

Teachings From Ancient Vietnamese Zen Masters

Translated and Commented by Nguyen Giac

This book is dedicated to:

- my three teachers -- The Zen Master Thich Tich Chieu, and the late Dharma Masters Thich Thien Tam and Thich Tai Quang;
- all my parents in this life and other lives;
- a very special layperson who is urgently needing help from Avalokitesvara Bodhisattva; and all sentient beings.

I am grateful to a lot of Zen monks and laypersons who translated the verses composed by ancient Vietnamese Zen Masters into the modern Vietnamese language, and made reference easy for later generations.

Specifically, I am indebted to the Zen Masters Thich Thanh Tu, Tri Sieu Le Manh That and to layperson Tran Dinh Son, whose works I relied on while working on this book.

(Extracted from a book in progress.

Please feel free to use for reference purposes.

On the web: <http://thuvienhoasen.org/ZenAncientMasters.htm>

All suggestions are welcome.

Email: nguyengiac@yahoo.com -- California, 2006)

1 Sitting

There are three ways of sitting in meditation.

First, sit and keep your mind on breathing;

Second, sit and chant the sutras;

And third, sit and happily listen to the chanting of sutras.

Sitting has three levels.

First, sit in union;

Second, sit in peacefulness;

And third, sit without fetters.

What does it mean to sit in union?

That means your mind becomes one with your body.

What does it mean to sit in peacefulness?

That means your mind has no thought.

What does it mean to sit without fetters?

When all fetters are destroyed – that means to sit without fetters.

KHUONG TANG HOI (? – 280)

(COMMENT: When mindful of your breathing, you are also mindful of your mind. Later, you will see your mind becoming one with your breath. When mindful of your bodily movement, you are also mindful of your mind. Later, you will see your mind becoming one with your body. Looking at your mind, you see thoughts coming and going, just like waves rising and falling. When you see no thoughts occurring, your mind is peaceful just like a still lake.)

1 Ngồi

Có ba lối ngồi theo đạo.

Một là ngồi sổ tức.

Hai là ngồi tụng kinh.

Ba là ngồi vui nghe kinh. Đó là ba.

Ngồi có ba cấp.

Một là ngồi hiệp vị.

Hai là ngồi tịnh.

Ba là ngồi không có kết.

Ngồi hiệp vị là gì? Là ý bám lấy hạnh không rời,

đó là ngồi hiệp vị.

Ngồi tịnh là gì? Là không niệm nghĩ, đó là ngồi tịnh.

Ngồi không có kết là gì? Là kết đã hết, đó là ngồi không có kết.

KHƯƠNG TĂNG HỘI (Introduction to Kinh An Ban Thủ Ý Bản dịch TT Trí Siêu Lê Mạnh Thát.)

(BÌNH: Khi niệm hơi thở, bạn cũng đang niệm tâm của bạn. Sau đó, bạn sẽ thấy tâm bạn trở thành một với hơi thở. Khi niệm các hành động của thân, như lúc này là ngồi, bạn cũng đang niệm tâm bạn. Rồi bạn sẽ thấy thân và tâm là một. Nhìn vào tâm bạn, bạn thấy các niệm đến rồi đi, hết như sóng lên rồi xuống. Khi bạn thấy không niệm nào khởi, tâm bạn sẽ an tĩnh như mặt hồ phẳng lặng.)

2 Learning

Monks! Offering your best efforts to Buddha,
all learners only need to quit bad conduct.
Be mindful while you chant,
understand what you believe,
practice the teachings you hear,
and live in a quiet place near Dharma friends.
Speak peacefully, timely; have no fears.
Understand the meaning of Dharma, and get enlightenment;
quit the ignorance, and constantly be mindful;
be calm, and live with your mind unmoved.
See all things as impermanent, non-self, uncreated, unconditioned.
Thus learners are those who have no discrimination.

TINH LUC (1112 – 1175)

(COMMENT: See for yourself all things are impermanent, and non-self. Looking at the person you are now, you see it is different to millions of persons you were yesterday, and you see you are just a stream running swiftly, manifesting endlessly in different forms as waves rising and falling, as bubbles forming and popping. The waves and bubbles continuously appear large or small, high or low, hot or cold, clean or unclean; but at all times, water has no form, being unmoved, staying unconditioned. Just live like water, and you will catch a glimpse of Nirvana – the state of uncreated, unconditioned peace. After that insight, you easily act, speak, and think mindfully, without discrimination. Just advance on the way to liberation; don't cling to this suffering world again, in this life or after.)

2 Học Đạo

Các người! Tất cả các người học đạo lấy tâm siêng năng cúng dường Phật,
không gì khác hơn chỉ cầu dứt được các nghiệp ác.
Tâm miêng niệm tụng, tin hiểu nghe nhận,
ở chỗ vắng vẻ yên lặng, gần thiện tri thức.
Nói ra lời hòa nhã, nói phải thời đúng lúc, trong tâm không khiếm nhược.
Liễu đạt nghĩa lý, xa lìa ngu mê, an trụ chỗ bất động.
Quán tất cả pháp vô thường, vô ngã, vô tác (uncreated) vô vi.
(unconditioned)
Nơi nơi lìa phân biệt, ấy là người học đạo...

TỊNH LỰC (1112 – 1175) – Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Hãy tự thấy vạn pháp là vô thường, và vô ngã. Nhìn vào chính bạn bây giờ, bạn thấy nó khác với hàng triệu con người của bạn hôm qua, và bạn thấy bạn chỉ là một dòng suối chảy xiết, hiển lộ vô tận trong các thân khác nhau, hết như sóng sinh rồi diệt, như bọt sóng trào lên rồi vỡ tan. Sóng và bọt sóng cứ liên tục xuất hiện, lớn hay nhỏ, cao hay thấp, nóng hay lạnh, sạch hay dơ; nhưng luôn luôn, nước thì không có sắc tướng, bất động, không bị tạo tác. Sau cái trực nhận đó, bạn dễ dàng hành động, nói, và suy nghĩ một cách tinh thức, không phân biệt. Hãy thẳng đường tới giải thoát; đừng bám vào thế giới đau khổ này nữa, trong đời này hay đời sau.)

3 Breathing

Breathing in, you feel you are breathing in;
breathing out, you feel you are breathing out.
Breathing in, you know you are breathing in;
breathing out, you know you are breathing out.
While you breathe, you feel; then, you know.
Feeling – that means you feel the breath long or short.
Knowing – that means you are aware of the breath rising and falling,
rough or smooth, slow or fast.

KHUONG TANG HOI

(COMMENT: Breathing meditation helps calm the mind easily; it is also a part of mindfulness meditation. There are many ways in breathing meditation. Some teachers prefer to count or follow the breaths. You should also try this way: With eyes half open, don't count, don't follow, just feel the breaths; Be alert, and feel the breathing. Just be like a baby, and feel the breathing. A baby can not think, can not count, can not put her mind on the breaths, but she lives mostly with a sense of feeling and she will cry when the room is too hot, or when she is hungry. Just feel the breaths, don't count or follow it. Remember that all methods of breathing meditation are helpful, and you can try many different ones. The Buddha said that breathing meditation cured many illness too.)

3 Thở

Hơi thở ra, hơi thở vào tự hiểu,
hơi thở ra, hơi thở vào tự biết.
Đương lúc ấy là hiểu, về sau là biết.
Hiểu là hiểu hơi thở dài ngắn.
Biết là biết hơi thở sinh diệt thô tế chậm nhanh.

KHƯƠNG TĂNG HỘI – Bản dịch TT Trí Siêu Lê Mạnh Thát.

(BÌNH: Pháp thiền niệm hơi thở giúp tịnh tâm dễ dàng; nó cũng là một phần của thiền quán niệm. Có nhiều pháp niệm hơi thở. Vài vị thầy ưa cách đếm hay theo dõi hơi thở. Bạn cũng nên thử cách này: Với mắt mở nửa chừng, đừng đếm, đừng theo dõi, mà hãy cảm nhận hơi thở; Hãy tỉnh táo, và cảm nhận hơi thở. Hãy hết như một em bé sơ sinh, và cảm nhận hơi thở. Em bé không thể suy nghĩ, không thể đếm, không thể chú tâm vào hơi thở, nhưng em bé sống hầu hết là bằng cảm thức, và bé sẽ khóc khi trong phòng quá nóng, hay khi bé đói bụng. Hãy cảm nhận hơi thở, đừng đếm hay theo dõi nó. Hãy nhớ rằng tất cả phương pháp niệm hơi thở đều tốt, và bạn có thể thử tập nhiều pháp niệm hơi thở khác nhau. Đức Phật nói pháp thiền hơi thở cũng chữa được nhiều bệnh.)

4 Wisdom

Learning the way of Buddha, you must have zeal;
to become a Buddha, you need wisdom.
Shooting an arrow to a target more than a hundred steps away, you
must be strong;
to hit the mark, you need more than strength.

BAO GIAM (?-1173)

(COMMENT: Wisdom, insight, right view... Just follow the Buddha's
teachings, meditate for many years, and you will understand the Way.)

4 Tuệ

Muốn tiến đến tông thừa của Phật là phải siêng năng,
song thành Phật chánh giác phải nhờ trí tuệ.
Ví như nhắm bắn cái đích ngoài trăm bước,
mũi tên đến được là nhờ sức mạnh,
song trúng được đích không phải do sức.

BẢO GIÁM (?-1173) –Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Trí tuệ, tuệ tri, chánh kiến... Hãy theo lời Phật dạy, thiền tập
trong nhiều năm, và bạn sẽ hiểu Đạo.)

*

5 Taming the mind

Outwardly, stop all involvement; inwardly, stop all fabrication.
Be alert -- have a mind unmoved by the form you see, by the sound you
hear, by the odor you smell, by the flavor you taste.

...

Constantly, watch the ox moving, listen to its hoofbeats.
Constantly, in any movement, never keep your eyes away from the ox.
Constantly, keep your mind on the ox while lying, sitting, standing and
walking.

Constantly, keep watching inwardly.
It's wrong to let it wander wildly.

QUANG TRI (circa 18th century)

(COMMENT: Meditation is like taming an ox. How can you have a mind
unmoved while living in this world? Just be like the water, not like waves
or bubbles; the water is unmoved, uncreated, unconditioned while the
waves rise and fall, the bubbles form and pop endlessly. Look at your
mind – an endless stream of thoughts. Keep watching the mind, and be
like water, which equally flows all things thrown into that stream.)

5 Luyện Tâm

Bên ngoài ngưng các duyên, bên trong dứt các vọng.
Kiểm soát cái nhìn của mắt, cái nghe của tai,
cái ngửi của mũi, cái nếm của lưỡi.

...

Trong suốt ngày, lúc nào mắt cũng cần nội quán sự rong chạy của con
trâu, tai lắng nghe tung tích của con trâu.
Cho đến nhất cử nhất động, niệm niệm
đều không tách xa con trâu.
Nằm, ngồi, đi, đứng đều để tâm vào con trâu này.
Không để cho một giây phút nào là không chiếu rọi vào.
Hề lơ lỏng là trái phạm.

QUẢNG TRÍ –Bản dịch Cư sĩ Trần Đình Sơn.

(BÌNH: Thiền tập y hệt như chăn trâu. Làm sao bạn giữ tâm bất động
trong khi sống trong cõi này? Hay sống như nước, chứ đừng như sóng
trào hay bọt nổi; nước thì bất động, vô tác, vô vi trong khi các đợt sóng
sinh rồi diệt, bọt nổi rồi tan hoại thôi. Hãy nhìn vào tâm bạn – một dòng
sôi bất tận của các niệm. Hãy cứ nhìn vào tâm hoại, và cứ sống như
nước, bình đẳng cuốn trôi hết tất cả những gì ném vào suối.)

6 Watchful

Watch yourself everyday, constantly.
Watch yourself, be mindful, be alert.
In this dream world, don't search for Dharma counselor;
Watch yourself, and see the Buddha's face on your face.

HUONG HAI (1628 – 1715)

(COMMENT: Watch yourself, and see you are impermanent, non-self. Watch yourself, and see whether you are living in a dream. You are changing swiftly, endlessly. Yesterday, you had millions of different bodies, millions of different feelings, millions of different thoughts – just like a stream flowing swiftly. Look back and see all those bodies, feelings, and thoughts just like dreams, like echoes, like mirages. Then look at the day before yesterday. Do you feel just like millions of lives away? Are those dreams? Think nothing, just observe. Just be alert, feel the breath, observe the body breathing. And feel the life and death flowing swiftly, endlessly in your whole body.)

6 Thẩm Sát

Hằng ngày quán lại chính nơi mình
Xét nét kỹ càng chớ để khinh
Trong mộng tìm chi người tri thức
Mặt thầy sẽ thấy trên mặt mình.

(Phản văn tự kỷ mỗi thường quan
Thẩm sát tư duy tử tế khan
Mạc giáo mộng trung tầm tri thức
Tương lai diện thượng đồ sư nhan.)

