from other doors. They often try to advise others to use the same door they did. The advice from wise and open-minded people is, “With ease, choose an appropriate door for your current situation. Entering the house is for your benefit.”

At this point, I will give simple and general explanations on only two methods for practicing: the Pure Land method of recitation of Buddha’s name and the Zen method. Practitioners may apply these methods to escape from reincarnation.

loạn tưởng tâm không dao động, nhất tâm, tâm lặng lẽ đều là trạng thái dừng lặng ý của nghiệp. Tuy pháp tu có thô tế khác nhau, song cứu cánh đều gặp nhau ở chỗ dẹp sạch ý nghiệp.

Đứng về mặt cứu cánh nhìn nhau, chúng ta dung thông tất cả pháp tu không thấy gì chướng ngại. Từ cửa phương tiện phê bình nhau chúng ta thấy dường như có mâu thuẫn lẫn nhau. Cho nên người thông là nhìn đến chỗ cứu cánh, kể cuộc chỉ thấy ở phương tiện. Phật pháp như ngôi nhà nhiều cửa, bất luận từ cửa nào miễn vào được trong nhà đều gặp nhau, đồng chứng kiến những sự vật hiện có như nhau. Bản khoản thắc mắc tại sao người đó đi cửa kia không đi cửa này, hoặc cố tình khuyến dụ họ trở lại cửa này đừng đi cửa kia, là tâm trạng của kẻ học Phật sơ đẳng. Hãy tự do chọn lấy một cửa nào thuận tiện với vị trí đang đứng, cố gắng tiến vào nhà sẽ được lợi ích. Đây là lời khuyên của người thông suốt.

Phạm vi quyển sách này, chúng tôi chỉ giải thích đơn giản về hai phương pháp Niệm Phật và Tu Thiền. Nói khác đi là lối tu của Tịnh độ tông và Thiền tông, để hành giả nương theo đó tiến tu giải thoát luân hồi sanh tử.

## The Recitation of Buddha's Name

This method includes contemplative visualization and recitation. Contemplative visualization is taught in the Amitayurdhyana Sutra and recitation in the Amitabha Sutra. While contemplative visualization is similar, we will only cover the recitation method in this book.

All Buddhist practice methods have two parts: temporary means and ultimate aims. Temporary means are like gates; ultimate aims are like the hosts. When one wants to see the host, first, one must enter through the gate. If one does not use the gate, one cannot come to the house, let alone, meet with the host. Using the gate is the necessary step before meeting the host. It is difficult to fulfill one's wish without this condition. If one wants to achieve the best result with this recitation method, one has to skillfully apply the method.

What is this method? Reciting the Buddha's name is using emotions to replace emotions or using a thorn to remove a thorn. People in the world are usually absorbed in worldly passions. Everyday their minds run after these passions and cannot stop. Seeing this, the Buddha felt pity for us, teaching the Amitabha Sutra which describes the wonderful landscape of Sukhavati<sup>17</sup> and disparages the sufferings and

## Phương pháp Niệm Phật

Phương pháp niệm Phật có Quán tưởng niệm Phật và Trì danh niệm Phật. Quán tưởng niệm Phật căn cứ kinh Quán Vô Lượng Thọ. Trì danh niệm Phật căn cứ kinh A Di Đà. Trì danh niệm Phật được đại đa số tăng ni và Phật tử tu tập, nên ở đây riêng giải thích.

Pháp môn tu tập nào của Phật dạy đều có chia phương tiện và cứu cánh. Phương tiện ví như cửa cổng, cứu cánh ví như ông chủ nhà. Muốn gặp ông chủ nhà, trước tiên chúng ta phải đi từ cửa cổng vào nhà. Nếu không nường cửa cổng thì khó vào đến nhà, huống là gặp ông chủ. Cửa cổng là điều kiện tiên quyết để gặp ông chủ, thiếu điều kiện này thì sự mong muốn khó thành đạt. Phương pháp trì danh niệm Phật muốn được kết quả viên mãn, trước phải khéo ứng dụng phương tiện của nó.

Thế nào là phương tiện của pháp trì danh niệm Phật? Phương tiện trì danh niệm Phật là “Dùng tình cảm để dẹp tình cảm”, nói cụ thể hơn “Dùng gai để gỡ gai”. Cho nên cửa phương tiện của nó là Ủa (hân) và Chán (yếm) hay Hồi hướng. Bởi vì phàm phu chúng ta hằng đắm mê theo dục lạc thế gian, thường ngày tâm niệm cứ tung tăng đuổi theo

defilements of the Saha<sup>18</sup> world. Hearing this sutra, people may feel the desire to be reborn in Sukhavati and become tired of the Saha world. When people's minds are overly filled with likes and dislikes, it is easier for them to become single-mindedly focused on their recitation. Otherwise, people may recite with distracted minds. Therefore, this method uses like to replace dislike: more specifically, the liking for the loveliness of the Pure Land to replace the dislike for the ugliness of the Saha world. The feelings of like and dislike becomes the gate for entering the land of Sukhavati.

What do people like? In the Amitabha Sutra, Shakyamuni Buddha described Sukhavati as containing “inhabitants (who) do not suffer but only have pleasure, so it is called the Land of Ultimate Bliss.” Moreover, in this land, all the fences, trees, and nets are made of the four precious elements of gold, silver, crystals, and lapis-lazuli. The ponds are full of the eight-virtue<sup>19</sup> water, surrounded by buildings made of seven treasures<sup>20</sup>. These ponds are filled with lotuses with leaves as big as wheels that radiate colorful lights and give off a pure and wonderful scent when they blossom. There is also celestial music, rains of flowers, birds chirping Dharma songs, etc.

dục lạc, muốn dừng tâm niệm lại, song không tài nào dừng nổi. Thấy thế, Phật thương xót vì chúng ta nói kinh A Di Đà, chủ yếu trong ấy, trước diễn tả cảnh trang nghiêm đẹp đẽ ở cõi Cực lạc, sau chê trách sự khổ sở nhơ nhớp ở cõi Ta bà, khiến chúng sinh sanh tâm ưa thích cõi Cực lạc, chán ngán cõi Ta bà. Tâm ưa chán đến cao độ thì niệm danh hiệu Phật dễ được nhất tâm. Nếu không biết ưa, dầu có niệm Phật cũng chỉ niệm trong loạn tưởng mà thôi. Thế nên, ưa là cửa cổng đi vào ngôi nhà Cực lạc.

### Ưa cái gì?

Thế theo kinh A Di Đà, đức Phật Thích-ca định nghĩa cõi Cực lạc là: Chúng sanh trong cõi này không có các thứ khổ, chỉ thọ các điều vui, nên gọi là Cực lạc.

Lại nữa, cõi Cực lạc nào là hàng rào, lưới giăng hàng cây đều làm bằng bốn thứ báu: Bạc, vàng, lưu ly, pha lê, ao nước rất ngon lành đầy đủ tám thứ công đức. Trên bờ ao có nhà lầu xây bằng bảy báu: Bạc, vàng, lưu ly, pha lê, xa cừ, xích châu, mã não, dưới ao có hoa sen lá to bằng bánh xe, hoa nở phát ánh sáng tùy theo sắc và nhả hương thơm ngào ngạt. Có nhạc trời, có mưa hoa, có chim hót thành tiếng nói pháp...

There, Amitabha Buddha<sup>21</sup>, the ruler of the Land of Ultimate Bliss, teaches the inhabitants: sravakas and bodhisattvas who will no longer regress in their practices. These are all the highest level of good people. This land also has all the elements that we desire: no suffering, full of happiness, the landscape is grand and beautiful, full of seven treasures, saintly teachers, good friends, longevity, good health, freedom of dress and movement, etc. These things make people wish to be reborn to this land. This is the method of arousing the likes.

What do people dislike? The Saha is so full of sufferings that it is even hard for Shakyamuni! According to the last part of the Amitabha Sutra, the Buddha said, “Buddhas in the ten directions praise my unthinkable merit, saying that I can do the hard-to-do thing of becoming a buddha and preaching hard-to-believe teachings to human beings while living in the five-fold defiled world<sup>22</sup>.” The Buddha’s criticism of the Saha world arouses our dislikes.

The two worlds are clearly described: one is grand and beautiful, full of happiness and luxuries while the other is full of filths, defilements, and sufferings. One arouses our likes while the other reinforces our boredom of worldly sufferings. These

Đức Phật chủ cõi Cực lạc hiệu A Di Đà, Vô lượng quang, Vô lượng thọ, vì chúng nói pháp. Dân chúng ở cõi này toàn là hàng Thanh văn, Bồ tát tu hành đều được không còn lui sụt và có những vị chỉ còn một đời được bỏ đi làm Phật... cho nên ở đây thấy đều hạng người lành bậc thượng.

Cõi này chứa đựng đầy đủ những yếu tố mà chúng ta đang ưa thích, nào là thuần vui không khổ, trang nghiêm đẹp đẽ, bảy báu đầy đủ, thấy thánh bạn hiền, sống lâu khỏe mạnh, ăn mặc tùy ý, lui tới thông dong... Những hình ảnh này khiến chúng ta khao khát ước mơ, đó là Ưa.

### Chán cái gì

Phần sau kinh A Di Đà, đức Phật Thích-ca nói: “Chư Phật ở mười phương cũng khen ngợi ta rằng: Phật Thích-ca Mâu-ni hay làm được việc ít có khó làm, hay ở thế giới Ta bà xấu ác đầy dẫy năm thứ như nhớp (Ngũ trược) – kiếp người như nhớp, kiến chấp như nhớp, phiền não như nhớp, chúng sanh như nhớp, mạng sống như nhớp – được thành Phật, vì chúng sanh nói Pháp khó tin”.

Đó là Phật chê trách cõi Ta-bà như nhớp xấu xa khiến chúng ta nhàm chán xa lánh. Hai bên đã trưng bày rõ ràng trước mắt chúng ta, một bên thì tốt đẹp trang nghiêm sang trọng vui vẻ, một bên như nhớp xấu xa khổ đau, để chúng ta sinh tâm ưa

are the gates for entering the Land of Ultimate Bliss. The arousal of these two states helps the restless mind that usually follows worldly passions to gradually become calm and cool. Then, we can effectively apply the recitation method, chanting Amitabha Buddha's name.

To practice this method, everyday we must magnify our likes and dislikes to an extreme level while also vowing to be reborn in Sukhavati. We turn any attachments for the Saha world towards Sukhavati. For example, when we see filthy garbage, we say to ourselves, "This Saha world is so filthy and boring; whereas, Sukhavati is so beautiful, grand, and full of the seven treasures that it is worthy of aspiring towards. I am determined to be reborn into the Pure Land so that I will not see this filth anymore." This is turning the dislike of filth into the liking for purity.

When we face sufferings and adverse conditions, we say to ourselves, "In this Saha world, there are many unsatisfying conditions; whereas, Sukhavati is full of pleasure, happiness, and satisfying conditions. I am tired of this world and wish to be

thích bên vui, chán ngán bên khổ. Đó là cửa cổng ưa chán để tiến vào ngôi nhà Cực lạc. Vì ưa thích say mê cảnh đẹp cõi Cực lạc, chán ngán cái xấu xa nhơ nhớp cõi Ta bà, nên tâm phiền rộn lằng xằng chạy theo lục lạc thế gian của chúng ta dần dần khô lạnh, chừng đó ứng dụng pháp tu Trì danh niệm Phật mới thành công. Song muốn tâm ưa chán lên đến cực điểm, hằng ngày chúng ta phải phát nguyện hồi hướng.

### Hồi hướng thế nào?

Hồi là xoay lại, hướng là hướng đến. Chúng ta xoay sự ưa thích quyến luyến nơi cõi Ta bà hướng đến cõi Cực lạc, để chán ngán cõi Ta bà mến ưa Cực lạc. Ví như:

Mỗi khi ra đường thấy rác rến sinh lây nhơ nhớp chúng ta khởi nghĩ:

"Cõi Ta bà thật là bẩn thỉu nhơ nhớp đáng chán. Cõi Cực lạc toàn bảy báu trang nghiêm trong sạch đáng ưa thích. Ta nhất định phát nguyện sanh về Cực lạc để khỏi thấy sự nhơ nhớp này nữa". Đó là hồi nhơ nhớp hướng trong sạch.

Hoặc khi chúng ta gặp những nghịch cảnh bức bách khổ đau liền khởi nghĩ:

"Cõi Ta-bà nhiều đau khổ bất như ý, ở Cực

reborn into the Land of Ultimate Bliss.” This is turning the dislike of suffering into the liking for happiness.

When we go about and hear curses and insults, we say to ourselves, “In this Saha world, I often hear bad words; whereas in Sukhavati, I always hear celestial music and birds singing the Dharma. I’m quite bored of this Saha world and vow to be reborn into the Pure Land so that everyday I may hear the Dharma.” This is turning the dislike of defilements into the liking for Bodhi<sup>23</sup>.

Sometimes, when friends betray us, we say to ourselves, “Friends in this Saha world are not very good, making me sad, bringing me sufferings. The Land of Ultimate Bliss is full of the highest level of good and respectful people. I am determined to be reborn into the Land Ultimate Bliss so that I may be friends with these people.” This is turning the dislike of unwholesome friends into the liking for wholesome friends.

When we have to work hard to earn a living yet still lack food and clothing, we say to ourselves, “In this Saha world, poor me, I have to work hard without having enough. However, in the Land of Ultimate Bliss, without effort, I have food when I want to eat and I have luxurious things to wear when I need clothing. Therefore, I am determined to be

lạc hoàn toàn an vui mãn nguyện. Ta phải chán cõi này, mong mỗi được vãng sanh về cõi Cực lạc mới toại nguyện”. Đây là hồi đầu khổ hướng Cực lạc.

Hoặc khi ra chợ hay xóm làng nghe những lời chửi bới nguyện rửa, chúng ta khởi nghĩ:

“Ở Ta bà thường nghe những lời xấu ác, cõi Cực lạc hằng nghe tiếng nhạc trời, tiếng chim nói pháp... Ta rất chán ngán cõi Ta bà, nguyện sanh về Cực lạc để hằng ngày được nghe pháp”. Đây là hồi phiền não hướng Bồ-đề.

Hoặc trong tình huynh đệ bằng hữu có xảy ra việc phản trắc, chúng ta khởi nghĩ:

“Ở cõi Ta bà bạn bè không thật tốt khiến ta phiền não, cõi Cực lạc toàn là người lành bậc thượng đáng kính mến. Ta nhất định nguyện sanh về bên ấy để được làm bạn với những người toàn thiện”. Đây là hồi bạn ác hướng bạn lành.

Hoặc vì sinh kế vất vả nhọc nhằn mà kiếm miếng ăn không đủ, tắm mặc chẳng lành, chúng ta khởi nghĩ:

“Ở Ta bà làm khổ nhọc mà không đủ ăn không có mặc, cõi Cực lạc muốn ăn có ăn muốn mặc có mặc, khỏi lo lắng mệt nhọc. Ta quyết định nguyện sanh về Cực lạc để được ăn no mặc ấm mà không nhọc nhằn”. Đây là hồi đói rách hướng ấm no...

reborn into the Land of Ultimate Bliss so that I may have delicious food and luxurious clothing without effort.” This is turning the dislike of poverty into the liking for comfort.

In brief, we should skillfully redirect the dislikes of all unfortunate situations towards the aspiration to be reborn into the Pure Land. The more we focus on our boredom of the Saha world, the more we will strengthen our aspirations to be reborn into the Pure Land. This is skillfully using the doorway of the temporary means of likes and dislikes to enter the Pure Land.

What is the ultimate aim of this method?

According to the Amitabha Sutra, after introducing the Land of Ultimate Bliss, Shakyamuni Buddha said, “If good men and good women, hearing of the Amitabha Buddha, focus on their recitation without any distractions for one day, two days, three days, four days, five days, six days, or seven days, the Amitabha Buddha and his saintly sangha will appear before them at the time of their death. With their calm minds, they will be reborn into the Land of Ultimate Bliss of Amitabha Buddha.”

Practitioners recite the phrase, “Namo Amitabha” as their every day practice. They use these words as a collar to hold their monkey-minds still and in one place. Silently or aloud, practitioners constantly recite the

Tóm lại, mọi trường hợp, mọi hoàn cảnh vừa xảy đến với chúng ta, chúng ta khéo lợi dụng để hồi hướng về Cực lạc, khiến tâm chán Ta bà càng ngày càng mãnh liệt, lòng ưa Cực lạc càng lúc càng tăng trưởng. Đó là chúng ta khéo tận dụng cánh cửa phương tiện ưa chán tiến vào ngôi nhà Tịnh độ.

Thế nào là cứu cánh của pháp trì danh niệm Phật?

Cũng kinh A Di Đà trong phần giới thiệu cõi Cực lạc, đức Phật Thích-ca nói:

Nếu có người thiện nam thiện nữ nghe nói về Phật A Di Đà, chuyên trì danh hiệu, hoặc một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, bảy ngày, nhất tâm không loạn, người ấy khi chết được Phật A Di Đà và thánh chúng hiện ở trước. Người này khi chết tâm không điên đảo, liền được vãng sanh về cõi Cực lạc của Phật A Di Đà...

Người muốn vãng sanh về cõi Cực lạc phải giữ niệm danh hiệu đức Phật A Di Đà, hoặc một ngày cho đến bảy ngày nhất tâm không loạn, nhất định được vãng sanh về cõi Cực lạc. Bởi vì hành giả đã chán ngán cõi Ta bà lắm rồi, một lòng hâm mộ cõi Cực lạc nên dùng sáu chữ, Nam mô A Di Đà Phật làm công phu tu trì hằng ngày. Dùng sáu chữ này làm sợi dây xiềng, niệt cổ con khi ý thức



Amitabha's name as they are walking, standing, sitting, lying down, or working. If they patiently recite without any distractions, their discriminating minds will gradually become calm and settled; until one day, it becomes single-minded. At this point, their mind-karma will be purified; as will their body karma and speech karma. When the three types of karma are purified, nothing can pull us into the cycle of birth and death. This is reflected by the recitation, "With the three types of karma purified, one is reborn in the Pure Land with Amitabha Buddha."

Nevertheless, it is necessary to distinguish between single-minded and no-minded. When one recites single-mindedly to be reborn into the Pure Land, this is practical recitation. When one recites no-mindedly until one realizes true Amitabha nature and know that one's mind is the Pure Land, this is ultimate recitation.

One practices practical recitation by reciting, "Namo Amitabha," without any distractions, using one thought to replace all other thoughts. When one holds on constantly, without interruptions, to the recitation in all activities, one becomes single-minded. Single-mindedly, one vows to be reborn into the Land of Ultimate Bliss. At this stage, there is still a sense of a place outside of ourselves that we need to reach.

của mình, bắt buộc nó phải nằm im một chỗ. Tức là đi đứng ngồi nằm làm việc hay nghỉ ngơi đều niệm danh hiệu Phật, hoặc niệm thầm, hoặc niệm ra tiếng tùy hoàn cảnh. Kiên trì nắm giữ danh hiệu Phật không lơ lửng, lâu ngày ý thức sẽ kiệt quệ từ từ, cho đến một ngày nào đó sẽ lặn mất. Đó là niệm Phật được nhất tâm.

Niệm Phật nhất tâm thì ý nghiệp được lạng sạch, thân nghiệp, khẩu nghiệp cũng theo đó sạch luôn. Tức ứng hợp với câu: "Tam nghiệp hằng thanh tịnh đồng Phật vãng Tây phương". Ba nghiệp sạch hết, còn động lực nào lôi kéo chúng ta đi vào con đường luân hồi.

Song chúng ta cần giản trạch nhất niệm và nhất tâm. Niệm Phật chỉ còn nhất niệm, được vãng sang Tịnh độ là sự. Niệm Phật đến nhất tâm, thấy tự tánh Di Đà duy tâm tịnh độ là lý. Chỉ chuyên trì "sáu chữ Di Đà" không có niệm nào khác chen vào, mượn một niệm dẹp tất cả niệm. Duy giữ một niệm – niệm Phật, đứng đi ngồi nằm liên tục không gián đoạn, đến đây là nhất niệm. Nương niệm này câu vãng sanh về cõi Phật Di Đà chắc chắn sẽ mãn nguyện là sự niệm Phật.

One recites “Namo Amitabha” as an excellent medicine to treat all the diseases of distractions. When these diseases are cured, there is no need for the medicine anymore. This means that one recites until one achieves no-mind mind and only Suchness remains. At this point, one realizes one’s nature is both Amitabha and the Pure Land. This is ultimate recitation. The alert and aware essence of one’s true nature is called “Boundless Light”. It is also called “Boundless Longevity” as it is outside the cycle of time (never born nor die). From the beginning, one’s nature was always pure, yet is defiled by agitated, false thoughts, following karma into the six realms<sup>24</sup>. When all the false thoughts have settled, only the pure mind, or the Pure Land, remains. This is reflected in the saying, “When the mind is pure, the land is pure.” Ultimate recitation is realizing that everything we need is within ourselves, and, therefore, innate. This way of practicing is quite suitable to the Mahayana spirit and other Buddhist methods.

Practitioners can believe in this method because Shakyamuni Buddha introduced it. As practitioners raise likes and dislikes, they need to rely and fix their minds on the Pure Land of Amitabha. It is not necessary to analyze whether the Pure Land exists or not. If practitioners firmly have faith that Shakyamuni did not mislead them and apply this recitation method, they will have great benefit. They

Dùng “Lục tự Di Đà” làm diệu dược trị lành mọi chứng bệnh loạn tưởng, khi bệnh lành thuốc cũng bỏ. Tức là niệm Phật đến chỗ vô niệm, chỉ còn nhất tâm chân như, là nhất tâm. Niệm Phật đến vô niệm thì thấy tự tánh là Di Đà, bản tâm là Tịnh độ, hiện bày trước mắt. Tự tánh của mình xưa nay hằng giác nên nói “Vô lượng quang”. Tự tánh chưa từng sanh diệt, thoát ngoài vòng thời gian, nên nói “Vô lượng thọ”. Bản tâm mình xưa nay hằng thanh tịnh, do vọng tưởng dấy động nên bị nhiễm ô, theo nghiệp dẫn đi trong lục đạo, vọng tưởng lắng sạch chỉ còn một tâm thanh tịnh là Tịnh độ, nên nói: “Tâm tịnh thì độ tịnh”. Đây là lý niệm Phật, đúng với tinh thần Đại thừa Phật giáo, cùng các pháp tu khác đồng gặp nhau.