HƯƠNG HẢI (1628 – 1715) –Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Hãy nhìn chính bạn, và thấy rằng bạn là vô thường, vô ngã. Hãy nhìn chính bạn, và xem có phải bạn đang sống trong một giấc mơ. Bạn đang biến đổi mau chóng, bất tận. Hôm qua, bạn có hàng triệu thân khác nhau, hàng triệu cảm thọ khác nhau, hàng triệu niệm khác nhau – y hệt như một dòng suối chảy xiết. Hãy nhìn lại và xem tất cả các thân đó, cảm thọ đó, và niệm đó y hệt như mơ, như tiếng vang, như ảo ảnh. Rồi hãy nhìn vào ngày trước ngày hôm qua. Bạn có cảm thấy như là hàng triệu kiếp xa cách đó không? Có phải chúng là mơ? Hãy quan sát, đừng khởi niệm. Hãy tỉnh táo, hãy cảm nhận hơi thở, hãy quan sát thân bạn đang thở. Và hãy cảm thấy sống và chết đang trôi chảy mau chóng, bất tận trong toàn thân bạn.)

7 The Spring

When spring goes, all flowers die.
When spring comes, all flowers smile.
Before the eyes, all things flow endlessly.
Over the head, old age comes already.
Don't say that with the spring gone, all flowers fall.
Last night, in the front yard, a branch of mai flower.

MAN GIAC (1052 – 1096)

(COMMENT: Mai is a kind of flower that blossoms in springtime in Vietnam. Notice the contrast between the first and last line; also, the last line of the poem is a fragment sentence, without a verb, showing the state of unborn, unmoving, undying. While the stream manifests as endless waves rising and falling, the nature of water stays unmoved, uncreated. Now look at your mind, and see thoughts coming and going, arising and vanishing. The mind is just like a mirror that shows you the images of all things reflected. All images come and go, but the reflectivity is still there, unmoving, undying. Now, listen to the sound of two hands clapping, then listen to the sound of one hand clapping. Do you hear the soundless? The sound comes and goes, but the nature of hearing ability is still there even in your sleep, unchanging, unmoving, undying.)

7 Mùa Xuân

Xuân đi trăm hoa rụng,
Xuân đến trăm hoa cười.
Trước mắt việc đi mãi,
Trên đầu già đến rồi.
Chớ bảo xuân tàn hoa rụng hết,
Đêm qua, sân trước, một cành mai.
(Xuân khứ bách hoa lạc,
Xuân đáo bách hoa khai.
Sự trục nhãn tiền quá,
Lão tùng đầu thượng lai.
Mạc vị xuân tàn hoa lạc tận,
Đình tiền tạc dạ nhất chi mai.)

MÃN GIÁC (1052 - 1096) - Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Mai là một loại hoa nở vào mùa xuân ở VN. Hãy ghi nhận sự trái nghịch giữa dòng đầu và cuối bài thơ; thêm nữa, dòng cuối là một câu không đầy đủ, thiếu động từ, cho thấy trạng thái của bất sinh, bất động, bất diệt. Trong khi dòng suối hiển lộ như là các đợt sóng bất tận hết sinh rồi diệt, tánh của nước vẫn bất động, vô tác. Bây giờ hãy nhìn vào tâm của bạn, và thấy niệm đến rồi đi, sinh rồi diệt. Tâm y hết như một tấm gương cho bạn thấy hình ảnh vạn pháp được phản chiếu. Tất cả các ảnh đến rồi đi, nhưng tánh phản chiếu vẫn ở đó, bất động, bất diệt. Bây giờ, hãy nghe tiếng vỗ của hai bàn tay, rồi hãy nghe tiếng vỗ của một bàn tay. Bạn có nghe tiếng vô thanh? Âm thanh đến rồi đi, nhưng tánh nghe vẫn còn đó ngay cả trong giấc ngủ của bạn, không dời đổi, bất động, bất diệt.)

8 Dharma Friends

Practitioners need dharma friends, who help you distinguish clearly between the clean and the unclean.

First, colleagues living at will in forests and mountains can help you wipe out the mind of anger.

Second, colleagues keeping precepts seriously can help you fade away the five desires.

Third, colleagues with profound wisdom can help you escape from the shore of delusion.

Fourth, colleagues with vast knowledge can help you solve the hard and doubtful issues.

Fifth, colleagues of peace and serenity can help you easily advance.

Sixth, colleagues of patience and modesty can help you remove arrogance.

Seventh, colleagues of sincerity and frankness can help you avoid mistakes.

Eighth, colleagues of vigor and zeal can help you attain the fruits of the Way.

Ninth, colleagues unattached to possessions, eager to donate can help you destroy miserliness.

Tenth, colleagues merciful and caring for all beings can help you liberate from the clinging to self and others.

QUANG TRI

(COMMENT: Buddha, parents, teachers, dharma friends, books... We need so much help on the way to liberation, because we have to learn a lot, keep precepts strictly, find an environment adequate for learning and meditation. But only you can watch your mind, and only you can wipe out the three poisons – desire, hatred and ignorance -- binding you in the cycle of rebirth.)

8 Đạo Hữu

Vì vậy tu hành cần có bạn, mới phân biệt rõ ràng sạch và dơ.

Một là bạn bè ở chốn rừng núi an nhàn thì có thể giúp làm ngưng cái tâm nóng nảy.

Hai là bạn nghiêm trì giới luật thì có thể làm phai nhạt ngũ dục.

Ba là bạn có trí tuệ rộng lớn mới có thể giúp ra khỏi bến mê.

Bốn là học hành uyên bác mới có thể giải quyết những điều khó khăn nghi ngại.

Năm là bạn trầm tĩnh, mặc nhiên mới giúp thanh thản, tiến thủ được.

Sáu là hạng khiêm tốn, nhẫn nhục thì giúp tiêu trừ ngã mạn.

Bảy là hạng bạn lòng thẳng, nói ngay mới có thể ức chế được các lỗi lầm.

Tám là bạn đồng dũng mãnh, tinh tấn, mới giúp thành được đạo quả.

Chín là hạng xem thường của cải, thích bố thí mới giúp phá được tính keo kiệt, bòn xén.

Mười là bạn nhân từ che chở cho muôn vật mới giúp đui trừ được sự chấp ta chấp người.

QUANG TRÍ (Thập Mục Ngư Đồ Tụng)– Bản dịch Cư sĩ Trần Đình Sơn.

(BÌNH: Đức Phật, cha mẹ, quý thầy, các bạn đạo, kinh sách... Chúng ta cần rất nhiều hỗ trợ trên đường tu giải thoát, bởi vì chúng ta phải học nhiều, giữ giới nghiêm trang, tìm một môi trường thích nghi để học và thiền tập. Nhưng chỉ riêng bạn mới có thể nhìn vào tâm bạn, và chỉ riêng bạn có thể xóa đi tam độc – tham, sân và si – trói buộc bạn vào vòng luân hồi.)

9 The Treasure

Living in the world, happy with the Way,
you should let all things take their course.
When hungry, just eat; when tired, just sleep.
The treasure is in your house; don't search any more.
Face the scenes, and have no thoughts;
then you don't need to ask for Zen.
TRAN NHAN TONG (1258-1308)

(COMMENT: Live with the water, not with the waves rising and falling; live with the nature of mirror to reflect, not with the images appearing and disappearing; and live with the essence of the mind, not with the thoughts arising and vanishing. When you see the essence of the mind, then you catch a glimpse of Nirvana – the state of unborn, uncreated, unconditioned peace. After that moment, you know how to live with the mind unmoved while walking, standing, lying and sitting. How can you see the essence of the mind? Please, remember: You are never away from it, just like the water holds all the waves and is never away from the waves, just like the emptiness of the mirror hold all the images and is never away from the images. The essence of the mind is non-self, so it manifest as a great magician: your mind has no form, so it takes all forms you see as its forms; your mind has no color, so it takes all colors you see as its colors... Now look out the window. When you see a bird, your mind now has the form of a bird; and when the bird flies, your mind flies too. Your mind is all things you see, all things you hear, all things you feel; the observer is all things observed. The Sixth Patriarch Hue Nang* told two monks arguing over the banner flying that that was not the banner moving, and also not the wind moving, but just their minds moving.)

* Chinese: Hui Neng.

9 Kho Báu

Ở trần vui đạo hãy tùy duyên
Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền
Trong nhà có báu thôi tìm kiếm
Đối cảnh không tâm chớ hỏi thiền.
TRẦN NHÂN TÔNG–Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Hãy sống với nước, chứ đừng sống với các đợt sóng sinh rồi diệt; hãy sống với ánh sáng của gương, chứ đừng sống với các ảnh đến rồi đi; và hãy sống với tự tánh của tâm, chứ đừng sống với các niệm sinh diệt. Khi bạn thấy tánh của tâm, lúc đó bạn thấy lóe một tia của Niết Bàn – trạng thái của an tịnh bất sinh, vô tác, vô vi. Làm sao bạn có thể thấy tánh của tâm? Xin hãy nhớ: Bạn chưa từng bao giờ rời xa nó, y hết như nước là toàn bộ các sóng và chưa hề xa lia đợt sóng nào, y hết như ánh sáng của gương bao trùm toàn bộ các ảnh và chưa hề xa lia ảnh nào. Tánh của tâm là vô ngã, nên nó hiển lộ như một nhà đại ảo thuật: tâm của bạn không có hình tướng, nên nó lấy mọi hình tướng mà bạn thấy làm như hình tướng của nó; tâm bạn không màu sắc, nên nó lấy mọi màu sắc bạn thấy làm màu sắc của nó... Bây giờ, hãy nhìn ra cửa sổ. Khi bạn thấy một con chim, tâm của bạn bấy giờ có hình tướng một con chim; và khi con chim bay lên, tâm của bạn cũng bay lên. Tâm của bạn là toàn bộ những gì bạn thấy, toàn bộ những gì bạn nghe, toàn bộ những gì bạn cảm thọ; người quan sát là toàn bộ những gì được quan sát. Lục Tổ Huệ Năng đã nói với hai vị sư đang tranh cãi về chuyện lá cờ bay, rằng không phải lá cờ động, và cũng không phải gió động, nhưng thực sự là tâm của họ động.)

10 Emptiness

Form is emptiness, and emptiness is form.
Emptiness is form, and form is emptiness.
Don't cling to any form or emptiness --
That's the true meditation.
Y LAN (11th century)

(COMMENT: Just look at your body, your feelings, your thoughts; they were changing swiftly since the day you were born. So you have had millions of bodies, millions of feelings, millions of thoughts -- which one is your true body, true feeling, true thought? Your body, your feelings, your thoughts can manifest as millions of forms, because forms are indeed emptiness just like illusions appearing in the mirror. If you cling to anything as form or emptiness, you are chasing the illusions.)

10 Không

Sắc là không, không tức sắc,
Không là sắc, sắc tức không.
Sắc không đều chẳng quản,
Mới được hợp chân tông.
(Sắc thị không, không tức sắc,
Không thị sắc, sắc tức không.
Sắc không câu bất quản,
Phương đắc kế chân tông.)
Ý LAN –Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Hãy nhìn vào thân của bạn, vào cảm thọ của bạn, vào các niệm của bạn; chúng biến đổi rất là mau chóng kể từ ngày bạn chào đời. Do vậy, bạn đã có hàng triệu thân khác nhau, hàng triệu cảm thọ khác nhau, hàng triệu tâm khác nhau – câu hỏi là, thân nào là thân thật của bạn, cảm thọ nào là cảm thọ thật của bạn, và tâm nào là tâm thật của bạn? Thân của bạn, cảm thọ của bạn, tâm của bạn có thể hiển lộ ra thành hàng triệu sắc tướng khác nhau, bởi vì các sắc tướng đều thực sự là tánh không, y hệt như các ảo ảnh hiện ra trong gương. Nếu bạn chấp vào bất cứ thứ gì như là sắc hay không, bạn lại đang đuổi bắt ảo ảnh thôi.)

11 The Present

The present is not the past; the past is not the present. That means past thoughts vanished, and the present thought is not the previous thought. That means every act in past lives and now has its own merit. That means the good deed now is not the bad act done before. That means the breath now is not the breath earlier, and the breath felt previously was not the breath sensed presently.
KHUONG TANG HOI

(COMMENT: Live with the present. Every act has its own merit, so you should not worry about the past. Just sit with eyes half open, feel your breath now, feel your body breathing now, feel your thought now arising and vanishing. Can you see this interval: while the previous thought vanished and the next thought doesn't arise yet? Try to gently stare that interval for all times in a day, or in two days, even when you are lying, sitting, standing and walking. Later, you can use this stare to cut off all wandering thoughts.)

11 Hiện Tại

Nay không phải là trước, trước không phải là nay, nghĩa là niệm nghĩ trước đã diệt, niệm bây giờ không phải là niệm trước, cũng có nghĩa việc làm đời trước, việc làm đời nay, mỗi tự có phước. Cũng có nghĩa việc thiện nay làm không phải việc ác làm trước đó. Cũng có nghĩa hơi thở bây giờ không phải là hơi thở trước đó, hơi thở trước đó không phải là hơi thở bây giờ.
KHƯƠNG TĂNG HỘI - Bản dịch TT Trí Siêu Lê Mạnh Thát.