Song buổi đầu, người niệm Phật cần đầy đủ niềm tin vào lời giới thiệu của đức Thích-ca, trông cậy hẳn vào cõi Cực lạc của đức Phật A Di Đà, có tâm nơi đó để gây dựng lòng ưa chán. Không cần lý luận cõi Cực lạc có hay không, chỉ tin quyết rằng đức Phật Thích-ca không dối gạt ta, y theo lời Ngài dạy tu hành chắc chắn sẽ được lợi ích lớn. Đủ lòng tin rồi, chuyên tâm trì niệm ngày đêm không lơ lửng, chẳng kể ngày giờ năm tháng, chỉ

need to focus on their recitation constantly, day and night, without any distractions or worries about how much time have past. They do this until they become single-minded. They must also skillfully vow to be reborn into the Pure Land no matter what situation they find themselves facing. Having faith, practicing, and vowing are necessary elements for practicing the recitation method.

When we examine any method, we should look at its ultimate goals and not get bogged down in the means. According to the different degrees of human understanding, the Buddha installed different methods to fit the different needs. We should not be attached to our abilities and criticize others nor over-value others' abilities and devalue our own. Wise practitioners try to understand themselves and where they are in their practice first, then, choose a suitable practice method.

### **The Method of Meditation**

Practicing meditation is a way of looking directly inside and clearing out thoughts and plans. This method also includes temporary means and ultimate goals. A temporary means of this method is using wisdom to remove emotions. Practitioners directly examine and analyze phenomena, seeing that they

khi nào được nhất tâm mới thôi. Đồng thời đối duyên xúc cảnh khéo phát nguyện hồi hướng về Cực lạc. Hành giả đầy đủ lòng tin (tín), chuyên tâm trì niệm (hạnh), thường xuyên phát nguyện hồi hướng (nguyện), là đầy đủ điều kiện tu trì pháp môn Trì danh niệm Phật.

Tuy nhiên, nhìn pháp môn tu nào, chúng ta phải nhìn thẳng cứu cánh, đừng mắc kẹt ở phương tiện. Vì phương tiện là tùy cơ, căn cơ chúng sanh có cao thấp sai biệt, đức Phật vì lợi ích khắp quần sanh, nên lập cửa phương tiện có nhiều sai biệt. Chúng ta đừng chấp vào trình độ mình để phê bình kẻ khác, cũng đừng vịn khả năng kẻ khác trở lại khinh rẻ mình. Phải biết căn cơ trình độ mình, chọn lấy pháp tu thích hợp với mình, là người khôn ngoan nhất.

### **Phương pháp Tu Thiền**

Tu thiền là lối tu hướng thẳng vào nội tâm, dẹp sạch vọng tưởng suy tính của mình. Muốn dẹp sạch vọng tưởng cũng có chia phương tiện và cứu cánh.

Phương tiện của thiền là “Dùng trí tuệ dẹp tình cảm”, tức là nhìn thẳng vào sự vật – quan sát phân tích để thấy sự tạm bợ giả dối của chúng, khiến lòng

are temporary and combined from numerous causes and conditions. With this realization, their emotions become cool and calm, not agitated or passionate as before. Therefore, they decide to begin practicing in order that their minds may also become settled.

There are many different meditation methods. Generally, Buddhist meditation includes relative meditation and absolute meditation.

### Relative Meditation

Due to human's attachments to worldly things, the Buddha taught relative methods as a doctor prescribes medicine according to the disease. The teacher needs to know clearly the practitioner's spiritual disease in order that they may give the suitable method for practicing. However, the practitioner has to skillfully apply the meditation method to achieve the desired results.

There are many different methods in relative meditation to cure the different spiritual diseases. People who often think need to use the method of counting the breath. People who have strong lust need to use the method of contemplation of impurities. People who often have anger will find the method of contemplation on compassion

lạnh nhạt không còn phiền rộn say mê. Do đó, hành giả dụng công tu tập tâm dễ được an định.

Thiền có nhiều phương pháp khác nhau, có thiền ngoại đạo, thiền Phật giáo. Trong thiền Phật giáo đại loại chia làm hai: Thiền đối trị và Thiền tuyệt đối.

### Thiền đối trị

Tùy theo sự đảm nhiệm của chúng sanh, Phật dạy phương pháp đối trị, như theo bệnh cho thuốc. Nếu hành giả có bệnh gì nặng, vị Thiện tri thức phải biết rõ để chỉ dạy pháp tu đối trị đúng bệnh. Song phải khéo ứng dụng phương tiện của thiền, sự tu hành mới mong đạt kết quả như nguyện.

Phương tiện của thiền đối trị là, nhìn thẳng trên hình tướng sự vật thấy rõ nó sinh diệt vô thường và biết thật do nhân duyên hòa hợp mà có. Dùng trí tuệ quán sát vạn vật vô thường, duyên hợp, không có cái gì lâu bền và nguyên thể. Lòng đảm nhiệm nhân đó từ từ lắng dịu. Tiếp sau, chúng ta mới áp dụng lối tu đối trị.

Pháp tu đối trị có nhiều môn, hành giả nặng về bệnh gì thì dùng môn đó đối trị. Như người nhiều

helpful. People with great ignorance may use the method of contemplation of distinguishing the realms, the analyzing of our body, both inside and outside, as different parts with its different limits. With these relative meditation methods, practitioners contemplate a subject until their minds grow accustomed to the object, becoming settled. Here, only the counting of the breath, the most common method, will be explained.

The method of breath counting, Anapanasati, is also the first of the Six Wonderful Strategies<sup>25</sup>. As mentioned earlier, this is the ideal method for those who often think. Thinking is a common habit of all human beings. This method will focus our thinking; starting with the breath because it is so crucial to human life. To begin, meditators regulate their breathing; the first step towards peace of mind and health of body. After this, they can approach the dharma door of the Six Wonderful Strategies.

The Six Wonderful Strategies are counting, following, focusing, contemplating, returning, and calming. Applying these steps, practitioners proceed from coarse to subtle levels as they progress through the six strategies. Also called the Six Wonderful Dharma Doors, this method helps practitioners to

vọng tưởng dùng “Số tức quán” đối trị. Người nặng sắc dục dùng “Bất tịnh quán” đối trị. Người thường nóng giận dùng “Từ bi quán” đối trị. Người quá ngu si dùng “Giới phân biệt quán” đối trị. Trong những phương pháp đối trị đều dùng để mục để tham cứu quán sát lâu ngày thuần thục, tâm an định. Ở đây chỉ đơn cử một pháp phổ thông nhất là “Số tức quán”.

Nếu người nhiều vọng tưởng nên tu pháp thiền “Số tức”. Số tức là đếm hơi thở. Đây là pháp tu thông dụng nhất trong giới tu thiền. Vì vọng tưởng là bệnh chung của tất cả chúng sanh, muốn ngăn chặn nó trước phải nhờ phương pháp đếm hơi thở. Hơn nữa, người mới tập tu thiền trước phải điều hòa hơi thở, hơi thở là mạch sống thiết yếu nhất của con người. Điều hòa được hơi thở là bước thành công đầu của sức khỏe và an tâm. Thân khỏe mạnh, tâm an ổn, hành giả mới nỗ lực tiến thẳng vào pháp môn thâm diệu được.

Pháp số tức là tên pháp đầu của “Lục diệu pháp môn”. Trong sáu pháp môn nhiệm mầu này, đầu tiên là Số tức (đếm hơi thở), kế Tùy tức (theo hơi thở), Chỉ (dùng lại một chỗ), Quán (quán sát), Hoàn (xem xét trở lại), Tịnh (lóng lạng trong sạch). Hành giả ứng dụng pháp thiền “Đếm hơi thở” phải tu từ thô đến tế, đầy đủ sáu pháp mới được viên mãn. Sáu pháp này có công hiệu dừng lặng mọi vọng tưởng một cách thần diệu, nên gọi

effectively calm all their thoughts. Here are simple explanations of the six strategies.

### Counting the Breath

After settling into a meditative posture, use the method of counting the breath to focus your minds. While inhaling deeply and exhaling thoroughly, count one. Inhaling deeply and exhaling thoroughly, count two. Continue until ten. Then, start again from one. If you become distracted and lose count, start from the beginning. Practitioners have to pay attention to the counting and the breath subtlety. If the mind becomes distracted, readjust immediately. If the mind is excited or uncontrollable, practitioners may divide the breath counting process into two parts, for example: inhaling, count one; exhaling, count two, etc. When the awareness and the counting of the breath can be sustained for half-an-hour to one hour, then the mind is fairly calm and the practitioner may go on to the next step.

### Following the Breath

At this stage, practitioners now follow instead of counting the breath. Keep the awareness with the inhalations and exhalations. The same is true with long, short, cold, or hot breaths. We follow the breath as a lender follows his debtor. The mind fol-

là Lục Diệu Pháp Môn. Ở đây chỉ giải thích đơn giản sáu pháp như sau:

Sổ tức – Hành giả sau khi ngồi ngay thẳng đúng pháp và sử dụng lối nhập thiền đầy đủ, liền ứng dụng lối pháp đếm hơi thở để trụ tâm. Hành giả hít hơi vô đến cùng, thở ra sạch, đếm một. Hít đến vô cùng, thở ra sạch, đếm hai. Mãi thế, đếm mười bỏ. Đếm lại một... Nếu giữa chừng tâm tán loạn quên số, phạt đếm lại một. Phải chú tâm vào số và hơi thở một cách tinh tế, tâm vừa xao lãng chỉnh lại ngay. Nếu tâm xao xuyên khó kềm, nên dùng cách đếm nhạt hơn. Hít hơi vô đến cùng, đếm một, thở ra sạch, đếm hai. Đếm đến mười bỏ, trở lại một, như cách đếm ở trên. Đến khi nào ngồi nửa giờ, một giờ mà đếm không lộn, không quên hơi thở, là tâm đã tạm yên. Liền tiến lên pháp khác.

Tùy tức – Hành giả bỏ không đếm số nữa, chỉ chú tâm theo hơi thở. Hơi thở vào đến đâu biết đến đó. Hơi thở ra cũng biết rành rõ. Hơi thở dài, ngắn, lạnh, nóng đều biết rõ môn một. Theo dõi hơi thở, như người chủ nợ theo dõi con nợ vậy. Khi ngồi thời gian bao lâu, tâm cũng chỉ duyên

lows the breath without any distractions. When the mind becomes calm and settled, practitioners may go on to the next step.

### Focusing

Now, practitioners no longer follow the in and out breaths but place the mind on the nose to watch the breath. Focus the mind on one point around the nose area, such as the rims of the nostrils or just below the opening. Be aware of the breath at this point. During the sitting session, when the mind can sustain this stage, go on to the next step.

### Contemplation

Not clinging to the calm state achieved in the focusing step, practitioners now start to observe the continuity of the in and out breath, noting its impermanence. The body depends on the breath, and, as such, it is also impermanent. The time it takes for one inhalation and exhalation is short just as the body exists then decays. The in-breath has no location and neither does the out-breath. Therefore, the breath does not truly exist. The body survives dependent on the breath, so it is ephemeral and not real. With this observation, attachment to the body-as-self loosens. When practitioners no longer believe that their body is real and ever-lasting, they may go on to the next step.

theo hơi thở không xao lãng, tức là tâm an định. Cần chuyển lên pháp kế.

Chỉ – Hành giả không theo hơi thở vô ra nữa, cần dừng trụ tại mũi để xem hơi thở ra vào. Tâm trụ không dao động, hằng thấy hơi thở ra vào không lửng quên. Suốt thời gian ngồi, tâm vẫn an trụ, không loạn động, nên tiến lên pháp tế hơn.

Quán – Hành giả không an trụ yên lặng, khởi quán sát hơi thở, hơi thở vô rồi không dừng trụ, tức là vô thường. Thân mạng nương hơi thở mà sống, nên cũng đồng là vô thường. Hơi thở ra vào thời gian thật ngắn ngủi, thân mạng tựa vào hơi thở cũng chợt có chợt không. Hơi thở vào không có chỗ nơi, hơi thở ra không xứ sở. Chỗ nơi xứ sở không, thì hơi thở làm gì thật có. Thân mạng nương hơi thở mà còn thật quá tạm bợ giả dối. Quán sát như thế thì tâm chấp thật ngã tan biến. Đã không còn chấp thân là thật, là lâu dài, cần phải sang pháp khác.

## Returning

At this point, practitioners watch the observing mind to see what it is and where it resides. Look for it everywhere and see that it cannot be found. As the practitioner looks at the observing mind, the silence and stillness of the mind reveals itself. Now the practitioner is ready for the last step.

## Calming

Now, let go of the watching of the observing mind until there is only the knowing that is the pure and alert mind, which has neither distractions nor drowsiness. Once the practitioner can stay with this state of mind all the time, the final goal of the six wonderful strategies is achieved. At this point, the changing stream of consciousness comes to an end and karma created by the mind consciousness is purified. This means that defilements can no longer draw practitioners into the cycle of birth and death.

If meditators can skillfully apply the six wonderful strategies, they can enjoy the fruit of their practice and escape from the cycle of birth and death. However, there will be other difficulties and obstacles as well as uncommon experiences during the practice process. Therefore, you will need to have an experienced teacher to guide you.

Hoàn – Hành giả chiếu soi lại tâm hay quán sát trước, xem nó ra sao và ở đâu? Soi tới soi lui vẫn không thấy hình bóng nó. Hằng chiếu soi lại tâm năng quán, tâm này tự lặng lẽ, tức là an định. Đến đây phải tiến lên nấc chót.

Tịnh – Hành giả buông cả chiếu soi lại tâm năng quán, chỉ còn một tâm thanh tịnh tinh sáng. Không loạn tưởng, chẳng hôn trầm, thuần một tâm lặng lẽ tinh sáng. Hằng sống với cái tinh sáng này, tức là chỗ cứu cánh của Lục Diệu Pháp Môn.

Đến đây, dòng ý thức sanh diệt đã tan biến, những vọng nghiệp do ý thức gây tạo cũng trong sạch, còn gì phiền rộn lôi cuốn hành giả đi vào đường luân hồi.

Hành giả khéo ứng dụng đúng mức Lục Diệu Pháp Môn là, đầy đủ hiệu dụng thoát khỏi luân hồi sanh tử. Song lúc tu hành ắt còn gặp nhiều khó khăn trở ngại và những tướng trạng lạ phát hiện, hành giả cần được thầy có thực nghiệm – hướng dẫn, mới hy vọng tu tiến dễ dàng.



## Absolute Meditation

This type of meditation originated from the story at Vulture Peak in which Shakyamuni Buddha raised a flower without speaking, at which time, Mahakashyapa smiled. With this act, he received transmission of the true Dharma. This understanding of the Buddha-dharma without words is considered the beginning of Zen. This transmission continues up to the twenty-eighth patriarch, Bodhidharma. From India, Bodhidharma went to China, transmitting his teachings to Hui-Ke. The Buddha-dharma then spread to Viet Nam, Korea, and Japan. Bodhidharma's main proclamation was:

*“Not dependent upon words and letters,  
Transmission beyond scriptures and doctrines,  
Directly pointing at the mind,  
Recognizing one's true nature and becoming a buddha.”*

From this proclamation, the absolute character of this meditation is revealed.

This meditation may be further divided into two kinds of practices: from nothing to having and from having to nothing. From nothing to having is first knowing that all phenomena are unreal and temporary and then realizing that one's true mind is the absolute essence. Constantly living with this non-

## Thiền tuyệt đối

Pháp thiền này do Phật Thích-ca ở trong hội Linh Sơn đưa cành hoa lên, Tổ Ca Diếp cười chum chim rồi được truyền tâm ấn. Truyền thừa mãi đến vị Tổ thứ 28 là Bồ-đề Đạt-ma, Ngài sang Trung Quốc truyền cho Tổ Huệ Khả, lan dần sang Việt Nam, Triều Tiên, Nhật Bản và tiếp tục đến hiện nay. Khi đến Trung Quốc, Tổ Đạt-ma đồng đặc tuyên bố pháp này là:

*“Giáo ngoại biệt truyền,  
Trực chỉ nhân tâm,  
Kiến tánh thành Phật.”*

Dịch: **Truyền ngoài giáo lý,  
Chỉ thẳng tâm người,  
Thấy tánh thành Phật.**

Qua câu tuyên bố của ngài, chúng ta thấy rõ tính cách tuyệt đối của nó.

Thiền này tạm nói có hai lối tu: Hoặc từ Không vào Có, hoặc từ Có ra Không. Từ không vào có là, trước biết rõ tất cả pháp giả dối không thật, sau nhận ra chân tâm chân thật là thực thể tuyệt đối bất sanh bất diệt, hằng sống với nó là

birth and non-death nature is achieving enlightenment. Conversely, from having to nothing is first recognizing one's true mind, and then knowing that all phenomena are unreal and temporary. Constantly staying with one's Owner is recognizing one's true nature and becoming a buddha.

### From Nothing to Having

When practitioners reflect, they can see that all things which are created from conditions do not have solid or real nature, but are empty, of temporary and conditioned combinations. When conditions coalesce, things are called “born”; when conditions disperse, then we say things have “died.” “Born” or “die” has no real nature; just the coalescence and dispersion of conditions. When practitioners use their prajna wisdom<sup>26</sup> to reflect in this manner, they will realize that all things are like bubbles and shadows, empty of a solid self. This is why Zen meditation is considered the gate to understanding emptiness.

From the gate of prajna wisdom, practitioners may enter the house to see the Owner. Realizing the true from the false, practitioners end thousands of lifetimes of ignorance and live with complete wisdom. This is enlightenment and deliverance. Conversely, mistaking the false for the true and forgetting the

đạt đạo. Từ có ra không là, trước nhận ra Ông chủ chân tâm, sau nhìn ra các pháp đều hư giả tạm bợ, thường sống với ông chủ của mình là thấy tánh thành Phật.

Từ không vào có, hành giả dùng trí tuệ bát nhã soi thấy sự vật do duyên hợp mà có, tự tánh là không, không có thật tánh, chỉ có giả tướng duyên hợp. Nhìn trên giả tướng thấy rõ tự tánh của nó là không, tánh không nên duyên hợp giả có. Duyên hợp tạm gọi là sanh, duyên tan tạm gọi là diệt. Sanh, diệt không có thực thể, chỉ là việc duyên hợp duyên tan. Sanh không thật, diệt không thật thì khắp nhân gian còn vật nào thật đâu? Hằng dùng trí tuệ chiếu soi như thế, thấy tất cả sự vật quả là cái bóng, hòn bọt, sự thể là không. Thế nên cửa thiền người đời gọi là cửa KHÔNG.

Nương cửa bát nhã tiến vào trong nhà thấy được Ông chủ là thành công. Tức là từ cái giả nhận ra lẽ thật, dứt sạch vô minh ngàn đời, sống với trí tuệ viên mãn là giác ngộ giải thoát. Lầm lẫn những giả tướng cho là thật, bỏ quên cái thật muôn đời, là vô minh. Giả tướng thì sanh diệt, thực thể chẳng hề sanh diệt, nên nhận ra là sống được với thực

eternal absolute truth is ignorance. False formations are “born” or “die” while true nature has never been “born” or “die.” Therefore, realizing and living with this true nature is to be free from the cycle of birth and death. This is “recognizing one’s true nature and becoming a buddha.” True nature is innate in every sentient being, not created nor achieved through practicing.

Also, there really is no Dharma to speak of since it is beyond dualistic descriptions. Reading thoroughly this section on Absolute Meditation, you will not be able to find any step-by-step method for practicing since it is not bound to any form. Therefore, there are no preparations, staying, or relaxation steps as in other types of meditations. Instead of asking for a practice method, practitioners need to use the prajna sword<sup>27</sup> to clear out the forest of tightly grasped views. Only then will the ultimate goal appear. If practitioners try to search for a method of practice, they will be disappointed:

Hui-ke said to Bodhidharma, “My mind is not at peace. Please teach me how to pacify it.”

“Bring me your mind and I will pacify it,” Bodhidharma answered.

“I cannot find it.”

thể, là giải thoát luân hồi sanh tử. Đây là “Chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật”. Tánh là chỉ thực thể sẵn có nơi mọi chúng sinh, không do tạo tác thành, không do tu tập được. Người khéo biết mọi cái giả rồi tự nhận ra thực thể này, hằng sống với nó là “Thấy tánh thành Phật” hiển bày rành rõ nơi đây vậy.

Song nói pháp này không có pháp, vì nó không còn đối đãi đối trị, nên nói “pháp vốn không pháp” (pháp bốn vô pháp). Không còn khuôn trong hình thức nào, nên không có cách “Nhập, trụ, xuất” như các pháp thiền khác. Đọc hết tập sách nói về thiền này, chúng ta không tìm đâu thấy một phương thức tu tập thứ tự. Vì thế, đừng đòi hỏi một phương thức tu tập, hành giả cần tận dụng chiếc gương bát nhã dọn sạch khu rừng kiến chấp thì Bảo sở hiện bày. Bản khoản tìm kiếm phương pháp tu tập, chúng ta sẽ hoàn toàn thất vọng.

Hãy nghe câu hỏi của Tổ Huệ Khả cầu xin nơi Tổ Đạt-ma:

- Tâm con chẳng an, xin Hòa thượng dạy con phương pháp an tâm?
- Đem tâm ra, ta an cho.
- Con tìm tâm không được.

“There, I have pacified your mind for you.”

At this, Hui-ko understood the essence.

Reading this, practitioners may become disappointed, thinking “How can I find a method for pacifying the mind?” The half-real and half-false reply from Bodhidharma to Hui-ke’s earnest question makes us embarrassed. Yet, right at that moment, Hui-Ke understood. How amazing this is!

When practitioners have distracted, false thoughts during meditation, their minds cannot be at peace. Many practitioners think that trying to pacify the mind is necessary. Therefore, when they hear about a Zen master, they immediately set out on their way to look for a method. If they study this method or that method to pacify their minds, this is only using hot to treat cold or using bright to erase darkness. All these dualisms are unreal and false symptoms. Bodhidharma did not teach that way. He simply said, “Bring me your mind and I will pacify it.” When one looks directly at the anxious mind, it will disappear, leaving no trace. Hui-Ke had to say, “I cannot find it.” Bodhidharma only had to reply, “There, I have pacified your mind for you.” Hui-ke right away saw the Way.

For a long time now, we have believed that the agitated, thinking mind is real. However, if we look

- Ta đã an tâm cho người rồi.

Tổ Huệ Khả lãnh hội yếu chỉ.

Đọc đoạn sử này, chúng ta hoàn toàn vô vọng, tìm đâu ra “pháp an tâm”. Lời cầu xin tha thiết của Tổ Huệ Khả, đáp lại bằng câu nửa hư nửa thật của Tổ Đạt-ma, khiến chúng ta bối rối khó hiểu. Song ngay lúc đó Tổ Huệ Khả lãnh hội được. Thật là việc lạ đời ít có.