(BÌNH: Hãy sống với hiện tại. Mỗi việc đều có phước riêng của nó, nên bạn đừng lo gì về quá khứ. Hãy ngồi với mắt mở hé, hãy cảm nhận hơi thở bây giờ, hãy cảm nhận thân bạn đang thở bây giờ, hãy cảm nhận niệm trong tâm bạn khởi lên rồi diệt đi. Bạn có thể nhìn thấy khoảng cách này không: hãy nhìn vào chỗ khi niệm trước đã diệt và niệm sau chưa sinh? Hãy dụ dằng nhìn khoảng cách đó trong mọi thời trong suốt một ngày, hay trong hai ngày, ngay cả khi bạn nằm, ngồi, đi và đứng. Sau này, bạn có thể sử dụng cái nhìn này để cắt ngang các niệm lang thang.)

12 Not Two Things

All Buddhist gates are from your essence,
and the essence of all things are from your mind.
Your mind and all things are one, not two things.
The fetters of samsara are all void.
Blessedness and sinfulness, right and wrong – all are illusions.
CUU CHI (circa 11th century)

(COMMENT: Nonduality. Not two things. Don't think, don't reason. Feel it, live it. Try to feel it even just half an hour, then you will believe in Zen.

First, with eyes half open, be quiet, say nothing in your mind; feel the breath in and out, gently feel every breath. Later, see that your whole body is breathing – just gently watch your whole body feel the breath, every breath. Later, see that your whole body and mind become one with the breath. Then let your whole body gently feel the world around. Because you are non-self, you feel that you become one with the wind around, with the sounds from the beach, with the trees along the street, with the birds flying, and with all things you see, your hear. In your mirror mind, all things appear equally, all things are illusions; only the reflecting mind is shining.)

12 Không hai pháp

Phàm tất cả các pháp môn vốn từ tánh của các người,
tánh tất cả các pháp vốn từ tâm của các người.
Tâm pháp nhất như, vốn không hai pháp.
Phiền não trói buộc, tất cả đều không.
Tội phước phải quấy, tất cả đều huyền.
CỨU CHỈ – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Bất nhị. Không hai. Đừng nghĩ ngợi, đừng biện luận. Hãy cảm nhận, hãy sống nó. Hãy thử cảm nhận nó cho dù chỉ nửa giờ, rồi bạn sẽ tin vào Thiền.

Trước tiên, với mắt mở hé, giữ thật lặng lẽ, không nói gì trong tâm; hãy cảm nhận hơi thở vào và ra, hãy dịu dàng cảm nhận từng hơi thở. Sau đó, hãy thấy rằng toàn thân bạn đang thở -- hãy dịu dàng quan sát toàn thân bạn cảm nhận hơi thở, từng hơi thở. Sau đó, hãy thấy rằng toàn thân và tâm của bạn trở thành một với hơi thở. Rồi hãy để toàn thân của bạn cảm nhận thế giới chung quanh. Bởi vì bạn là vô ngã, bạn cảm thấy rằng bạn trở thành một với ngọn gió quanh đây, với các âm vang từ bờ biển, với các hàng cây dọc bên đường phố, với các con chim đang bay, và với mọi thứ bạn thấy, bạn nghe. Trong gương tâm của bạn, tất cả xuất hiện bình đẳng, tất cả đều là ảo ảnh; chỉ có tâm phản chiếu là đang chiếu sáng.)

13 Swallow Flying

In the sky, the swallow flies;
underwater its image shines.
The swallow has no intention to leave any trace;
the water, no purpose to keep any image.
HUONG HAI (1628 – 1715)

(COMMENT: When King Le Du Tong asked for a summary of Buddhist teachings, Zen master Huong Hai said this four-line poem. Watch the world, and see all things reflected in your mind. Follow the Buddha's words, "Nothing should be clung to." Also don't cling to the happiness you are feeling now, even don't cling to this peaceful meditation you might get addicted to, even don't cling to any feel-good method or whatsoever. Don't cling to anything in this suffering world. Even the blissfulness you feel now in meditation will bind you in this suffering realm, if you cling to it; mostly, that blissfulness is not the Nirvana yet.)

13 Nhạn Bay

Nhạn bay trên không
Bóng chìm đáy nước
Nhạn không ý để dấu
Nước không tâm lưu bóng.
(Nhạn quá trường không
Ảnh trầm hàn thủy
Nhạn vô di tích chi ý
Thủy vô lưu ảnh chi tâm.)
HƯƠNG HẢI – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Khi Vua Lê Dụ Tông hỏi thế nào là đại ý Phật Pháp, Thiền Sư Hương Hải đọc bài thơ bốn câu này. Hãy nhìn vào thế giới, và thấy mọi thứ phản ánh trong tâm của bạn. Hãy theo lời Phật dạy, "Không bám chấp thứ gì cả." Cũng đừng mê chấp vào cái hạnh phúc bạn đang cảm thấy bây giờ, cũng đừng mê chấp vào pháp môn thiền định an tĩnh mà bạn có thể đã say mê nghiện ngập nó, cũng đừng mê chấp vào bất kỳ phương pháp cảm-thấy-thoải-mái nào hay bất cứ gì. Đừng bám chấp gì vào bất cứ gì trong cõi đau khổ này. Ngay cả sự an lạc bạn đang cảm thấy bây giờ trong thiền tập cũng sẽ trói buộc bạn vào cõi đau khổ này, nếu bạn bám chấp vào nó; hầu hết, sự an lạc đó chưa phải Niết Bàn đâu.)

14 The Mind of Emptiness

Like a wall shaking, the body is frail.
So sad for mankind, life is too short.
If you attain the mind of emptiness and formlessness,
you will be free from the world of coming and going.
VIEN CHIEU (999-1090)

(COMMENT: You can feel the frailness of your body now, even when you are healthy and strong. Try this: breathe in and out, gently and naturally; feel the breathing in and out, feel your whole body breathing; feel your whole body becoming one with the breath. Then you will see that your breath is so fragile, and your body is so vulnerable.

The more you experience the bliss from meditation, the more you feel sorrowful for the plight of humankind.

Recalling the Buddha's words saying that we have born and died countless times, you will feel grateful to countless parents, and will see all people around as your dear parents in past lives. Then you will feel your whole body deeply resonate with the Zen vow to save all sentient beings. How can we save others if we are not free yet? Zen master Vien Chieu said that learners must attain the mind of emptiness and formlessness. Indeed, you will see that the mind essence is empty and formless. So all things in the world appear and disappear in the mind just like the clouds formed and dissolved in the sky, just like the images emerged and vanished in a mirror.

So all the forms you see, all the sounds you hear, all the odors you smell, all the flavors you taste, all the senses you feel, all the thoughts you have are changing swiftly. So nothing has a self. So all things come and go, governed by the principle of dependent arising. Realizing the mind essence will free you from the world of coming and going.)

14 Tâm Không

Thân như tường vách đã lung lay,
Đau đáu người đời luống xót thay.
Nếu đạt tâm không, không tướng sắc,
Sắc không ẩn hiện, mặc vẫn xoay.
(Thân như tường vách dĩ đời thì
Cử thể thông thông thực bất bi.
Nhược đạt tâm không vô sắc tướng
Sắc không ẩn hiển nhậm suy đi.)
VIÊN CHIẾU – Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Bạn có thể cảm nhận cái mong manh của thân bạn bây giờ, ngay cả khi bạn đang khỏe mạnh. Hãy thử thể này: thở vào và thở ra, dịu dàng một cách tự nhiên; hãy cảm nhận hơi thở vào và ra, hãy cảm nhận toàn thân bạn đang thở, hãy cảm nhận toàn thân bạn làm một với hơi thở. Rồi bạn sẽ thấy rằng hơi thở của bạn rất mong manh, và thân của bạn cũng dễ hư vỡ. Bạn càng kinh nghiệm niềm an lạc trong thiền định, bạn sẽ càng cảm thấy buồn cho thân phận kiếp người.

Nhớ lại lời Phật nói rằng chúng ta đã sinh và chết vô số kiếp, bạn sẽ cảm thấy mang ơn vô lượng ba mẹ, và sẽ thấy mọi người quanh bạn như là các ba mẹ của bạn trong các kiếp trước. Rồi bạn sẽ cảm thấy toàn thân bạn thâm sâu rung chuyển với lời thệ nguyện Thiền Tông để sẽ cứu độ hết chúng sinh. Làm sao bạn có thể cứu người khác được nếu bạn chưa giải thoát? Thiền Sư Viên Chiếu nói rằng các học nhân phải đạt được tâm không sắc tướng. Thực sự, bạn sẽ thấy rằng tánh của tâm là tánh không và vô tướng. Thế nên mọi thứ trên thế giới xuất hiện và biến mất trong tâm hệt như mây hợp rồi tan trên bầu trời, hệt như ảnh hiện rồi biến trong gương.

Thế nên mọi sắc tướng bạn thấy, mọi âm thanh bạn nghe, mọi hương vị bạn nếm, mọi cảm thọ bạn cảm nhận, mọi niệm khởi bạn có đều đang biến đổi mau chóng. Thế nên, không pháp nào thực có tự ngã cả. Thế nên, mọi thứ tới rồi đi, theo đúng luật duyên khởi. Chứng ngộ được tánh của tâm sẽ giải thoát bạn ra khỏi thế giới của đến và đi.)

15 Buddha Seed

Having the Buddha Seed within, hearing the profound teachings,
you should be eager to practice.
After throwing all desires far a thousand miles away, then day after day
you will enter more deeply the noble truth of liberation.
TRI (circa 10th or 11th century)

(COMMENT: Buddha Seed is another name for Buddha Nature. If you can throw all desires, then you won't cling to anything more. That also means when you throw away all existence and emptiness, all things binding you to this samsara world will fall apart. But it takes time. Even after you suddenly realize the Buddha Nature in your mind, you still have to practice continuously, day after day. Then you should read a lot of Buddhist scriptures from all traditions – Theravada, Mahayana and Tibetan – and would see that many of these teachings already are parts of your everyday meditation.)

15 Buddha Seed

Đã mang giống Phật dưỡng trong lòng,
Nghe nói lời mầu ý thích mong.
Vất ngoài ngàn dặm niềm tham muốn,
Lý nhiệm càng ngày càng bao dong.
(Ký hoài xuất tổ dưỡng hưng trung,
Văn thuyết vi ngôn ý duyệt từng.
Tham dục truat trừ thiên lý ngoại,
Hy di chi lý nhật bao dung.)
Thiền Sư TRÍ – Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Hạt Giống Phật là một tên khác của Phật tánh. Nếu bạn có thể buông bỏ hết mọi thèm khát, thì bạn sẽ không bám chấp vào bất cứ gì nữa. Thế cũng có nghĩa là khi bạn buông xả hết mọi có và không, thì mọi thứ ràng buộc bạn vào cõi luân hồi này sẽ tan rã. Nhưng cần có thời giờ. Ngay cả khi bạn đã hốt nhiên đốn ngộ Phật tánh trong tâm, bạn vẫn phải liên tục tu tập hàng ngày. Rồi bạn hãy nên đọc nhiều kinh sách từ nhiều truyền thống – Phật Giáo Nam Tông, Bắc Tông và Tây Tạng – và sẽ thấy rằng nhiều lời dạy trong đó đã một phần có sẵn trong thiền tập hàng ngày của bạn.)

16 Bodhi Scenes

Hidden in jewel, the melody sounds wonderful.
See there, fully before your eyes, the heart of Zen
Those countless scenes are all Bodhi scenes.
Thinking of Bodhi, you will be far away ten thousand miles.
TRI HUYEN (circa 12th century)

(COMMENT: The jewel stands for the Buddha Nature. Is the scene before your eyes the Pure Land? The Buddha Land is here, in front of us? Buddha said that you are what you think, that your mind makes this world. Just think this: you came to this world by the influence of karma, and you have the merit to be born as a human; if now you have enough the merit as a heavenly being, then you would sometimes see a heavenly scene before your eyes, and if your karma as a human is done, then you would die instantly to be reborn in a heavenly realm. Now, just think another way: countless scenes before your eyes are also your mind. You can feel that, realize that, and experience that.)

16 Bồ Đề Cảnh

Trong ngọc ẩn thanh diễm diệu âm,
Nơi kia đầy mắt bày thiền tâm.
Hà sa cảnh là Bồ-đề cảnh,
Nghĩ đến Bồ-đề cách vạn tầm.
(Ngọc lý bí thanh diễm diệu âm
Cá trung mẫn mục lộ thiền tâm.
Hà sa cảnh thị Bồ-đề cảnh,
Nghĩ hượng Bồ-đề cách vạn tầm.)
TRÍ HUYỀN – Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Ngọc để chỉ cho Phật tánh. Có phải cảnh trước mắt bạn là Tịnh Độ không? Có phải Phật Độ ở đây, trước mắt chúng ta không? Đức Phật nói rằng bạn là những gì bạn suy nghĩ, rằng tâm bạn đã hình thành thế giới này. Hãy nghĩ thế này: nghiệp đã dẫn bạn vào thế giới này, và bạn đã có đủ phước để sinh làm người; nếu bây giờ bạn có đủ phước cho một vị cõi trời, bạn sẽ đôi khi nhìn thấy cảnh cõi trời trước mắt bạn, và nếu phước nghiệp cõi người của bạn đã xong, thì bạn sẽ chết tức khắc để tái sinh trong cõi trời. Bây giờ, hãy suy nghĩ cách khác: vô lượng cảnh trước mắt bạn cũng là tâm bạn. Bạn có thể cảm thấy như thế, chứng ngộ như thế, và kinh nghiệm như thế.)