Trong lúc tọa thiền bị vọng tưởng dấy khởi nhiều loạn khiến tâm bất an. Bản khoản tìm kiếm một phương pháp an tâm là một điều tối cần yếu. Cho nên nghe ở đâu có bậc thiện tri thức tu thiền, liền khăn gói lên đường đến cầu pháp an tâm. Nếu học được pháp này hay pháp nọ để an tâm, rốt cuộc cũng chỉ là lấy nóng trừ lạnh, dùng sáng đuổi tối mà thôi. Tất cả thứ đối đãi ấy đều là tướng giả dối không thật. Tổ Đạt-ma không dạy theo lối ấy, chỉ bảo “Đem tâm ra, ta an cho”. Nhìn thẳng lại cái tâm nhiều động lăng xăng kia, nó biến mất không còn tăm dạng. Tổ Huệ Khả đành thưa: “Con tìm tâm không được”. Tổ Đạt-ma chỉ cần nói thêm một câu: “Ta đã an tâm cho người rồi”. Tổ Huệ Khả liền thấy lối đi.

Từ thuở nào, chúng ta cứ tin rằng cái tâm suy nghĩ lăng xăng là thật có, hôm nay tìm lại

inside we will find no trace of the thinking mind and will then know it is empty of ownbeing. When we know it is empty, our thoughts no longer grab our attention and so will not disturb us. When thoughts arise, if we do not follow them, our minds will be calm. Following thoughts, thinking of this or that, never stopping, our minds cannot be at peace. The moment that a thought arises, if we know that it is empty and do not follow it, it will disappear by itself. This is a wonderful way for pacifying the mind. This way does not rely on any method or form.

Also, if we look directly at the false thoughts, they will disperse like clouds or smoke. This is “directly pointing at the mind,” not relying on any means. If we all practiced in this manner, no one would be unwise enough to run after their thoughts, trying to destroy illusions. We only need to know that thoughts are false and not follow them. This is the essence of Bodhidharma’s pacification of mind.

A monk once asked Zen Master Tsung-mi, “How does one practice Zen?” The master replied, “Knowing illusions is practicing.” This answer is simple and complete. Knowing that thoughts are false and not following them, our minds become calm by themselves. This is the wonderful practice of Zen. And, even though we say “practice,” it is not practice, because we do not create, destroy, or alter anything.

không thấy bóng dáng, mới biết nó là không. Biết nó không thì nó đâu còn khả năng lôi cuốn quấy nhiễu chúng ta nữa. Chúng dấy lên, ta không theo, tâm chẳng an là gì? Sở dĩ tâm ta chẳng an, vì vọng vừa dấy lên ta tùy thuận theo chúng, nghĩ việc này chưa xong, tiếp đến việc khác chạy mãi không dừng. Nay đây, chúng ta vừa dấy lên, ta biết là không, không theo, tự nó lặng mất quả là “Diệu thuật an tâm”.

Không nương một pháp chẳng mượn một tướng, nhìn thẳng mặt vọng tưởng tự nó biến tan như mây khói, đây là trực chỉ không nương phương tiện. Ai khờ gì đuổi theo cái hư giả, cũng không khờ gì cố tình trừ diệt, chỉ cần biết nó hư ảo không theo là đủ. Yếu chỉ an tâm của Tổ Đạt-ma là ở chỗ đó.

Có vị tăng hỏi Thiền sư Tông Mật (Khuê Phong): “Thế nào là tu?” Sư đáp: “Biết vọng tức là tu”. Thật là đơn giản mà quá đầy đủ. Biết vọng không theo tâm tự yên lặng, là diệu thuật của môn thiền này. Tuy nói tu mà không tu, vì có trừ có dẹp, có bồi bổ gì đâu? Chẳng qua dùng trí tuệ soi thấu cái giả dối, tâm tự lặng lẽ, tạm gọi là tu.

We use wisdom only to penetrate illusions. This “non-practice” practice begins with understanding the emptiness of the thinking mind and continues when you embrace the single mind essence. Master Wei-Hsin of Tong dynasty said, “Thirty years ago, I saw mountains and rivers as mountains and rivers. After I heard the Master’s teachings, I saw mountains and rivers not as mountains and rivers. Now my mind is clear so I see mountains and rivers being mountains and rivers.”

Before Master Wei-Hsin practiced Zen, he saw things the way most people do: only as physical mountains and rivers. After understanding Zen, he saw mountains and rivers as temporary, conditioned combinations; as things with non-real nature. After looking at everything through the eyes of wisdom, Master Wei-Hsin rid himself of all defilements. A pure, single mind essence was revealed. He saw mountains and rivers as mountains and rivers because he was free from all rigid viewpoints and discriminations. Master Wei-Hsin was really a person who reached the goal of the path of birds<sup>28</sup>. Perhaps a more concrete example of this practice can be found in the conversation between Zen Master Yuan-Kuan and a monk who managed the garden:

Pháp tu không tu này, mở màn bằng trí tuệ, chung cuộc sống với tâm thể nhất như. Thiền sư Duy Tín đời Tống nói: “Trước ba mươi năm, tôi thấy núi sông là núi sông. Sau gặp thiện hữu tri thức chỉ dạy, tôi thấy núi sông không phải núi sông. Nay được chỗ dứt sạch, thấy núi sông là núi sông”.

Trước ba mươi năm là lúc Sư chưa biết tu thiền, cái nhìn của Sư cũng như tất cả cái nhìn của phàm phu khác – Thấy núi là thật núi, thấy sông là thật sông, thấy người là thật người... Sau khi được thiện hữu tri thức chỉ dạy, Sư nhìn núi sông không còn thật núi sông nữa, mà là hợp thể giả dối do các duyên chung hợp, tự tánh rỗng không. Sự mở mắt trí tuệ nhìn mọi vật, mãi đến nay mọi nhiễm ô dính mắc đều dứt sạch, chỉ hiện bày lộ lộ một tâm thể thanh tịnh nhất như. Đến đây, Sư nhìn núi sông là núi sông, vì đã dứt sạch mọi kiến chấp, mọi phân biệt. Quả là kẻ đi đến đích của quãng đường chim vậy.

Chúng ta sẽ thấy lối tu này cụ thể hơn, qua lời thầy Tri viên hỏi Thiền sư Duyên Quán:

The monk asked, “What should we do when we cannot control our internal enemies?”

“They would not be deadly foes if you knew them,” the Master replied.

“What should we do after we know them?”

“Banish them to the non-birth land.”

“Is non-birth land his<sup>29</sup> dwelling place?”

“Stagnant water cannot keep a dragon.”

“What is active water that will keep a dragon?”

“Spreading ripples yet not making waves.”

“How is it when suddenly swamps tilt and mountains crumble?”

“Do not say that any corner of my kasaya<sup>30</sup> gets wet,” said the Master, stepping down from his seat and grabbing the monk.

The hard to control “internal enemies” are the false thoughts arising when the six sense organs contact with the sense objects. When we know their false nature, they cannot harm us. On the contrary, we are able to control them, and then they become calmer and calmer. This is “staying in non-birth land.” However, we should not become stuck, thinking of this state as our ultimate goal. Our minds need to be in full awareness, alert and flexible yet not agitated -

- Khi giặc nhà khó giữ thì thế nào?

- Biết được chẳng phải oan gia.

- Sau khi biết được thì sao?

- Biến đến nước vô sanh.

- Nước vô sanh không phải chỗ y an thân lập mạng?

- Nước chết không chứa được rồng.

- Thế nào là nước sống chứa rồng?

- Dậy mồi chẳng thành sóng.

- Bỗng khi đắm nghiêng núi đổ thì thế nào?

Sư bước xuống giường thiền, nắm đứng thầy Tri viên bảo:

- Chớ nói ướt góc ca sa của lão tăng.

Giặc nhà khó giữ là vọng tưởng do sáu chú giặc (Lục tặc) dẫn vào. Biết vọng tưởng là giả dối, nó không hại ta được, trái lại ta đã điều phục chúng. Sau khi biết nó, tự nó dừng lặng, càng lâu càng lặng là an trụ chỗ Vô sanh. Nhưng đừng thấy đây là cứu cánh, mà phải chết chìm trong ấy, cần phải phấn phát tinh giác, hăng tinh sáng đầy đủ diệu dụng là không động, mới thật nước sống chứa rồng. Đến đây dầu trời nghiêng đất sụp cũng không lay động tâm thiền giả, đó là “Không ướt góc ca-sa của lão tăng”.

a state of boundless skillful abilities. This is “active water that can keep a dragon.” At this stage, although the sky may collapse or the ground may tilt, the practitioner’s mind cannot be disturbed. This is what is meant by “(no) corner of my kasaya gets wet.”

The point of this practice is not for achieving miraculous or supernatural powers. What is important is for practitioners to no longer be moved or disturbed by the eight winds<sup>31</sup>. Although practitioners face challenges or difficulties, if their minds remain unmoved, this is complete success.

### From Having to Nothing

When we recognize true nature in ourselves, we realize that all phenomena are temporary forms that are combined from conditions. True nature is formless, beyond both conditions and non-conditions, permanent and impermanent. This nature is always present in all sentient beings, bright and alert. It does not increase when one is enlightened. Neither does it decrease when one is ignorant. However, people usually forget this. When they can recognize this true nature in themselves, they become Buddhas:

Thành quả của lối tu này, không phải được thần thông mầu nhiệm, biến hóa tự tại, mà quý chỗ tám gió (Bát phong) thổi chẳng động. Tám gió là:

Lợi: được tài lợi tâm không xao xuyên

Suy: gặp suy hao lòng vẫn thản nhiên

Hủy: bị hủy nhục lòng không bực tức

Dự: được công kên tâm vẫn như không

Xưng: được ngợi khen tâm vẫn bình thản

Cơ: bị chê bai lòng không biến đổi

Khổ: gặp đau khổ lòng vẫn an nhiên

Lạc: được việc vui tâm không xao động.

Cho đến, dầu đối đầu với hoàn cảnh nào, gặp việc khó khăn gì, tâm vẫn như như bất động, đây là thành công viên mãn của người tu thiền.

Từ có ra không: Do nhận được chân tánh nơi mình, nhìn ra vạn vật đều là tướng giả dối do nhân duyên hòa hợp. Chân tánh là thật tướng mà không tướng, rời cả nhân duyên và tự nhiên, giác không tăng, mê cũng chẳng giảm, còn nói gì là thường hay vô thường. Linh minh tỉnh sáng, hằng có mặt nơi mọi chúng sinh mà chúng sinh tự bỏ quên, chúng sinh nhận được gọi là Phật.

Chúng ta hãy nghe Thiền sư Đại An hỏi Tổ Bá Trượng:



One day, Ta-an asked Patriarch Pai-chang, “I want to know Buddha. What should I do?”

“It is like a person who looks for his ox while he is on its back,” Pai-chang replied.

“What is it like after knowing that?”

“Like the person who rides his ox home.”

“I do not know how to guard it?”

“It is like the herder who holds a rod while watching his ox, not letting it eat the rice in the paddy.”

At this, Ta-an understood.

We have a Buddha nature in each of us but we dare not accept it. Instead, we run around searching for it. We are like the man who is looking for the ox that he is sitting on! When we realize our true nature within ourselves, we will not worry and look for it any more; like the man who rides his ox home. However, knowing that we have not yet finished our task, we need to persistently watch and tame our thinking minds. It is like the ox herder who holds a rod while watching his ox. This is crucial practice for those who have just recognized their Owners. Zen Master Ta’an further instructed his disciples:

What are you all looking for when you come to Ta’an? If you want to become buddhas then see yourselves as buddhas. Why do you carry your buddhas to your neighbors, asking for buddhas?

- Con muốn cầu biết Phật, thế nào là phải?

- Thật là người cưỡi trâu tìm trâu.

- Sau khi biết thì thế nào?

- Như người cưỡi trâu về đến nhà.

- Chẳng biết trước sau gìn giữ thế nào?

- Như người chăn trâu tìm roi dòm chừng, không cho nó ăn lúa mạ của người.