17 Existence and Emptiness

Existence – there you see all things existing.

Emptiness – there you see all things empty.

Existence and emptiness are just like the moon underwater.

Don't cling to existence nor emptiness.

DAO HANH (? – 1115)

(COMMENT: How can we say this mountain or that river is emptiness?

Just think this: They are impermanent, so they are somehow both

existence and emptiness, and so there are no words adequate to

describe them. You can experience that in another way: gently listen,

deeply listen, don't try to listen to a specific sound, just listen with your

mind vacant. You will feel that all the sounds come and go just like

echoes, just like illusions, just like a dream last night. And if you cling to

existence or emptiness, you are shackled to this world.)

17 Có và Không

Có thì muôn sự có,

Không thì tất cả không.

Có, không trắng đáy nước,

Đừng mắc có cùng không.

(Tác hữu trần sa hữu,

Vi không nhất thiết không.

Hữu không như thủy nguyệt,

Vật trước hữu không không.)

ĐẠO HẠNH – Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Làm sao bạn có thể nói ngọn núi này hay con sông kia là Không?

Hãy suy nghĩ thế này: Chúng là vô thường, nên cách nào đó chúng đã

mang cả có và không, và như thế không có lời nào thích nghi mô tả

chúng. Bạn có thể kinh nghiệm như thế trong một cách khác: hãy dịu

dàng lắng nghe, sâu thẳm lắng nghe, đừng nghe một âm thanh cụ thể

nào, mà chỉ nghe với tâm rỗng vắng. Bạn sẽ cảm thấy rằng tất cả âm

thanh đến rồi đi hết như tiếng vang, hết như hư ảo, hết như giấc mộng

đêm qua. Và nếu bạn bám chấp vào có hay không, bạn bị xiềng vào cũi

trần gian này.)

18 True Nature

True nature, eternally, is the nature of emptiness.

There is neither birth nor death.

The body is born and died,

but the nature of all things is never gone.

THUAN CHAN (? – 1101)

(COMMENT: Look at a mirror. Images come and go, but the reflecting

nature is always inaction, unmoved, uncreated, undying. Look at your

mind. Thoughts come and go, but the mind nature is always inaction,

unmoved, uncreated, undying. We all are actors in a big theater; we

have played millions of different roles since endless time, born and died

in millions of plays, and now it's time to follow the Buddha's teaching to

attain Nirvana -- the state of unborn and undying peace.)

18 Chân Tánh

Chân tánh thường không tánh,

Đâu từng có sanh diệt.

Thân là pháp sanh diệt,

Pháp tánh chưa từng diệt.

(Chân tánh thường vô tánh

Hà tăng hữu sanh diệt

Thân thị sanh diệt pháp

Pháp tánh vị tăng diệt.)

THUẬN CHÂN – Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Hãy nhìn vào gương. Hình ảnh đến rồi đi, nhưng tánh chiếu vẫn

luôn vô vi, bất động, bất sinh, bất diệt. Hãy nhìn vào tâm bạn. Niệm sinh

khởi rồi diệt mất, nhưng tánh của tâm vẫn luôn luôn vô vi, bất động, bất

sinh, bất diệt. Tất cả chúng ta đều là diễn viên trong một hí trường lớn;

chúng ta đã đóng hàng triệu vai trò khác nhau từ thời gian vô thủy, sinh

ra và chết đi trong hàng triệu vở tuồng, và bây giờ là lúc tu theo lời Phật

dạy để đạt Niết Bàn – trạng thái của an lạc bất sinh và bất diệt.)

19 Crossing the Ocean

All things, originally, are just like nothingness.
There is neither existence nor emptiness.
Those who know that nature will recognize that sentient beings and Buddha are equal.
The moon of Lankavatara is quiet; the vessel of Prajnaparamita, void.
Realize the emptiness [of all things], and use this emptiness insight to apprehend the existence. Then you know how to live in the right contemplation, naturally at all times.
HUE SINH (? – 1063)
(COMMENT: Lankavatara and Prajnaparamita are two Mahayana scriptures. Both are studied in most Zen monasteries. The right contemplation mentioned above is a part of the Noble Eightfold Path.)

19 Qua Biển

Pháp gốc như không pháp,
Chẳng có cũng chẳng không.
Nếu người biết pháp ấy,
Chúng sanh cùng Phật đồng.
Trăng Lãng-già vắng lặng
Thuyền Bát-nhã rỗng không.
Biết không, không giác có
Chánh định mặc thong dong.
(Pháp bản như vô pháp
Phi hữu diệt phi vô
Nhược nhân tri thử pháp
Chúng sanh dữ Phật đồng.
Tịch tịch Lãng-già nguyệt
Không không độ hải chu.
Tri không, không giác hữu
Tam-muội nhậm thông châu.)
HUỆ SINH – Bản dịch HT Thanh Từ.
(BÌNH: Lãng Già và Bát Nhã Ba La Mật là hai bộ kinh Bắc Tông. Hầu hết thiền viện đều học cả hai kinh này. Chánh định nói ở trên là một phần trong Bát Chánh Đạo.)

20 Empty Mind

The true nature is empty, nowhere to grasp.
With an empty mind, you will see the self-nature easily.
In the mountain burning, the jewel's color is shining bright.
In the kiln firing, the lotus blossoms beautifully.
NGO AN (1019 – 1088)
(COMMENT: The mountain burning and the kiln firing symbolize this suffering world. The jewel and the lotus symbolize the Buddha Nature, the Buddha within yourself, and the Nirvana you are never away.)

20 Tâm Không

Điều tánh rỗng không chẳng thể vin,
Rỗng không tâm ngộ việc dễ tin.
Tươi nhuận sắc ngọc trong núi cháy,
Lò lửa hoa sen nở thật xinh.
(Điều tánh hư vô bất khả phân,
Hư vô tâm ngộ đặc hà nan.
Ngọc phần sơn thượng sắc thường nhuận,
Liên phát lô trung thấp vị càn.)
NGÔ AN – Bản dịch HT Thanh Từ.
(BÌNH: Ngọn núi bị nung cháy, và lò lửa cháy tượng trưng cho thế giới đau khổ này. Ngọc và hoa sen tượng trưng Phật Tánh, tức vị Phật trong bạn, và là Niết Bàn mà bạn chưa bao giờ lìa xa.)

21 Mind Teachings

Eternally dwelling in worlds,
unborn and undying – that is called Buddha.
Understanding the mind teachings of Buddha,
attaining enlightenment along with interpreting scriptures – those are
called Patriarchs.
Buddha and Patriarchs are just one.
Only the bookworm wrongly says they have high and low levels.
Moreover, Buddha is awareness.
Quiet since infinite time, dwelling eternally -- this awareness is.
And all sentient beings have it.
Because their passion defilements cover this awareness,
all sentient beings follow the karma
and fall into the cycle of rebirth – then all the realms of samsara exist.
THONG BIEN (? – 1134)

(COMMENT: After meditating for a while, you should read many Buddhist scriptures, go to many temples, talk to many different sectarian teachers, and find a tradition you feel comfortable most. Then you should formally take refuge in the Three Precious Ones -- Buddha, Dharma, Sangha – and receive the precepts to make sure that we will never fall into lower realms, and will always move forward on the way to liberation.)

21 Tâm Tông

Thường trụ thế gian, không sanh không diệt gọi là Phật.
Rõ biết tâm tông của Phật, hạnh và giải tương ứng gọi là Tổ.
Phật và Tổ chỉ là một, bởi những kẻ lạm học dối nói có hơn kém mà thôi.
Vả lại, Phật là giác. Cái giác này xưa nay lặng lẽ thường trụ. Tất cả chúng
sanh đều đồng có lý này, chỉ vì tình trần che lấp, theo nghiệp trôi lăn,
chuyển thành các cõi.
THÔNG BIỆN – Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Sau khi thiền tập một thời gian, bạn nên đọc nhiều kinh Phật, đi
thăm nhiều chùa, nói chuyện với nhiều vị thầy các tông phái khác nhau,
và tìm một truyền thống mà bạn cảm thấy thoải mái nhất. Rồi bạn nên
chính thức quy y Tam Bảo – Phật, Pháp, Tăng – và thọ giới để bảo đảm
rằng bạn sẽ không bao giờ rơi vào các cõi thấp, và sẽ luôn luôn tiến trên
đường tới quả vị giải thoát.)

22 Tổ Sư Thiên

22 The Way of Patriarchs

Clinging to existence and emptiness only wastes your efforts.
Buddhist learners should ask for the best – the Way of Patriarchs.
It's really hard if you search for the mind outwardly;
Planting a cinnamon tree can not make it become a cypress tree.
The tip of a hair contains the whole universe;
A grain of rice, the sun and moon.
When the great usefulness unveils, just hold at hands firmly.
Who would distinguish anymore
between the holy and the unenlightened,
between the west and the east?
KHANH HY (1066 – 1142)

(COMMENT: How can the tip of a hair contain the whole universe? How can a grain of rice contain the sun and the moon? Just close your eyes and then open again. How can the whole sky fit into your eyes? Did you dream last night? How can all the universe fit into your dream, an illusion playing in your mind? Do you recall the story of “not the flag moving, not the wind moving, just the mind moving”? How can all things fit into your mind? And how can your mind carry all the huge boulders? Too heavy. But feel it. Look at it. Buddha said that you are what you think, that your mind makes this world. Look at the boulders, and see you are the boulders you see. In this realization, all things are equal.)

Uổng công thôi hỏi sắc cùng không,
Học đạo gì hơn phỏng Tổ tông.
Ngoài trời tìm tâm thật khó thấy,
Thế gian trông quế đầu thành tông.
Đầu lông trùm cả càn khôn thảy,
Hạt cải bao gồm nhật nguyệt trong.
Đại dụng hiện tiền tay nắm vững,
Ai phân phàm thánh với tây đông.
(Lao sanh hựu vấn sắc kiêu không,
Học đạo vô như phỏng Tổ tông.
Thiên ngoại mịch tâm nan định thể,
Nhân gian thực quế khởi thành tông.
Càn khôn tận thị mao đầu thượng,
Nhật nguyệt bao hàm giới tử trung.
Đại dụng hiện tiền quyền tại thủ,
Thùy tri phàm thánh dữ tây đông?)
KHÁNH HỖ – Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Chữ gốc là hạt cải, nhưng đây dịch là hạt gạo cho dễ hiểu vì rất nhiều em thanh thiếu niên chưa thấy hạt cải bao giờ. Làm sao đầu một sợi tóc có thể chứa cả vũ trụ? Làm sao một hạt gạo có thể chứa cả mặt trời và mặt trăng? Hãy nhắm mắt lại, và rồi mở ra lại. Làm sao cả bầu trời chứa vừa vạn trong mắt của bạn? Bạn có mơ đêm qua không? Làm sao cả vũ trụ chứa vừa trong giấc mơ của bạn, một hư ảo hiển lộ trong tâm bạn? Bạn có nhớ câu chuyện “không phải phước động, không phải gió động, chỉ là tâm động” không? Làm sao vạn pháp chứa vừa trong tâm bạn? Và làm sao tâm bạn mang tất cả các đá tảng không lồ? Quá nặng chứ. Nhưng hãy cảm nhận nó. Hãy nhìn vào nó. Đức Phật nói rằng bạn là những gì bạn suy nghĩ, rằng tâm bạn hình thành thế giới này. Hãy nhìn vào các đá tảng, và hãy thấy bạn là các đá tảng bạn thấy. Trong chứng ngộ này, vạn pháp bình đẳng.)

23 Weird Thing

I have a weird thing –
not blue, not yellow, not black, not red, not white.
Both monks and laypersons who like birth and dislike death are the
outlawed.
They don't know that birth and death
though are different trails, but just only gain and loss.
If you say birth and death are different ways,
you cheat both Sakyamuni and Maitreya.
If you know birth and death, death and birth,
then you understand where I dwell.
You all, Zen practitioners and future learners,
should not accept patterns and guidelines.
GIOI KHONG (circa 12th century)

(COMMENT: All patterns and guidelines are the finger pointing, not the moon you want to see. If you don't have the guidelines, you don't know how to practice Zen. But when you cling to it as truth, you never understand the mind teachings. This is the gateless gate, and also the pathless path.)

23 Việc Kỳ Đặc

Ta có một việc kỳ đặc,
Chẳng xanh vàng đen đỏ trắng.
Cả người tại gia, xuất gia,
Thích sanh, chán tử là giặc.
Chẳng rõ sanh tử khác đường,
Sanh tử chỉ là được mất.
Nếu cho sanh tử khác đường,
Lừa cả Thích-ca, Di-lặc.
Ví biết sanh tử, sanh tử,
Mới hiểu lão tăng chỗ náu,
Môn nhân, hậu học, các người,
Chớ nhận khuôn mẫu pháp tắc.
(Ngã hữu nhất sự kỳ đặc,
Phi thanh huỳnh xích bạch hắc.
Thiên hạ tại gia xuất gia,
Thân sanh ố tử vi tặc.
Bất tri sanh tử dị lộ,
Sanh tử chỉ thị thất đặc.
Nhược ngôn sanh tử dị đồ,
Trám khước Thích-ca Di-lặc.
Nhược tri sanh tử, sanh tử,
Phương hội lão tăng xứ nặc.
Nhữ đẳng hậu học môn nhân,
Mạc nhận bàn tinh quỹ tắc.)
GIỚI KHÔNG – Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Tất cả khuôn mẫu pháp tắc là ngón tay để chỉ, không phải mặt trăng mà bạn muốn thấy. Nếu bạn không có các hướng dẫn đó, bạn không biết làm sao tập Thiền. Nhưng khi bạn bám chấp vào nó như chân lý, bạn sẽ không bao giờ hiểu được pháp môn tâm tông này. Đây là cửa không cửa, và cũng là đường đi không có đường đi.)

24 The Sun

Earth, water, fire, wind, consciousness – those are originally emptiness. The clouds form and dissolve, but the Bodhi sun shines endlessly. This worldly body and the sublime nature can be said neither forming nor dissolving. If you need to distinguish, just see the flower in the firing kiln. DAO HUE (? – 1172)
(COMMENT: All things are made from the five elements: Earth, water, fire, wind, consciousness. They are all emptiness originally. They are empty, so they can change and transform.)

24 Mặt Trời

Đất nước lửa gió thức,
Nguyên lai thầy đều không.
Như mây lại tan hợp,
Phật nhật chiếu không cùng.
Sắc thân cùng diệu thể,
Chẳng hợp chẳng chia lìa.
Nếu người cần phân biệt,
Trong lò một cành hoa.
(Địa thủy hỏa phong thức, Nguyên lai nhất thiết không.
Như vân hoàn tụ tán, Phật nhật chiếu vô cùng.
Sắc thân dữ diệu thể, Bất hiệp bất phân ly.
Nhược nhân yếu chân biệt, Lô trung hoa nhất chi.)
ĐẠO HUỆ – Bản dịch HT Thanh Từ.
(BÌNH: Vạn pháp hình thành từ ngũ đại: Đất, nước, lửa, gió, thức. Chúng đều tận gốc là Không. Vì chúng rỗng rang, nên chúng có thể biến đổi và chuyển hóa.)

*

25 The Moon Shining

You don't need much time for practice to attain the complete enlightenment. Gaining wisdom is the best way; anything else, the exhausted effort. Having the jewel, the profound truth, is just like seeing the sun in the sky. The enlightened one is just like the moon shining above, lightening all the realms endlessly. If you need to know, just need to distinguish this:

Heavy fog blankets the high mountain in the afternoon.

BAO GIAM (? – 1173)

(COMMENT: You then should take the four Zen vows. In Zen monasteries, practitioners recite the four Zen vows to save all sentient beings, to remove all the fetters, to master all the dharma teachings, and to attain the unsurpassed Buddhahood. There are many good translations of the Zen vows, and you should find the one you can recite comfortably. The vows will lead you on the way to liberation.)

25 Trăng Sáng

Được thành chánh giác ít nhờ tu,
Ấy chỉ nhọc nhằn, trí tuệ ưu.
Nhận được ma-ni lý huyền diệu,
Ví thể trên không hiện vắng hồng.
Người trí khác nào trăng rọi không,
Chiếu soi khắp cõi sáng khôn ngần.
Nếu người cần biết, nên phân biệt,
Khói mù man mác phủ non chiều.
(Đắc thành chánh giác hãn bằng tu,
Chỉ vị lao lung, trí tuệ ưu.
Nhận đắc ma-ni huyền diệu lý,
Chỉ như thiên thượng hiển kim ô.
Trí giả du như nguyệt chiếu thiên,
Quang hàm trần sát chiếu vô biên.
Nhược nhơn yếu thức tu phân biệt,
Lãnh thượng phù sơ tỏa mộ yên.)
BẢO GIÁM – Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Rồi bạn nên phát tứ hoằng thệ nguyện của Thiền Tông. Tại các thiền viện, người tu sẽ đọc bốn lời thệ nguyện Thiền Tông để cứu tất cả chúng sinh hữu tình, để đoạn tất cả phiền não, để học tất cả Phật pháp, và để thành tựu Phật đạo tối thượng. Có nhiều bản dịch tốt của bốn thệ nguyện này, và bạn nên tìm một bản mà bạn có thể đọc một cách thoải mái. Các thệ nguyện sẽ dẫn bạn đi trên đường giải thoát.)

26 Illusory Body

This illusory body was originally born from emptiness and stillness, just like images appearing in a mirror. Realizing that all forms are all empty, instantly in this illusory body you realize the true form.
BON TICH (1100 – 1176)

(COMMENT: Empty. True form. Just look around. Are all things around you emptiness? And how can we realize the true form in this illusory body? How can we feel that, experience that, and live that? Just meditate.)

26 Ảo Thân

Thân huyền vốn từ không tịch sanh,
Dường tợ trong gương hiện bóng hình.
Bóng hình giác rõ không tất cả,
Thân huyền chớp mắt chứng tướng chân.
(Huyền thân bốn tự không tịch sanh,
Du như cảnh trung xuất hình tượng.
Hình tượng giác liễu nhất thiết không,
Huyền thân tu du chứng thật tướng.)
Nói kệ xong, Sư thị tịch, thọ 77 tuổi.
BỒN TỊNH – Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Không. Thật tướng. Hãy nhìn quanh. Có phải vạn pháp quanh bạn đều là không? Và làm sao bạn có thể chứng ngộ thật tướng trong ảo thân này? Làm sao bạn có thể cảm thấy như thế, kinh nghiệm như thế, và sống như thế? Hãy thiền tập.)

27 Inaction

Profound originally, the emptiness manifests itself visibly. A peaceful wind blows, and creates all the universe. Wish all human beings know the bliss of inaction, because attaining the inaction is coming home.
CHAN KHONG (1045 – 1100)

(COMMENT: Inaction is another name of Nirvana.)

27 Vô Vi

Điều bản thên thang rõ tự bày,
Gió hòa thổi dậy khắp ta-bà.
Người người nhận được vô vi lạc,
Nếu được vô vi mới là nhà.
(Điều bản hư vô minh tự khoa,
Hòa phong xuy khởi biển ta-bà.
Nhân nhân tận thức vô vi lạc,
Nhược đắc vô vi thủy thị gia.)
CHÂN KHÔNG – Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Vô vi là một tên khác của Niết Bàn.)

28 Like an Echo

Live yourself a simple life.
Only the morality is your duty.
If you want to say the good words, just insistingly tell others one saying:
When you see there is no self and others, the dust stops blowing;
Day and night, up and down, there is no form to settle;
Like a reflection, like an echo, there is no trace to point out.

TRI

(COMMENT: All things are playing in your mind. But when you look around and you can not see the mind. You can not say there is no mind, because the consciousness arises and vanishes. You can not say there is something called mind, because there is no trace of it. Thoughts come and go just like illusions. Now try this: Keep silent for a day, or even one hour, and feel the environment around. You would feel that all the sounds you hear are not the normal sounds anymore; you feel that they are all echoes in your mind.)

28 Như Vang

Đạm bạc tự giữ
Chỉ đức là vụ.
Hoặc nói lời lành
Tha thiết một câu:
Lòng không bỉ ngã, Đã dứt bụi mù, Ngày đêm lên xuống,
Không hình khá trụ, Như bóng như vang, Không vết khá đến.
(Đạm nhiên tự thủ, Duy đức thị vụ. Hoặc vân thiên ngôn, Quyền quyền nhất cú, Tâm vô bỉ ngã, Ký tuyệt hôn mai, Nhật dạ trắc giáng, Vô hình khả trụ. Như ảnh như hưởng, Vô tích khả thú.)
Thiền Sư TRÍ – Bản dịch HT Thanh Từ.
(BÌNH: Vạn pháp đang hiển lộ trong tâm bạn. Nhưng khi bạn nhìn quanh, và bạn không thể thấy được tâm. Bạn không thể nói không có tâm, vì thức vẫn sinh và diệt. Bạn không thể nói là có cái gì gọi là tâm, vì không có vết tích nào của nó. Các niệm đến và đi y hệt như ảo ảnh. Bây giờ hãy thử thế này: Hãy im lặng trong một ngày, hay ngay cả trong một giờ, và cảm nhận môi trường chung quanh. Bạn sẽ cảm thấy rằng tất cả các âm thanh bạn nghe sẽ không còn là các thanh âm thường nữa; bạn cảm nhận rằng chúng đều là các tiếng vang trong tâm bạn.)

29 Wordless

Birth, aging, illness, death are normal since infinite time.
While you want liberation, trying to untie only makes it tighter,
searching for Buddha deludes yourself more, and asking for meditation
also misleads you.
Don't pursue Buddha and Zen. Tighten your lips – be wordless.
DIEU NHAN (1041 – 1113)
(COMMENT: Dieu Nhan was a Zen nun. She had another way to express the truth. She made this poem before her death, saying that the truth should be said with no words. Don't cling to whatsoever, even to the meditation.)

29 Không Lời

Sanh già bệnh chết
Xưa nay lẽ thường.
Muốn cầu thoát ra
Mở trói thêm ràng.
Mê đó tìm Phật,
Lầm đó cầu thiền.
Phật, thiền chẳng cầu,
Uống miệng không lời.
(Sanh lão bệnh tử
Tự cổ thường nhiên
Dục cầu xuất ly
Giải phược thêm triền.
Mê chi cầu Phật
Hoặc chi cầu thiền
Thiền, Phật bất cầu
Uống khẩu vô ngôn.)
Ni Sư ĐIỀU NHÂN – Bản dịch HT Thanh Từ.
(BÌNH: Ngài Diệu Nhân là một Thiền Ni. Ngài có một cách khác để diễn tả thật tướng. Ngài đã làm bài thơ này trước khi viên tịch, nói rằng thật tướng nên chỉ ra bằng vô ngôn. Đừng trụ vào bất kỳ pháp nào, ngay cả trụ vào thiền định.)

30 Zen

After seeing the mind essence, you have to keep the precepts purely. How is “keeping the precepts purely”? That means in twelve hours, stop all involvement outwardly, and still your mind inwardly. Because the mind is still, you are peaceful while seeing a scene. Your eyes don’t slip outward when consciousness arises by the seen, and your consciousness doesn’t slip inward by the scene you see. The outward and the inward don’t interfere each other, so we call blockade. We say blockade, but it doesn’t mean “to block.” The senses of ears, nose, tongue, body and mind are just like that.

That is called the Mahayana precepts, the unsurpassed precepts, also the unequalled precepts. All the monks, young or old, must keep the precepts purely like that.

Keeping the precepts firmly, then you practice Zen. The key of Zen is that you must drop all body and mind. First, while practicing the samatha meditation, you should often ask yourself some questions. Where did this body come from? Where did this mind come from? While the mind doesn’t really exist, where did the body come from?

While body and mind are emptiness, where did all things come from? All things don’t really exist, because while there was no existence [at the beginning], where did existence come from? That existence was nonexistence, so there is no existence. A thing is not really a thing, then where does each thing depend on? If there is no where to depend on, then a thing is not a thing. This thing is not real, but also not unreal. When you realize the true nature, that is when you enter meditation. Practitioner should not become attached to meditating; meditation without a trace of meditation is called the unsurpassed meditation. Moreover, practicing the *thoai dau* (Chinese: *huatou*) should be unbroken, constantly ceaseless without any pause, also without any overturned thought, without any turmoil and without any dull feeling. Your mind must be transparent just like a diamond rolling on a tray, and luminous just like a mirror on a frame...

PHAP LOA (1284 – 1330)

(COMMENT: Don’t be scared by the confusing questions. Zen Master Phap Loa wanted to generate the great doubt in your thinking. The great doubt may help you to attain great enlightenment. Some koans will push you into a great doubt, some won’t. A short koan is usually called *thoai dau*. You can practice *thoai dau* like this: Just say the name of a Buddha, and ask yourself that who just said that name, look in your mind to see that who just said that name, and you would fall into a great doubt. No

thoughts can exist in the great doubt. Just only the great doubt exists while you are lying, sitting, standing and walking. This will help you to see the nature of the mind.)

30 Thiên

Sau khi thấy tánh, phải gìn giữ giới cho thanh tịnh. Thế nào là giới thanh tịnh? Nghĩa là trong mười hai giờ, ngoài dứt các duyên, trong tâm không loạn. Vì tâm không loạn động nên cảnh đến vẫn an nhàn.

Mắt không vì cái sở duyên của thức mà chạy ra, thức không vì cái sở duyên của cảnh mà chun vào. Ra, vào không giao thiệp nên gọi là ngăn chặn. Tuy nói ngăn chặn mà không phải ngăn chặn. Tai, mũi, lưỡi, thân, ý cũng như thế. Đó gọi là giới đại thừa, là giới vô thượng cũng gọi là giới vô đẳng đẳng. Tịnh giới này, dù Tiểu tăng cho đến bậc Đại tăng đều phải gìn giữ. Nhân giữ giới vững chắc không động, kể đó mới tập Thiền. Cái yếu chỉ của Thiền định là thân tâm đều xả. Trước tập định tâm, thường tự suy xét: Thân này từ đâu mà đến? Tâm này từ đâu mà có? Tâm không thật có thì từ đâu có thân? Thân tâm đều không thì pháp từ đâu mà có? Pháp không thật có, vì không có cái có, cái có có đó từ đâu mà có? Cái có có đó đã không thì không có pháp có. Mỗi pháp chẳng phải pháp, thì mỗi pháp nương vào đâu? Không có chỗ dựa nương thì pháp không phải mỗi pháp. Pháp này không thật cũng chẳng phải không thật. Chứng được thật pháp, mới hay chứng nhập thiền.