Sư lãnh hội ý chỉ.

Chúng ta đã có Phật mà không dám tự nhận mãi chạy đi thưa hỏi, như người cưỡi trâu tìm trâu. Nhận được chân tánh nơi mình, không còn bần khoản tìm kiếm, như người cưỡi trâu về đến nhà. Biết được chưa phải xong việc, cần bền chí chăm nom bảo vệ cho nó thuần thực, như chú mục đồng cầm roi chăn trâu. Đây là yếu chỉ tu hành của người trước nhận ra ông chủ.

Sau này, Thiên sư Đại An dạy chúng:

“Cả thầy các người đến Đại An này tìm cầu cái gì? Nếu muốn làm Phật, các người tự là Phật. Sao lại gánh Phật sang nhà bên cạnh tìm, lường tự nhọc nhằn. Ví như con nai khát nước mà chạy theo ánh nắng, biết bao giờ được khế hợp.

You are like thirsty deer running after sunlight for water, chasing mirages. How could you ever succeed? Each of you has a priceless gem. It radiates through your eyes, illuminating mountains and rivers, trees and grass. It radiates through your ears, apprehending all good and evil sounds. Your six senses constantly radiated day and night. This is called the “light emanating samadhi.” You do not know this essence, embracing your four-constituent bodies<sup>32</sup> as solid selves. Yet, these bodies are dependent upon inside and outside conditions so need always to be carefully taken care of. It is like someone with a heavy load on his back, crossing a bridge made from a single tree trunk. This person has to always keep his balance for fear of losing his step.

Reading these lines, we know that Buddha nature is innate in each of us, manifesting through the six organs. The harder we run looking for Buddha nature, the more strained and tiresome we become. We just need to look back to see it. Unfortunately, we rarely accept our true natures. Instead, we accept the four-constituent bodies which readily decay when inside or outside conditions are insufficient. Therefore, we often are worried and fearful of impermanence. When we are able to embrace this unchanging true nature which cannot be harmed by anything, we can experience nirvana.

Cả thầy các người mỗi người có hòn ngọc quý vô giá, từ cửa con mắt phóng quang soi sáng núi sông cây cỏ, từ cửa lỗ tai phóng quang nhận lãnh phân biệt tất cả âm thanh lành dữ, sáu cửa ngày đêm hằng phóng quang sáng, cũng gọi là phóng quang tam muội. Các người tự chẳng biết, lại nhận bóng thân tứ đại. Nó là vật do trong ngoài giúp đỡ không dám chinh nghiêng, như người gánh nặng đi qua cây cầu khi, dè dặt sợ sẩy chân”.

Qua hai đoạn dạy chúng của Thiên sư Đại An, chúng ta thấy Phật tánh đã sẵn nơi mình, khéo nhận là được, đừng chạy tìm cầu bên ngoài, càng tìm càng nhọc nhằn vô ích. Phật tánh hiển lộ đầy đủ nơi sáu căn chúng ta, cần nhìn lại là thấy. Khổ nỗi, chúng ta không khi nào dám nhận nó, mà hằng nhận thân tứ đại này là mình. Thân tứ đại do duyên trong, ngoài giúp đỡ, thiếu duyên là nó hoại liền, như người gánh nặng đi qua cây độc mộc kiêu, hớ thân là té nhào. Quên cái chân thật, nhận cái giả dối thì phút giây nào cũng lo âu sợ sệt, ngại cơn vô thường bất chợt đến với nó. Nhận được cái chân thật bất biến, mọi sợ sệt lo âu đều tan mất, vì còn cái gì hại được chân tánh này, quả là Niết-bàn hiện tại trần gian.

A monk asked Zen Master Shih-Chiu, “What is the gem in the hand of Kshitigarbha<sup>33</sup>?”

“Do you have it in your hand?” the Master responded.

“I do not understand.”

“Do not tell lies,” the Master replied. He then recited:

*Not knowing your family treasure,  
You follow outside phenomena.  
It is like a person who stands in sunlight,  
Yet at the same time, tries to escape his shadow,  
Or, like an idiot who, without a mirror,  
Cannot see his head so thinks he does not have one!*

Human beings always run after outside phenomena and forget their true nature. It is like the monk in the story who wanted to ask about the gem in the hand of Kshitigarbha, forgetting the gem in his own hand. Even though we have drifted about in the six realms or wandered in the triple world, true nature is always with us as shadow follows form. We are like Yajnadatta in volume 4 of the Shurangama Sutra who looked in the mirror one day. He liked the head in the mirror because he could see it. However, when he stepped away from the mirror, Yajnadatta could not see his head. From this, he falsely reasoned that he had lost his head so ran madly about.

Có vị tăng hỏi Thiền sư Thạch Cự:

- Thế nào là hạt châu trong tay Địa Tạng?
- Trong tay ông lại có chằng?
- Con chẳng hội.
- Chớ dối đại chúng.

Sư nói tụng:

<i>Bất thức tự gia bảo</i>	<i>Báu nhà mình chẳng biết</i>
<i>Tùy tha nhận ngoại trần</i>	<i>Theo người nhận ngoại trần</i>
<i>Nhật trung đào ảnh chất</i>	<i>Giữa trưa chạy trốn bóng</i>
<i>Cảnh lý thất đầu nhân.</i>	<i>Kẻ soi gương mất đầu.</i>

Chúng sinh một bề chạy theo ngoại cảnh quên bản thân. Chỉ cần hỏi hạt châu trong tay Bồ tát Địa Tạng, quên lưng trong tay mình sẵn có hạt châu. Hạt châu ấy theo dõi chúng ta như bóng theo hình, mặc dầu ta lăn lộn sáu đường, lang thang trong tam giới, hạt châu hằng có mặt trong túi áo chúng ta. Chúng ta si mê bỏ quên nó, như chàng Diễn Nhã xem gương thấy bóng đầu mặt hiện ra trong gương, úp gương lại bóng đầu mặt mất đi, hoảng la lên “Tôi mất đầu”. Chàng ta phát cuồng ôm đầu chạy la “Tôi mất đầu”.

Tất cả chúng ta cũng thế, hằng ngày cứ chạy theo vọng tưởng suy tính, có nó là có mình, một

Everyday, we follow our thinking minds, believing these thoughts and then creating a self from them. When all thoughts calm down, we are startled, thinking that we have lost ourselves. Thoughts are always arising and disappearing, having neither location nor root. However, we grasp them as selves. When thoughts are calm, our faculties for seeing, hearing, and knowing still remain. How then can we say, “losing ourselves?” And who is it who is thinking “losing ourselves?” Only when we recognize the Owner, we will not be cheated by outside sense objects and false thoughts. As Zen Master Fa-Yen said, “I have a thing that is not worldly nor saintly, not wrong nor right, yet naturally know how to deal with events.”

The Owner in us is the absolute essence that is beyond duality. When in contact with the world, the Owner is aware and knows everything. This essence, also called the eternal Dharmakaya, was never born and will never be annihilated. It is true, permanent, and formless. It is, therefore, often described as emptiness. One who embraces the Dharmakaya sees his body, mind, and all phenomena as temporary and unreal, like bubbles, shadows, mist, or lightning. If one is always with the Owner while walking, standing, sitting, or lying down, one is doing “birthless practice.”

khi vọng tưởng lắng xuống, hoảng la “mất mình”. Vọng tưởng là cái chột sinh chột diệt, không cội gốc nơi chốn, mà chấp là thật mình. Khi vọng tưởng lắng xuống, mọi công dụng thấy nghe hiểu biết vẫn nguyên vẹn mà nói “mất mình”. Thử hỏi ai là kẻ biết mất mình?

Khéo nhận ra ông chủ mới khỏi bị khách trần lừa gạt. Thiền sư Pháp Diễn nói:

“Ta có một vật chẳng thuộc phàm, chẳng thuộc thánh, chẳng thuộc tà, chẳng thuộc chánh, muôn việc khi đến tự nhiên hiệu lệnh...”

Ông chủ của chính mình là thực thể tuyệt đối, không còn thấy có hai bên phàm thánh, tà chánh đối đãi. Tuy không có niệm phân biệt đối đãi, song xúc duyên chạm cảnh liễu tri rành rõ. Ông chủ này chưa từng sanh, chưa từng diệt nên gọi là pháp thân bất diệt. Bởi không sanh diệt, nên chân thật thường hằng mà không có tướng trạng, thường ví như hư không. Từ pháp thân nhìn ra thân tâm vạn vật đều thấy tạm bợ giả dối, không có mảy tơ sợi tóc nào chân thật, nên nói: Như bọt, bóng, sương mù, điện chớp... Đi đứng nằm ngồi đều sống với ông chủ này là tu thiền Vô sanh.

Zen Master Ruiyan Shiyan often sat on a rock, now and then calling to himself. “Owner!” he would shout. “Yes!” he would then answer, adding, “Be alert and do not let people deceive you!”

Calling and replying to oneself may seem silly, but this is an effective practice for remembering the Owner. Practitioners should be alert, always with their eternal Owners, and do not let the outside world deceive them. This is an everlasting principle for those who want to return to themselves. There are many different ways to express this returning to oneself: enlightenment, deliverance, Nirvana, or the Place of Jewels<sup>34</sup>. When practitioners do return to themselves, nothing in the world can disturb them.

This type of meditation attaches special importance to the mind, not to a definite schedule. In all activities, while walking, standing, sitting, lying, and even resting, practitioners need to recognize every thought yet do not follow them. Therefore, outside conditions cannot grab their attention. Whenever they do not live with the Owner and lose their awareness, they are considered to be gravely distracted. Those who are practicing this type of

Thiền sư Sư Nhan ngồi một mình trên tảng đá thỉnh thoảng gọi: “Ông chủ”. Tự đáp: “Dạ”. Bảo: “Phải tỉnh tỉnh đừng để người lừa”.

Tự gọi tự đáp, dường như việc đùa cợt chơi chính là lối tu tự nhắc mình không quên ông chủ. Đừng để ngoại cảnh đánh lừa, hằng tỉnh sáng với ông chủ ngàn đời của mình. Quả là, pháp tắc muôn đời cho những người biết sống trở lại mình. Biết trở lại mình là về quê hương, là đến Bảo sở, là cùng tử được cha trao sự nghiệp, là Niết-bàn, là giác ngộ, là giải thoát,... trăm ngàn danh từ khác nhau đều chỉ một việc “Trở về với mình”. Đúng với câu “Thiên thượng thiên hạ duy ngã độc tôn”. Bởi vì trở về được với mình, là muôn việc bên ngoài đều theo đó giải quyết xong.

Pháp thiền này có đặt thời khóa tu tập cố định không?

Thiền này không đặt nặng thời khóa (chỉ tùy hoàn cảnh thuận tiện), mà chú trọng tâm niệm trong tất cả thời, mọi hoạt động đi đứng, ngồi nằm, làm việc, nghỉ ngơi cần thấy rõ từng tâm niệm của mình để không theo hoặc hằng sống với ông chủ, không bị ngoại duyên lôi cuốn. Những phút giây nào quên lửng tâm niệm mình, coi như phạm tội buông lung đáng trách. Cho nên nói: “Đi, đứng, nói, nín, hái củi, lật rau, thổi lửa, nấu cơm,... đều

meditation may seem to be at leisure, but, in fact, they are paying attention to every thought. This practice is the foundation for becoming patriarchs and buddhas:

One day, Wang Chang Shi came to visit Patriarch Lin Chi's monastery. He walked around and saw many monks staying there. Wang Chang Shi asked, "Do you teach them to meditate and recite the sutras?"