Người tu tập thiền định không được chấp dụng công, dụng mà không có chỗ dụng, gọi là Thiền thượng thừa. Ngoài tham thoại đầu không cho gián đoạn, miên mật liên tục không có kể hở, cũng không điên đảo, không trạo cử cũng không hôn trầm. Phải trong trẻo như viên ngọc lăn trên mâm, phải sáng suốt như gương trên đài...

PHÁP LOA – Bản dịch HT Thanh Từ.

(BÌNH: Đừng sợ hãi vì các câu hỏi rắc rối. Thiền Sư Pháp Loa muốn khởi đại nghi tình trong bạn thôi. Đại nghi có thể giúp bạn đại ngộ. Vài công án sẽ đẩy bạn vào đại nghi, nhưng một số công án khác thì không. Một công án ngắn thường được gọi là thoại đầu. Bạn có thể tham thoại đầu như thế này: Hãy niệm tên của một vị Phật, và tự hỏi chính bạn rằng ai vừa thốt lên lời niệm đó, hãy nhìn vào tâm bạn để xem rằng ai vừa thốt lên danh hiệu đó, và bạn sẽ rơi vào đại nghi. Không có niệm nào xuất hiện được trong đại nghi. Chỉ có đại nghi hiện hữu trong khi bạn đang đi, đứng, nằm, ngồi thôi. Như thế sẽ giúp bạn thấy tánh của tâm.)

31 Be awakened

With the six consciousnesses deluded, you suffer long nights.
Blinded by ignorance, you are dead drunk all the times.
Hearing the bell, at dawns and dusks, you should be awakened and mindful.
After purifying your lazy body, you will attain the transcendent body.
VIEN HOC (1073 – 1136)

(COMMENT: Don't be lazy. We have been lazy and ignorant for millions of years, and we are now lucky to hear the bell of Buddha. Meditate all day and night while lying, sitting, standing and walking. Always be awakened and mindful -- That's the message from Zen Master Vien Hoc. But, how can the lazy body be conquered? It's a hard work, and only you can do it to save yourself. You should observe your body carefully. Eat healthy, eat little. Work and exercise everyday. Always remember that the law of impermanence is drifting us swiftly all day and night, and we have very little time in this life to practice Buddha Dharma to reach the shore. So, don't be lazy. That doesn't mean that you have to punish your body. The body is a raft, a vehicle; you have to take good care of it for a really hard trip. Observe all your bodily movements; that's a part of meditation. In a certain way, this kind of meditation might have originated some forms of martial arts. Also, you can have your own style Tai Chi Chuan for fun while meditating. Try this: breath in and out gently, move your right hand very slowly in any way you want while you observe and feel all the bodily movements. Then, with both hands. Then, with eyes open, stand up and move gently while you observe and feel all the bodily movements. It's so much fun for the children to practice their own style Tai Chi Chuan while meditating. Ask them to try it around five minutes a day. The practitioner would some time see that the mind and body become one.)

31 Tỉnh Giác

Sáu thức tối tăm khổ đêm dài,
Vô minh che đậy mãi mê say.
Sớm tối nghe chuông lòng tỉnh giác,
Thần lười dứt sạch, được thần thông.
(Lục thức thường hôn chung dạ khổ,
Vô minh bị phú cứu mê dung.
Trú dạ vẫn chung khai giác ngộ,
Lăn thần tịnh sát đặc thần thông.)
Thiền Sư VIÊN HỌC (1073 - 1136) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Đừng lười biếng. Chúng ta đã lười biếng và si mê hàng triệu năm, và bây giờ may mắn nghe tiếng chuông của Đức Phật. Hãy thiền định cả ngày và đêm, trong khi đi, đứng, nằm, ngồi. Luôn luôn tỉnh thức – Đó là lời dạy từ Thiền Sư Viên Học. Nhưng, làm sao có thể chiến thắng tấm thân lười này? Đó là việc gian nan, và chỉ có bạn mới có thể tự cứu bạn. Bạn hãy niệm thân một cách cẩn trọng. Hãy ăn thức ăn lành mạnh, hãy ăn ít thôi. Hãy làm việc và tập thể dục hàng ngày. Luôn luôn nhớ rằng luật vô thường đang cuốn trôi chúng ta nhanh chóng cả ngày đêm, và chúng ta có rất ít thì giờ trong kiếp này để tu tập Phật Pháp nhằm qua bờ bên kia. Vậy, đừng lười biếng. Thế không có nghĩa là bạn phải trừng phạt tấm thân. Thân là chiếc bè, là cỗ xe; bạn phải chăm sóc thân kỹ càng để có sức đi một chuyến rất là gian nan. Hãy niệm các chuyển động của thân; đó là một phần của thiền. Trong một cách nào đó, thiền định như thế có thể đã sinh khởi ra một số môn võ thuật. Thêm nữa, bạn có thể có kiểu Thái Cực Quyền riêng của bạn để cho vui trong khi thiền định. Hãy thử thế này: thở vào và ra dịu dàng, di chuyển bàn tay phải thật chậm theo bất kỳ hướng nào bạn muốn trong khi bạn quan sát và cảm nhận tất cả các chuyển động cơ thể. Rồi, kế tiếp làm với hai bàn tay. Rồi, với mắt mở, hãy đứng dậy và chuyển động dịu dàng trong khi bạn quan sát và cảm nhận toàn bộ các chuyển động cơ thể. Sẽ rất vui cho trẻ em khi tập Thái Cực Quyền kiểu riêng này trong khi thiền định. Hãy yêu cầu các thiếu nhi thử tập như thế năm phút mỗi ngày. Người tập sẽ có lúc thấy rằng tâm và thân trở thành một.)

32 Butterflies

With the spring coming back, butterflies and flowers meet here.
Urged by timely passions, butterflies and flowers unite.
All butterflies and flowers, since infinite time, have been illusions.
You should keep your mind unmoved, despite all the butterflies and flowers.

GIAC HAI (circa 11th century)

(COMMENT: All passions tie us to this world, just like butterflies hovering around flowers. You see a beautiful woman, have a nice talk with her, and her lovely face might be imprinted in your memory for decades. While you grow old, while you are waiting to die in bed, her image in your memory is still young and lovely even she in real life must be an old woman with white hair and wrinkles. If you have a thought of clinging to that young and lovely image, you have no way to break free from this suffering realm. But you should not try to empty that image from your mind. Don't try to empty anything from your mind, because that is impossible and unsuitable. And because that image is empty in nature. Just realize the law of dependent origination, just see the emptiness nature of all things – that is the way of meditation. Open your eyes, and see it.)

32 Bướm

Xuân về hoa bướm gặp nhau đây,
Hoa bướm phải cần hớp lúc này.
Hoa bướm xưa nay đều là huyễn,
Giữ tâm bền chặt bướm hoa thầy.
(Xuân lai hoa điệp thiện tri thì,
Hoa điệp ứng tu cộng ứng kỳ.
Hoa điệp bỗng lai giai thị huyễn,
Mạc tu hoa điệp hưởng tâm trì.)

Thiền Sư GIÁC HẢI (Khoảng thế kỷ 11-12) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Tất cả các say đắm buộc chúng ta vào thế giới này, y hệt như bướm lượn quanh hoa. Bạn gặp một thiếu nữ đẹp, nói chuyện vui đùa với nàng, và khuôn mặt dễ thương của nàng có thể đã in vào trí nhớ bạn trong nhiều thập niên về sau. Khi bạn già đi, trong khi bạn chờ chết trên giường bệnh, hình ảnh nàng trong trí nhớ bạn vẫn thơ trẻ và dễ thương cho dù trong đời thực, nàng hẳn phải là một bà cụ tóc bạc và da nhăn. Nếu bạn có một niệm chấp giữ lấy hình ảnh thơ trẻ và dễ thương đó, bạn không có cách nào giải thoát ra khỏi cõi đau khổ này. Nhưng bạn cũng đừng tìm cách xóa đi hình ảnh đó trong tâm bạn. Đừng tìm cách xóa đi bất cứ gì trong tâm bạn, bởi vì điều đó bất khả và không thích nghi. Và bởi vì hình ảnh đó trong bản chất lại là tánh không rỗng rang. Hãy nhận ra định luật duyên khởi, hãy nhìn thấy tánh không của vạn pháp – đó là thiền đạo. Hãy mở hai mắt bạn ra, và nhìn thấy nó.)

33 Be wise

Wise persons don't realize the Way.
Those who realize the Way are all foolish.
Be a guest, lay straight, stretch your legs,
don't mind what truth and untruth are.
TINH KHONG (? – 1170)

(COMMENT: When you see the emptiness nature of all things, you know that the Way could not be described by words, and practitioner from this world of suffering must take a leap into the world of liberation. How can you describe to a blind person about colors? Just like after turning on a light, you see all things anew, and you don't mind about truth or untruth anymore. Truth and untruth are the stories of the old world, not belonging to the unspeakable world in front of your eyes now. How can you say about turning on a light? Just a snap of finger? That is why some Zen masters said that the Way must be a pathless way. Because all things, including the Way, are empty in nature, Zen Master Tinh Khong said, "Wise persons don't realize the Way." Still you must be careful. After seeing the emptiness nature of all things, you still have to practice rigorously – old habits take time to fade out, and your eyes take time to see the new world more clearly. Also, meditation is the insight of the present realized. Don't wait for whatever realization. In meditation, there is no eyes, ears, nose, tongue, body, and mind; also in meditation, there is no future to wait for, there is no past to treasure. Just relax, and be mindful. You don't need to turn on anything, because the light of insight is already on.)

33 Hãy Có Trí Tuệ

Người trí không ngộ đạo,
Ngộ đạo tức kẻ ngu.
Khách nằm thẳng duỗi chân,
Nào biết ngụy và chơn.
(Trí nhân vô ngộ đạo,
Ngộ đạo tức ngu nhân.
Thân cước cao ngoạn khách,
Hề thức ngụy chiêm chân.)
Thiền Sư TỊNH KHÔNG (? - 1170) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Khi bạn thấy tánh không trong vạn pháp, bạn biết đạo không thể diễn bằng lời, và học nhân từ thế giới đau khổ này phải nhảy vào cảnh giới giải thoát. Làm sao bạn có thể mô tả cho một người mù về màu sắc? Y hệt như sau khi bật đèn, bạn thấy vạn pháp đều mới tinh khôi, và bạn không bận tâm về chân với vọng nữa. Chân và vọng là chuyện của thế giới cũ, không thuộc vào thế giới bất khả mô tả trước mắt bạn bây giờ. Làm sao bạn có thể nói về việc bật lên ngọn đèn? Chỉ một cái búng tay? Đó là lý do vì sao một vài thiền sư nói Đạo phải là con đường không lối đi. Bởi vì vạn pháp, kể cả Đạo, trong tự tánh là rỗng rang, nên Thiền sư Tịnh Không nói, "Người trí không ngộ đạo." Dù vậy, bạn phải cẩn trọng. Sau khi thấy tánh không của vạn pháp, bạn vẫn phải thiền tập ráo riết – các thói quen cũ cần thời gian để nhạt đi, và mắt bạn cần thời gian để nhìn cảnh giới mới rõ ràng hơn. Thêm nữa, thiền là cái nhìn quán chiếu vào cái hiện tiền hiển lộ. Đừng chờ bất cứ chứng ngộ gì. Trong thiền định, không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; cũng trong thiền, không có tương lai nào để chờ đợi, không có quá khứ nào để trân quý. Hãy thoải mái, và hãy tỉnh thức. Bạn không cần phải bật lên thứ gì cả, vì ánh sáng quán chiếu đã bật lâu rồi.)

34 Originally Emptiness

The four snakes hiding in your luggage are originally emptiness.
The five aggregates forming this high mountain are also void.
See the true nature illuminating unhinderedly,
and don't mind about the Nirvana and birth and death.
DAI XA (1120 – 1180)

(COMMENT: Observe your body and mind, and see the emptiness nature of the four snakes and five aggregates. The four snakes symbolize the four elements of which all things are made: earth, or characteristic of solidity; water, or fluidity; fire, or heating; and air, or motion. The four snakes are working in your body. Treat them carefully; otherwise, they would make you sick. The five aggregates symbolize the five groups making up a human being: form, feeling, perception, volition, and consciousness. The high mountain means your body and mind – all things you believe you are.

Just see the true nature of 'this high mountain' for all times, day and night, and don't mind anything else. What is the true nature of 'this high mountain'? It is void, it is originally emptiness. To see that, you don't need to do any ritual. Everything is changing instantly, everything empties itself instantly, everything is empty in nature.

The Buddha once told his son, Rahula, that all things forming the body and mind should be seen with right discernment as "This is not mine, this is not me, this is not my self."

Reading up to this page, you may get confused by so many meditation techniques we have discussed. If so, just remember only what Buddha taught Rahula here.)

34 Vốn Là Không

Bốn rắn chung rương trước giờ không,
Núi cao năm uẩn đâu chủ ông.
Chân tánh sáng ngời không chướng ngại,
Niết-bàn sanh tử mặc che lỏng.
(Tứ xà đồng khiếp bốn lai không,
Ngũ uẩn sơn cao diệc bất tông.
Chân tánh linh minh vô quái ngại,
Niết-bàn sanh tử nhậm già lung.)

Thiền Sư ĐÀI XÁ (1120 - 1180) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Hãy niệm thân và tâm của bạn, và thấy tánh không của bốn con rắn và năm uẩn. Bốn con rắn tượng trưng cho bốn thành tố lập ra vạn pháp: đất, hay tính chất cứng; nước, hay tính chất lỏng; lửa, hay hơi nóng; và gió, hay tính chuyển động. Bốn con rắn đang làm việc trong thân bạn. Hãy cư xử với chúng cẩn trọng; nếu không, chúng có thể làm bạn bệnh. Còn năm uẩn là năm tập hợp cấu thành một người: sắc, thọ, tưởng, hành, và thức. Núi cao tượng trưng cho thân và tâm của bạn – mọi thứ mà bạn tin là bạn.

Hãy nhìn vào thực tánh của 'núi cao này' trong mọi thời, ngày và đêm, và đừng bận tâm gì khác. Cái gì là tánh thực của 'ngọn núi cao này'? Nó là rỗng rang, nó vốn là không. Để thấy như thế, bạn không cần làm nghi lễ nào. Vạn pháp đang biến diệt chớp nhóang, vạn pháp tự làm rỗng rang chớp nhóang, vạn pháp trong tự tánh đã là không.

Đức Phật một lần nói với con ngài, Rahula, rằng mọi thứ hình thành thân và tâm cần được nhìn với chánh niệm như "Cái này không phải của tôi, cái này không phải tôi, cái này không phải ngã của tôi."

Đọc tới trang này, bạn có thể bối rối giữa quá nhiều kỹ thuật thiền định chúng ta đã nói tới. Nếu thế, chỉ cần nhớ lời Đức Phật dạy ngài Rahula nơi đây.)

35 The Iron Girl

In this world of light and dust,
it's constantly free of light and dust.
When the mind is completely still,
it has no relation to anything in this world.
Its essence is originally spontaneous;
it reflects all things impartially.
It holds all heavens and earth,
reaches far beyond humankind,
nurtures all things,
helps all things bring forth the spring,
makes the iron girl dance,
and leads the wooden human to play a drum.

TRUONG NGUYEN (1110 – 1165)

(COMMENT: Is there any light without shadow? When you see something beautiful and have a thought of desire, or when you hear something offensive and have a thought of aversion, you fall into the world of light and dust – the light casts shadows, dust particles appear, and you get stuck in this suffering world. Manifesting through the six senses, the light in you originally has no shadow and collects no dust. You can experience this: breathe in and out gently, watch your mind gently, see the stillness in your interaction with all things at all times, and then later you would see the unborn nature of the mind.

How can the iron girl dance? How can the wooden human drum? Some Zen masters like to ask their guests, “Hey, guest! What makes this corpse walking here?”

The unborn nature makes the iron girl dancing, leads the wooden human drumming, and induces a corpse walking. Because it is unborn, it is undying and non-self.)

35 Cô Gái Sắt

Ở chỗ bóng trần,
Thường lia bóng trần,
Tâm phủ lóng tột,
Cùng vật không thân.
Thể vốn tự nhiên,
Hiện vật không thiên,
Tài bằng trời đất,
Vượt cả nhân luân.
Dưỡng nuôi muôn vật,
Cùng vật làm xuân,
Đứng múa gái sắt,
Đánh trống người cây.
(Tại quang tại trần, Thường ly quang trần,
Tâm phủ trùng triệt, Dữ vật vô thân.
Thể ư tự nhiên. Ứng vật vô ngân,
Tông tượng nhị nghị, Đào thải nhân luân.
Đình độc vạn vật, Dữ vật vi xuân,
Tác vũ thiết nữ, Đả cổ mộc nhưn.)

Thiền Sư TRƯỜNG NGUYỄN (1110 - 1165) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Có ánh sáng nào mà không có bóng? Khi bạn thấy gì đó xinh đẹp và khởi niệm muốn nắm giữ, hay khi bạn nghe lời nào kinh chống và khởi niệm sân, bạn rơi vào thế giới của ánh sáng và bụi trần rồi. Ánh sáng hắt ra bóng tối, hạt bụi dấy lên, và bạn kẹt trong thế giới đau khổ này. Hiện lộng xuyên qua sáu căn, ánh sáng trong bạn nguyên khởi không có bóng tối và dính bụi nào. Bạn có thể kinh nghiệm thế này: hãy hít thở dịu dàng, hãy nhìn tâm dịu dàng, hãy thấy cái vắng lặng trong mọi tương tác giữa bạn với vạn pháp vào mọi thời, và rồi tới một lúc bạn có thể thấy tự tánh vô sanh của tâm.

Làm sao cô gái sắt múa? Làm sao người gỗ đánh trống? Một số vị thiền sư ưa thích hỏi khách tới thăm, “Chào ngài! Cái gì làm xác chết này đi tới đây?”

Tự tánh vô sanh làm cô gái sắt múa, làm người gỗ đánh trống, và làm xác chết đi bộ tới. Bởi vì bất sanh, nên cũng bất diệt và vô ngã.)

36 Birth and Death

The true nature is profound and omnipresent;
Its inwardness is originally emptiness and stillness.
Not identical with birth and death,
it functions unhinderedly.
Thus birth comes from nowhere,
and death goes to nowhere.
DAO HUE (circa 12th century)

(COMMENT: How can you see and hear its stillness? Sitting motionless and silencing all the noise? The stillness nature is not apart from the motion or the noise. You will touch it, feel it, see it, hear it when you realize the nonself nature of all things.
Zen Master Thuong Chieu, my Dharma uncle, once was asked about the way of Zen. The old monk Thuong Chieu took a small pebble, threw it at a wall, and asked if the student heard the sound of the pebble hitting the wall. The student said, "Yes, Master. I heard it." Zen Master Thuong Chieu said, "That's the Way.")

36 Sinh và Tử

Đạo Huệ bảo:
- Chân tánh diệu viên, thể tự không tịch,
vận dụng tự tại, chẳng đồng với sanh tử.
Thế nên, sanh không từ đâu đến, tử chẳng đi về đâu.
DAO HUE (~ 1190) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Làm sao bạn có thể thấy và nghe tánh không tịch đó? Ngồi bất động và tắt hết mọi tiếng ồn? Tánh vắng lặng không rời khỏi sự chuyển động hay tiếng ồn. Bạn sẽ sờ chạm nó, cảm nhận nó, thấy nó, nghe nó khi bạn chứng ngộ tánh vô ngã của vạn pháp.
Thiền Sư Thường Chiếu, vị sư thúc của tôi, một lần được hỏi về Thiền. Vị sư già Thường Chiếu cầm lên một viên sỏi nhỏ, ném vào tường, và hỏi thiền sinh có nghe tiếng viên sỏi chạm tường hay không. Thiền sinh đáp, "Thưa thầy, con nghe tiếng đó." Thiền Sư Thường Chiếu nói, "Đó là Đạo.")

37 In Front of Your Eyes

The Way is formless,
in front of your eyes, not far away.
Reflect on yourself, and find the Way;
don't expect elsewhere.
Even if prayers could give you something,
the given must be the untrue.
If [you think] you are given the truth,
then ask yourself which thing is that truth.
Thus the Buddhas of three periods,
the Patriarchs of successive generations,
who transmitted the mind seal, all said like that.
NGUYEN HOC (? – 1174)

(COMMENT: Buddha said the mind created these worlds; also, Buddha urged the hearers to practice the four foundations of mindfulness to liberate themselves. The Patriarchs said the Way is formless, and therefore pathless; also, the Patriarchs urged the Zen practitioners to realize the mind essence to liberate themselves. What is the difference? Another way to put that question: What is the difference between being mindful of body, feelings, mind and dharmas, and being mindful of the mind essence?

We can answer like this: after realizing the mind essence, you see all things being manifested by the mind; in other words, you see the mind-seal on all things. Also, in other words, being mindful of body, feelings, mind and dharmas exactly is being mindful of the mind manifesting.)

37 Trước Mắt

Đạo không hình tướng,
Trước mắt chẳng xa,
Xoay lại tìm kiếm,
Chớ cầu nơi khác.
Dù cho cầu được,
Được tức chẳng chân.
Ví có được chân,
Chân ấy vật gì?
Vì thế,
Chư Phật ba đời,
Lịch đại Tổ sư,
Ẩn thọ tâm truyền,
Cũng nói như thế.
(Đạo vô ảnh tượng
Xúc mục phi điều
Tự phản suy cầu
Mạc cầu tha đắc.
Túng nhiều cầu đắc, Đắc tức bất chân,
Thiết sử đắc chân, Chân thị hà vật
Sở dĩ
Tam thế chư Phật, Lịch đại Tổ sư,
Ẩn thọ tâm truyền, Diệc như thị thuyết.)
Thiền Sư NGUYỄN HỌC (? - 1174) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Phật nói, tâm đã hình thành ra thế giới; Phật thúc giục thính chúng tu tập tứ niệm xứ để tự giải thoát. Các Tổ nói, Đạo là vô tướng, và do vậy không lối để đi; rồi chư Tổ thúc giục thiền gia hãy chứng ngộ tự tánh của tâm để tự giải thoát. Cái gì là dị biệt giữa lời dạy của Phật và chư Tổ?

Hỏi một cách khác: Cái gì là dị biệt giữa pháp niệm thân thọ tâm pháp và pháp niệm tự tánh của tâm?

Chúng ta có thể trả lời thế này: sau khi Thấy Tánh, bạn thấy vạn pháp là tâm hiển lộ; nói cách khác, bạn thấy tâm ẩn trên vạn pháp. Và nói cách khác, một cách chính xác, niệm thân thọ tâm pháp là chánh niệm về tâm đang hiển lộ.)

38 Echo in Sky

Like wind whistling in the cypress trees,
the underwater moon shines bright.
It has neither shadow nor shape.
Existence is just like that;
Emptiness, an echo in sky.
MINH TRI (? – 1196)

(COMMENT: The moon is a symbol of the mind. Just like the moon shining bright and helping us see all things, but the mind is not a thing you can point at; the mind has neither shadow nor shape. Existence is the mind manifesting; its true nature is the emptiness. How can you realize the true nature? Can you hear the sound of a pebble hitting a wall? That sound is the mind manifesting. Can you see a banner waving in the wind? The mind is flapping. Breathe in and out gently, be alert, and watch the mind.)

38 Tiếng Vang

Gió từng, trăng nước sáng,
Không bóng cũng không hình.
Sắc tướng chỉ thế ấy,
Trong không tìm tiếng vang.
(Từng phong thủy nguyệt minh,
Vô ảnh diệc vô hình.
Sắc tướng giá cá thị,
Không không tầm hưởng thanh.)

Thiền Sư MINH TRÍ (? - 1196) – Bản dịch HT Thanh Từ
(BÌNH: Mặt trăng là biểu tượng của tâm. Hết như mặt trăng chiếu sáng và giúp chúng ta thấy vạn pháp, nhưng tâm không phải là một vật bạn có thể chỉ vào; tâm không có cả bóng lẫn hình dạng. Hiện thể là tâm đang hiển lộ; tánh thực của nó chính là tánh không. Làm sao bạn có thể chứng ngộ chân tánh? Bạn có thể nghe tiếng sỏi chạm vào tường? Âm thanh đó chính là tâm đang hiển lộ. Bạn có thể thấy một lá cờ bay trong gió? Tâm đang phất phới đó. Hãy hít thở dịu dàng, hãy tỉnh táo, và hãy nhìn tâm.)

39 Nowhere

All things return to emptiness, nowhere to lean on.
Serenely, True Thusness appears clearly before your eyes.
Realizing that the mind is perfect in nature, you see nowhere to point it out.
Like a lake showing the moon underwater,
manifesting in every drop of water -- Keep your mind unmoved.
BAO GIAC (circa 12th century)
(COMMENT: All things are just like dreams, like echoes, like mirages, but we are still trapped in this world and burdened by suffering. Buddha said it was important to guard the mind carefully, just like thatching a roof for the rain of passions would not penetrate the house.)

39 Không Một Nơi

Muôn pháp về không không thể nương,
Chân như lặng lẽ hiện tỏ tường,
Thấu tột nguồn tâm không chỗ chỉ,
Nước tâm bóng nguyệt bật nghĩ lường.
(Vạn pháp qui không vô khả y,
Qui tịch chân như mục tiền ky,
Đạt ngộ tâm viên vô sở chỉ,
Thủy tâm thủy nguyệt dẫn tâm nghi.)

Bảo Giác (Bản dịch HT Thanh Từ)
(BÌNH: Cho dù rằng vạn pháp hết như mơ, như âm vang, như quán năng, nhưng chúng ta vẫn bị kẹt trong thế giới này, và mang nặng khổ đau. Đức Phật nói, điều quan trọng là phải phòng hộ tâm cẩn trọng, hết như lợp mái nhà để các trận mưa tham dục không không vào nhà được.)