"No!" Lin Chi exclaimed.

"Then what do you teach them?"

"I teach them to become buddhas and patriarchs."

This method of practice is subtle and internal, not belonging to any outward form. It seems difficult to understand, but people still can go through it. This practice has no levels and no means. Practitioners just live with their formless true nature. It may be rather hard for practitioners to evaluate their progress with this method but they must persist. There are people whose main aim in learning the Dharma is to expound it. Instead of practicing, they use buddhas' and patriarchs' sayings to cover their mistakes. These are called thieves of the Buddha Dharma.

là thiên". Người tu thiền này mới nhìn dường như họ buông thả lơ lửng, thật ra họ miên mật từng tâm niệm. Thiền này là cội gốc thành Phật tác Tổ.

Một hôm, Vương Thường Thị vào thăm Thiền viện của Tổ Lâm Tế, đến nhà đông sang nhà tây, thấy chúng đông đảo, ông hỏi Tổ Lâm Tế:

- Chúng đông đảo thế này, có dạy tụng kinh, tọa thiền chăng?

- Không.

- Dạy họ làm gì?

- Dạy họ làm Phật làm Tổ.

Đây là pháp tu tinh tế vi mật trong tâm niệm không thuộc hình thức bên ngoài. Tổ Lâm Tế cũng nói: "Kẻ ngu cười ta, người trí biết ta". Kẻ phàm ngu khó hiểu lối tu này, bậc trí giả khả dĩ thông suốt. Lối tu này không có cấp bậc phương tiện, chỉ một bề sống với lý tánh chân thật. Lý tánh không có tướng mạo, nên người tu khó nhận, khó thấy sự tiến bộ của mình. Do đó, đòi hỏi phải lập chí sắt đá mới mong có ngày thành công.

Tuy nhiên, cũng có những người học lóm pháp thiền này, ngoài miệng nói bô bô mà trong tâm không khi nào biết thúc liễm, chỉ mượn lời Phật Tổ nói để che lỗi của mình. Bọn này là kẻ trộm trong Phật pháp, mắc tội không nhỏ.

In teaching the above ideas on Absolute Meditation, many have asked clarifying questions. Let's look at a couple of these:

Question: Buddhism preaches “no-self” but this section advises people to return to “an Owner.” Does the latter contradict the former?

Answer: Buddhism teaches “no-self” in the sense that there is not a self in the body of five aggregates or components: form, feeling, conception, mental formation, and consciousness. We have a tendency to hold on these five aggregates as selves while the Buddha knew that they are conditioned, impermanent, and will cease. This is what he meant by the term “no self.” If one considers the existence of the five aggregate body as one's self, how can one be free from the cycle of birth and death? Therefore, in Buddhism, one definition of ignorance is the holding on to of the five aggregates as a solid, enduring self.

The term “Owner” is used here to mean the non-birth-and-death essence within this body composed of the five aggregates. This essence will fully manifest itself when one's feelings, conceptions, mental formations, and consciousness calm down. It is never apart with these aggregates, but when they are operating, we rarely realize this essence. The

## Biện minh

Đọc phân Thiên tuyệt đối ở trên, đa số độc giả sanh nghi:

- Đạo Phật chủ trương vô ngã, ở đây bảo trở về “ông chủ của mình” là có ngã, tức trái hẳn giáo lý?

Chúng tôi giải đáp nghi vấn này như sau:

- Đạo Phật chủ trương vô ngã là vô ngã ngay nơi bản thân ngũ uẩn này. Bởi vì Bà-la-môn căn cứ vào thọ, tưởng, hành, thức chấp làm ngã, Phật biết rõ nó là tướng vô thường sanh diệt nên nói vô ngã. Phật chia nó làm bốn thứ. Đặt câu hỏi: Nếu chấp thọ làm ngã thì tướng hành thức là cái gì? Ngược lại, các thứ kia cũng thế. Nhầm trên năm uẩn chấp làm ngã, thật sai lầm đáo đẽ. Năm thứ này là tướng duyên hợp, vô thường sanh diệt chấp nó là “ta” làm sao khỏi luân hồi sanh tử. Vì thế, kẻ chấp năm uẩn làm ngã, Phật bảo là vô minh, ngài phản đối và nói là vô ngã.

Ông chủ của thiên này nói, cũng ngay nơi thân năm uẩn này, song là thể chẳng sanh chẳng diệt lặng ngâm trong ấy. Thể này, khi thọ tưởng hành thức lặng mất, nó mới hiện bày đầy đủ. Nó chẳng rời thọ tưởng hành thức, nhưng khi các thứ này hoạt động, tìm nó không ra. Ông chủ này là thể tịch tĩnh giác tri chưa từng xao động biến

Owner is the tranquil, aware essence that has never been agitated, changed, or eradicated. To experience it, try this contemplation: When meditating or sitting alone at a quiet place, note how your feelings, conceptions, mental formations, and consciousness calm down, yet your eyes, your ears, etc., are full of awareness. Then, ask yourself, “Who is it that is seeing, hearing, etc.? Is it the permanent, tranquil, aware nature inside?” Therefore, the theory of “the Owner” mentioned here does not contradict the Buddha’s teaching about no self. When we have real experiences, we know it. It is useless to hang on to or argue over theories.

Question: In many sutras, the Buddha reprimanded views about permanence<sup>35</sup> and annihilation<sup>36</sup> while this section says, “the Owner is permanent and unchanging.” Is this section similar to heterodox views of permanence?”

Answer: The heretic holds on to the idea that the five-aggregate body is permanent when, in fact, it is impermanent, bound to birth and death. Therefore, the Buddha reprimanded their viewpoint. That which takes form and belongs to birth and death is impermanent. Since the Owner is formless, beyond duality, and free from birth and death, how can it be impermanent? We

hoại. Chúng ta thử nghiệm xem, khi ngồi thiền hay ngồi một mình chỗ vắng, thọ tướng hành thức lặng mất, không hoạt động ta vẫn tỉnh sáng mắt tai... vẫn tri giác như thường. Cái gì chịu trách nhiệm tri giác trong lúc này, nếu không phải tánh giác tịch tĩnh thường còn bên trong. Thế nên, ở đây nói “ông chủ” vẫn không trái với chủ trương Vô ngã của đạo Phật. Có sống thật, chúng ta mới thấy rõ điều này, đừng mắc kẹt trên văn tự, cãi lẽ suông vô ích.

Nghi vấn thứ hai:

- Trong kinh Phật hằng quở chấp Thường, chấp Đoạn của ngoại đạo, ở đây nói “ông chủ thường hằng không biến đổi”, đâu không đồng chấp Thường của ngoại đạo?

- Ngoại đạo chấp “Thường” cũng căn cứ trên thân năm uẩn mà chấp. Thân năm uẩn vốn là tướng sanh diệt vô thường, cái vô thường mà chấp là “Thường” nên bị Phật quở rách. Ông chủ ở đây nói, là thực thể chưa từng động, chưa từng sanh diệt, không có tướng mạo, vượt ngoài đối đãi hai bên, nói “thường hằng không biến đổi” là gượng gạo mà nói thôi. Vì thực thể tuyệt đối, còn dùng ngôn ngữ đối đãi nào phổ biến nó được. Có nhận thấy tánh giác này, chúng ta mới tin lẽ “thường



make efforts to express the Owner by saying that it is permanent and unchanging. In fact, when practitioners realize this aware nature in themselves, they will understand this sense of permanence that cannot be described. Therefore, when we say that the Owner is permanent and unchanging, it is not similar to heterodox views of permanence, and, as such, there is no contradiction.

hằng” của nó. Phàm cái gì có tướng mạo, có sinh diệt đều vô thường, tánh giác thoát ngoài tướng mạo, sinh diệt làm sao bắt nó vô thường. Nếu không có tánh giác này, cái gì chứng A-la-hán, cái gì thành Phật, sau khi thọ tướng hành thức đều lặng mất. Vì lẽ đó, ở đây nói “Ông chủ thường còn chẳng biến hoại”, không trái với lý vô thường của Phật nói, cũng không thuộc chấp “thường” của ngoại đạo, mà là chủ yếu của Phật giáo.

## CONCLUSION

Many topics have been discussed within a very limited space. These ideas may not be easy to grasp and comprehend. Hopefully, readers are able to realize the essentials of each topic. For further studies, one may read other books and sutras or rely on instructions from monks, nun, and dharma friends. Here are the essentials points of this book.

1. The Buddha was enlightened and freed from the cycle of birth and death.

2. The Buddha Dharma is his teachings of these Truths:

- Phenomena arise due to causation
- Forms arise due to conditionality
- We all have Buddha nature

3. Learning Buddhism is to be on the path towards enlightenment, reflecting on the truths in the Buddha's teachings and applying them to our

## KẾT LUẬN

Những vấn đề đã trình bày qua, chúng tôi cố gắng cô đọng trong một khuôn khổ rất nhỏ hẹp, giống như việc “lấy thúng úp voi”, khó tránh khỏi lỗi khó hiểu và thiếu sót. Chúng tôi chỉ mong độc giả nhận được then chốt của mỗi vấn đề. Cần đi sâu vào chi tiết, sẽ nhờ những quyển kinh sách khác, hoặc nhờ sự dắt dẫn của Tăng, Ni hay Thiện hữu ôn lại then chốt thiết yếu. Có thể nói:

Phật là người đã giác ngộ và giải thoát sanh tử, đó là vị trí căn bản của Ngài. Chúng ta đừng mê dịch, đừng tô điểm, đừng ép buộc Ngài phải rời chỗ căn bản ấy.

Phật pháp là những lời giảng dạy chỉ ra lẽ thật: Lẽ thật trên hình tướng sự vật là nhân quả, lẽ thật trong sự cấu tạo kết hợp là duyên sanh, lẽ thật thâm lặng trong bản thể là chân không hay Phật tánh.

Học Phật là tiến bước trên con đường giác ngộ, là nhận hiểu phán xét những lẽ thật của Phật

lives. We need to use the eye of wisdom to do these things successfully.

With this practice, we can undo the defilements and wrong views that are ingrained in our minds, bringing us peace right now in the present and forever into the future. Further more, this also means we aspire to be out of duality and the cycle of birth and death, free from all bounds or limitations in order to become free people.

When we have profound and intuitive understandings of these essential teachings, we will know that we already have bright torches in our hands and will not become lost as we return to our land. To study Buddhism is to practice what we have learnt, not keeping it at the intellectually or discursive level. The deeper we practice, the more we will realize the value of the Buddha Dharma. Those who just want to learn Buddhism so that they can preach it are like those who have eaten all kinds of foods but cannot digest it; or like bank tellers who count money all day long yet return home empty-handed.

Dear readers, may the teachings in this book inspire your practice.

dạy, đem chỗ nhận hiểu ứng dụng vào cuộc sống con người. Thực hiện được những điều này, cần nhờ con mắt trí tuệ sáng suốt mới thành công.

Tu Phật là ứng dụng những lẽ thật đã nhận xét được vào cuộc sống hằng ngày của mình. Gỡ sạch mọi phiền não kiến chấp đang trói buộc khấn chặt trong tâm tư chúng ta, đem lại sự an lạc ngay trong hiện tại và miên viễn ở vị lai... Chẳng những thế, tu Phật còn có nghĩa vượt ra ngoài vòng đời đái sanh diệt, thoát khỏi mọi khuôn khổ hạn cuộc, làm người tự do tự tại.

Với những điểm chủ yếu trên, chúng ta nhận thức chắc chắn sâu xa, là trong tay đã có sẵn ngọn đuốc sáng, trên con đường về quê ắt không đến nỗi lạc lăm. Giá trị của Phật pháp là biết để hành, không phải biết để nói. Thực hành sâu chừng nào, càng thấy giá trị Phật pháp cao chừng ấy. Biết để nói, là người trình bày đủ mọi thức ăn, mà bụng vẫn đói, là nhân viên phát ngân trong ngân hàng cả ngày đếm tiền, khi ra về chỉ hai tay không. Chúng tôi ước mong độc giả của quyển sách này không đến nỗi như thế.

## ABOUT THE AUTHOR

Venerable Thich Thanh Tu was born in 1924 in Tra On District, Can Tho province, Southern Vietnam. At the age of twenty-four, he became a novice, learning basic Buddhism under Master Thich Thien Hoa, ordaining in 1953. He completed his advanced studies in 1958. At this time in Vietnam, most followers of Buddhism practiced Pure Land recitation. As his teacher was a Pure Land master, Thich Thanh Tu learnt these methods. He also wanted to practice Zen but was not able to find a master. In 1960, he became one of Vietnam's predominant Dharma teachers, teaching Dharma in Buddhist schools, given the post of Director of the Buddhist Educational Department of Southern Vietnamese Sangha. From 1964 to 1967, he was the Manager of Hue Nghiem Buddha Dharma Institute.

In 1968, deciding to practice just Zen meditation, Master Thich Thanh Tu went into retreat on Mount Tao Phung in Vung Tau, vowing to stay until he found the Truth. After a summer retreat,

## SƠ LƯỢC VỀ TÁC GIẢ

Hòa thượng Thích Thanh Từ sinh năm 1924 tại Trà Ôn, tỉnh Cần Thơ, miền Nam Việt Nam. Hòa thượng xuất gia năm 24 tuổi, học Phật pháp căn bản với Hòa thượng Bốn sư Thích Thiện Hoa và thọ Cụ túc giới năm 1923. Hòa thượng hoàn tất lớp Cao Đẳng Phật Học năm 1958. Vào thời điểm này ở tại Việt Nam, hầu hết những người tu Phật đều thực hành pháp môn niệm Phật cầu vãng sanh Tịnh Độ. Hòa thượng cũng tu học pháp môn này vì Hòa thượng Bốn sư thuộc Tịnh Độ tông. Đồng thời Hòa thượng cũng muốn tu Thiền nhưng không tìm được thầy.

Năm 1960, Hòa thượng là một trong những vị giảng sư đặc lực ở miền Nam Việt Nam, Hòa thượng cũng là vị thầy dạy Phật học cho các trường lớp của Giáo hội Tăng già Nam Việt. Từ năm 1964 đến năm 1967, Hòa thượng là Quản viên Phật học viện Huệ Nghiêm.

Năm 1968, với hoài bão chuyên tu Thiền, Hòa thượng nhập thất tại núi Tao Phùng, Vũng Tàu và nguyện không ra thất nếu chưa sáng đạo.

Master Thanh Tu realized the essence of form and emptiness that is beyond duality. The meanings of the Mahayana sutras and the patriarchs' teachings, which were inaccessible to him before now, became clear. At this time, he decided to revive Vietnamese Zen Sect which had disappeared centuries before.

Master Thich Thanh Tu built his first Zen monastery in 1970, naming it Chan Khong, meaning True Emptiness. Since then, many people have come to practice with him. Currently, under his guidance, there are nineteen monasteries in Vietnam and sixteen abroad. His main instructions are to be fully aware of the false nature of thoughts, and then, to stay with True Nature which manifest through the six organs.

Zen Master Thich Thanh Tu has translated many scholarly texts from the Chinese and has written numerous books of his own. He is a living example for those who aspire Truth. Master Thanh Tu had traveled to Kampuchea, India, Sri Lanka, Japan, and China. He has also lectured live in France, Switzerland, Canada, the United States, Indonesia, and Australia. He currently resides at Truc Lam Zen Monastery in Dalat, Vietnam.

Sau ba tháng An cư, Hòa thượng liễu đạt lý sắc không siêu vượt nhị nguyên. Giáo lý Đại thừa và thâm ý Tổ sư trước đây mịt mờ đối với Ngài giờ hoàn toàn sáng tỏ. Chính vào thời điểm này, Ngài quyết định khôi phục dòng thiền Việt Nam đã mất dấu từ nhiều thế kỷ trước đây.

Hòa thượng Thích Thanh Từ xây dựng Thiền viện đầu tiên vào năm 1970 và đặt tên là Thiền viện Chân Không. Kể từ đó, Tăng Ni Phật tử quy tụ tu tập theo sự chỉ dạy của Ngài rất đông. Hiện nay có 19 thiền viện ở Việt Nam và 16 thiền viện ở ngoài quốc sinh hoạt và tu tập dưới sự hướng dẫn của Ngài. Đường lối chỉ dạy chính của Hòa thượng là thấu rõ tính hư dối của vọng tưởng, hằng sống với Bản Tâm chân thật hiển lộ qua sáu căn.

Hòa thượng Thích Thanh Từ đã chuyển ngữ nhiều tác phẩm có giá trị học thuật từ tiếng Trung Hoa và trước tác rất nhiều tác phẩm. Ngài là một tấm gương sống động cho những ai khát khao truy tâm chân lý. Hòa thượng đã từng thăm viếng Cam-pu-chia, Ấn Độ, Tích Lan, Nhật Bản và Trung Hoa. Ngài cũng giảng pháp cho các cộng đồng người Việt tại Pháp, Thụy Sĩ, Canada, Mỹ, Indonesia, và Úc. Ngài hiện đang sống tại Thiền viện Trúc Lâm - Đà Lạt, Việt Nam.

## Notes

1. A Vietnamese expression similar to “airing dirty laundry”.
2. According to Mahayana Buddhism, Siddhartha renounced worldly life at the age of 19 and became enlightened at 30, eleven years later. Hinayana Buddhism places these ages at 29 and 35, respectively.
3. Interdependent Origination (Sanskrit:Pratitya-samutpada): “conditioned arising” or “interdependent arising.” All psychological and physical phenomena constituting individual existence are interdependent and mutually condition each other; this at the same time describes what entangles sentient beings in the cycle of birth and death (samsara).Interdependent Origination consists of twelve links: (1) ignorance (avidya) - lack of recognition of the four noble truths, ignorance of the suffering-ridden nature of existence - conditions (2) formations or impulsed (samskara), which precede actions. These can be good, bad, or neutral and are related to physical, verbal, and psychological actions. In turn they condition (3) consciousness (vijnana) in the next life of the individual. This consciousness reenters another womb after the death of an individual who has not been li-

- brated and instigates there the arising of (4) “name and form,” the psychological and physical factors (namarupa), i.e., a new empirical being constituted by the five aggregates. Which womb the consciousness chooses is determined by its qualities, which in turn depend upon the formations or impulses. Interdependently with namarupa, (5) the six bases (shadayatana) arise. These are the six object realms of the senses, which present themselves to the being after its birth, thus conditioning (6) contact (sparsha) with its environment. This contact invokes (7) sensation (vedana), out of which develops, for someone who is ignorant in the Buddhist sense, (8) craving (trishna). Ignorant and craving lead, after the death of the individual, to (9) clinging (upadana) to a womb, where (10) a new becoming (bhava) is set in motion. This is followed by (11) birth (jati), which again comes to an end in (12) old age and death (jara-maranam).
4. Tripitaka: (Sanskrit for “three baskets”) Buddhist Canon which is divided into three categories: the Sutra or sermons of the Buddha; the Vinaya or precepts and rules of monastic discipline; and the Abhidharma or commentaries of the teachings.
  5. Samsara (Sanskrit meaning “continuous movement”): the endless cycle of birth and death.

6. A sravaka is one whose aim is to reach Arhatship by listening to a Buddha and following his teachings. A pratyekabuddha is one who becomes fully enlightened due to insight into 12 links of Interdependent Origination.
7. Bodhisattva (Skt.): “enlightenment being;” in Mahayana Buddhism, a being who practices the paramitas (perfection of virtues) as a means to buddhahood but renounces complete enlightenment until all beings are saved; as opposed to the Theravada ideal of an Arahant, whose aim is for self-enlightenment.
8. Eye, ear, nose, tongue, body, and mind.
9. Meaning “object.”
10. Two of six heterodox teachers in Buddha’s time
11. Another member of the group of six heterodox teachers in Buddha’s time.
12. The sun and the moon.
- <sup>13</sup>. From the Chinese-Vietnamese “van hue,” meaning “the wisdom of listening,” because in the time of the Buddha, the teachings were orally taught and learnt. However, we have translated it as “learning” to reflect current times.
14. From the Samyutta Nikaya, chapter 3, item Ambapali, “Disease.”
15. Buddha, Dharma, and Sangha.

16. Not killing, not stealing, not misusing sexuality, not lying, and no intoxicants.
17. Also known as The Pure Land or The Land of Ultimate Bliss.
18. Saha (Skt. for “endurance”) the worldly world of suffering.
19. The eight virtues are clarity, coolness, sweetness, lightness, moistening power, the ability to give comfort, the ability to quench thirst, and the ability to improve health.
20. The 7 treasures are gold, silver, lapis lazuli, crystal, agate, red pearl, and carnelian.
21. Also known as Boundless Light or Boundless Longevity
22. Defilements of view, passion, the human condition, the life-span, and the world condition.
23. Sanskrit for “awareness.”
24. Also known as the Six Planes of Existence: hells, hungry ghosts, animals, human beings, asuras, and celestials.
25. Anapanasati is broadly used in various schools of Buddhism while the Six Wonderful Strategies is from the Mahayana branch.
26. Sanskrit for Fundamental Wisdom that is beyond intellect.

27. Clear wisdom that cuts through delusional views.
28. “The path of birds” is a Zen saying, meaning the fastest way to reach the goal.
29. The true Self
30. An ordained person’s robe
31. Eight worldly conditions of prosperity, decline, disgrace, honor, aise, censure, suffering, and pleasure.
32. According to Buddhism, sentient beings’ bodies are made of four basic constituents of earth (solid matter), water (liquid), fire (heat), and air (energy or motion).
33. Also known as Earth Repository or Earth Store Bodhisattva; who saves suffering beings in the hells, usually represented standing, holding in his left hand a pearl, and in his right hand a pilgrim’s staff. His famous quote is: “Not until the hells are emptied will I become a Buddha.”
34. Meaning “ultimate goal”; from the Lotus Sutra, in the chapter entitled “Magic City.”
35. The assertion of the permanence of ego.
36. The belief of human beings’ total annihilation after death.



*Chìa khóa học Phật***KEYS TO BUDDHISM**

Tác giả: THÍCH THANH TỪ  
 Chuyển ngữ: Thuận Tuệ - Huyền Bạch - Thùy Liên Shutt

---

Chịu trách nhiệm xuất bản  
 NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG

Biên tập :  
 Sửa bản in :  
 Trình bày : Viên Chiếu

**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**  
**NHÀ SÁCH TỔNG HỢP**

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP. HCM  
 Điện thoại: 38225340 - 38296764 - 38247225 - Fax: 84.8.8222726  
 Website: www.nxbhcm.com.vn - Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

---

Thực hiện Phạm Đình Thanh  
 090.261.1818

In lần thứ 1. Số lượng 1000 cuốn. Kích 14.5 x 20.5 cm .

**In tại CTY CỔ PHẦN IN KHUYẾN HỌC PHÍA NAM - TP. HỒ CHÍ MINH**

GP số: /CXB/ /THTPHCM, ngày / /2011.

In xong nộp lưu chiểu tháng năm 2011.