40 Cessation

Arise from cessation, then expound the way of cessation.
Arise from the unborn, then expound the way of the unborn.
Being a human being, you should have firm resolve as high as sky;
Don't step on the old footprints of Buddha.

QUANG NGHIEM (1121 – 1190)

(COMMENT: Don't step on the old footprints of Buddha? Why? Do we need to burn the scriptures, chop up the statues, and run away from the temples? No, Zen Master Quang Nghiem did not mean that. He just asked his students that they must practice hard, step into the land of cessation, and fade into the unborn before expounding the Way. That means you have to walk and have your own footprints. Buddha pointed out the Way, and we have to do the walking. Buddha used the simile of a cowherd counting the cows of others for those who recited the Sacred Texts and did not meditate to attain freedom from samsara. Also, Buddha said, "Be a light unto yourself.")

40 Tịch Diệt

Lìa tịch mới bàn câu tịch diệt,
Được vô sanh, sau nói vô sanh.
Làm trai có chí xông trời thăm,
Chớ giẫm Như Lai vết đã qua.
(Ly tịch phương ngôn tịch diệt khứ,
Sanh vô sanh hậu thuyết vô sanh.
Nam nhi tự hữu xung thiên chí,
Hư hướng Như Lai hành xứ hành.)

Thiền Sư QUẢNG NGHIÊM (1121 - 1190) – Bản dịch HT Thanh Từ
(BÌNH: Đừng giẫm lên dấu chân xưa của Phật? Tại sao? Chúng ta cần phải đốt kinh, chẻ tượng, và chạy ra khỏi chùa? Không, Thiền Sư Quảng Nghiem không nói thế. Ngài chỉ yêu cầu học trò ngài là phải tu tập nghiêm túc, đặt chân vào cõi đất không tịch, và thâm nhập cõi vô sinh trước khi truyền giảng Thiền Tông. Nghĩa là, bạn phải bước đi và có dấu chân riêng của bạn. Đức Phật chỉ ra Đường Đi, và bạn phải đi lấy. Đức Phật đã dùng ẩn dụ về một người chăn bò lo đếm bò người khác chỉ cho người tụng kinh mà không chịu thiên định để thoát khỏi sinh tử luân hồi. Thêm nữa, Đức Phật nói, "Hãy tự thả đuốc mà đi.")

41 At Home

Having neither face nor color,
The Way begins anew everyday.
Look at all the worlds outside:
You are at home everywhere.

THUONG CHIEU (? – 1203)

(COMMENT: Just like a mirror, the mind is shining bright, showing all things, and helping you to see the birds flying and hear them singing. Just like a mirror, the mind is luminous, and has neither face nor color. The Way is simple: just like making a mirror free from dust, liberate the mind from the three poisons – desire, hatred and ignorance. A clean mirror calmly reflects, doesn't hold anything; a liberated mind calmly reflects, doesn't cling to anything. So, a liberated mind is always anew. Look around, see the birds flying, and hear them singing. Is your mind manifesting as the images of birds flying, and the sound of birds singing? Look around: are you at home now?)

41 Tại Nhà

Đạo vốn không nhan sắc,
Ngày ngày lại mới tươi,
Ngoài đại thiên sa giới,
Chỗ nào chẳng là nhà.
(Đạo bản vô nhan sắc,
Tâm tiên nhật nhật khoa,
Đại thiên sa giới ngoại,
Hà xứ bất vi gia.)

Thiền Sư THƯỜNG CHIẾU (? - 1203) – Bản dịch HT Thanh Từ
(BÌNH: Hệt như tấm gương, tâm chiếu sáng, phô bày vạn pháp, và giúp bạn nhìn thấy chim bay và nghe chim hót. Hệt như tấm gương, tâm chiếu sáng, và không có khuôn diện hay màu sắc nào. Đạo thì đơn giản: cứ hệt như lau gương cho khỏi bụi, hãy đưa tâm ra khỏi tam độc – tham, sân và si. Một tấm gương sạch sẽ lặn lẽ chiếu ảnh, không chấp giữ gì cả; tâm đã giải thoát cũng lặn lẽ chiếu ảnh, không trụ vào bất cứ vật gì. Do vậy, tâm giải thoát thì luôn luôn mới. Hãy nhìn quanh, hãy thấy chim bay, và hãy nghe chim hót. Có phải tâm bạn đang hiển lộ như là hình ảnh chim bay, và tiếng chim hót? Hãy nhìn quanh: có phải bạn đang ở nhà bây giờ?)

42 The True Body

The Thus Come One attained complete enlightenment,
Realizing the dharma body where all things were equal.
Whether you turn on your heel or not, the irises in your eyes shine
bright.

The True Body becomes all phenomena;
All phenomena become the True Body.
The red cinnamon tree stands beautifully in the Palace of the Moon.
In the one circle, the red cinnamon tree stands tall.
Y SON (? – 1213)

(COMMENT: You can turn a mirror any direction, and see it always reflects equally. After realizing the true mind, you see that all phenomena become one with you. All things are your mind manifested – you are what you think, you are what you feel, you are what you see, you are what you hear...

The moon here symbolizes for the mind; the red cinnamon tree, for the nature of the mind. Many Zen masters prefer using the symbol of a calm lake surface – serenely reflecting the sky. The latter symbol can be used to describe the two qualities of a meditative mind: serene, and awake. Buddha said meditation had two approaches: samatha, and vipassana. Samatha meditation, also known as concentration meditation, helps you calm the mind; Vipassana meditation, also known as insight meditation, helps you see things as they are. Both should be developed in tandem to help you to have a mind of serenity and luminosity.

If you get confused by so many words, you can just remember the image of a calm lake surface. Or just remember the two words “serene, awake... serene, serene, awake, awake... serene, awake ... serene, serene, awake, awake...”)

42 Chân Thân

Như Lai thành chánh giác,
Tất cả lượng bằng thân.
Xoay lại chẳng xoay lại,
Trong mắt con người nằm.

*

Chân thân thành vạn tượng,
Vạn tượng thành chân thân.
Cung trăng cảnh quế đỏ,
Quế đỏ tại một vầng.

(Như Lai thành chánh giác, Nhất thiết lượng đẳng thân.
Hồi hồ bất hồi hồ, Nhân tình đồng tử thân.

*

Chân thân thành vạn tượng, Vạn tượng thành chân thân.
Nguyệt điện vinh đan quế, Đan quế tại nhất luân.)
Thiền Sư Y SON (? - 1213) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Bạn có thể xoay tấm gương bất kỳ hướng nào, và thấy nó luôn luôn chiếu ảnh bình đẳng như nhau. Sau khi nhận ra chân tâm, bạn thấy rằng vạn pháp trở thành một với bạn. Vạn pháp là tâm bạn hiển lộ -- bạn là những gì bạn suy nghĩ, bạn là những gì bạn cảm xúc, bạn là những gì bạn nghe...

Mặt trăng biểu tượng cho tâm; cây quế đỏ, để chỉ cho bản tánh của tâm. Nhiều Thiền Sư lại thích dùng biểu tượng cho mặt hồ an tĩnh – lặng lẽ phản chiếu cả bầu trời. Biểu tượng sau có thể dùng mô tả hai phẩm chất của tâm thiền định: vắng lặng, và tỉnh thức. Đức Phật nói thiền định có hai lối tiếp cận: chỉ, và quán. Thiền chỉ, còn gọi là thiền tĩnh lặng, giúp bạn giữ tâm cho an; Thiền quán, còn gọi là thiền chánh niệm, giúp bạn thấy các pháp như nó là nó. Cả hai nên tu tập cùng lúc để giúp bạn có tâm vừa vắng lặng, vừa tỉnh thức.

Nếu bạn thấy nhiều chữ rắc rối, bạn có thể chỉ cần nhớ tới mặt hồ tĩnh lặng. Hay chỉ cần nhớ hai chữ “lặng, tỉnh... lặng, lặng, tỉnh, tỉnh... lặng, tỉnh... lặng, lặng, tỉnh, tỉnh...”)

43 Leaving the World

Oh monks! The ancient masters said, “Keep seeing that the five aggregates are emptiness, the four elements are non-self. Keep seeing that the true mind has no form, neither going nor coming. Keep seeing that the self-nature did not come when you were born, will not go when you die. Keep seeing that the true mind is always serene and all-embracing, and that your mind and all scenes are one.”

Seeing that constantly, you will soon attain enlightenment, gain freedom from the three periods, and become those who leave this world. It is important to you not to cling to anything.

THONG THIEN (? – 1228)

(COMMENT: Keep seeing that constantly. Many ancient Zen masters in Vietnam asked the practitioners to do like that. It’s very hard to practice that way; however, after you have the first glimpse of that insight, you will keep seeing like that comfortably, and will enjoy the world differently.

Buddha once held up a flower before the monks. All the monks were silent, awaiting his word; except one, only Mahakasyapa smiled. Then Buddha said that he just gave the true dharma transmission to Mahakasyapa. That was the beginning of Zen tradition.

Why? Because the other monks saw the flower as flower, as something that the Buddha held up, as something was seen by them? Because only Mahakasyapa saw the flower as flower, as something that the Buddha held up, as something was seen by him, and as something his mind manifesting? Because Mahakasyapa became one with the flower? Watch your mind. Don’t say a word.)

43 Xuất Thế

- Đâu chẳng nghe người xưa nói: “Chỉ xem năm uẩn đều không, tứ đại vô ngã, chân tâm không tướng, không đi không lại, khi sanh tánh chẳng đến, khi tử tánh chẳng đi, yên tĩnh tròn lặng, tâm cảnh nhất như.” Chỉ hay như thế, liền đó chóng liễu ngộ, không bị ba đời ràng buộc, bèn là người xuất thế. Cần thiết chẳng được có một mảy may thú hưởng. Đại Sĩ THỔNG THIÊN (? - 1228)– Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Hãy cứ nhìn như thế liên tục. Nhiều Thiền Sư tại Việt Nam thời xưa vẫn bảo Thiền Sinh làm như thế. Rất khó để tu tập như thế; tuy nhiên, sau khi bạn lần đầu thấy được thị kiến đó, bạn sẽ giữ cái nhìn đó liên tục dễ hơn, và sẽ hân thưởng thế giới này khác đi.

Đức Phật một lần đưa cao một bông hoa trước các vị sư. Tất cả các sư đều im lặng, chờ Đức Phật nói; chỉ trừ một sư, Ngài Ma Ha Ca Diếp mỉm cười. Rồi Đức Phật nói rằng Phật mới trao truyền chánh pháp cho Ma Ha Ca Diếp. Đó là khởi đầu của Thiền Tông.

Tại sao? Có phải vì các sư khác thấy hoa như là hoa, như một vật mà Đức Phật cầm đưa lên, như một vật được họ nhìn thấy? Có phải vì chỉ duy ngài Ma Ha Ca Diếp thấy hoa như là hoa, như một vật mà Đức Phật cầm đưa lên, như một vật được Ma Ha Ca Diếp nhìn thấy, và như một vật mà tâm của Ma Ha Ca Diếp đang hiển lộ? Có phải vì Ma Ha Ca Diếp trở thành một với hoa? Hãy nhìn tâm của bạn. Đừng nói một lời.)

44 Illusions

All things in this world of illusion are all illusions.
Meditating in this world of illusion is all illusion.
Don't cling to both kinds of illusions; thus you destroy all illusions.
HIEN QUANG (? – 1221)

(COMMENT: Everything is like a dream, a mirage, an echo, an illusion. Buddha said so. Then why do we have to meditate? Because we have to wake up from this dream. We should not stay longer in this suffering world. We have to cross the samsara river to reach the nirvana shore. Meditation is like crossing the river; however, if we think meditation is something ultimately real, then we still get stuck in the dream. So, meditate like an ox, made out of mud, crossing a river. The more you meditate, the faster the ox vanishes. See that for yourself.)

44 Huyền

Pháp huyền đều là huyền,
Tu huyền đều là huyền,
Hai huyền đều chẳng nhận,
Tức là trừ các huyền.
(Huyền pháp giai thị huyền,
Huyền tu giai thị huyền,
Nhị huyền giai bất tức,
Tức thị trừ chư huyền.)

Thiền Sư HIỆN QUANG (? - 1221) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Vạn pháp đều như mơ, như quang năng, như vang, như huyền. Đức Phật nói như thế. Vậy, tại sao chúng ta phải thiền định? Bởi vì chúng ta phải tỉnh thức ra khỏi giấc mơ này. Chúng ta không nên ở lâu hơn trong thế giới đau khổ. Chúng ta phải vượt dòng sông sinh tử để tới bờ Niết Bàn. Thiền định cũng hết như vượt sông; tuy nhiên, nếu chúng ta nghĩ rằng Thiền là cái gì thực sự là thực, thì chúng ta sẽ vẫn kẹt trong giấc mơ này. Do vậy, hãy tu thiền như một con trâu vượt sông, mà trâu này làm bằng bùn. Bạn càng thiền định, thì con trâu càng tan biến nhanh hơn. Hãy tự chứng ngộ như thế.)

45 Song of the Buddha Mind

Buddha! Buddha! Buddha! Impossible to be seen!
Mind! Mind! Mind! Impossible to be told!
When the mind arises, Buddha is born.
When Buddha is gone, the mind vanishes.
There is never a place where the mind is gone while Buddha remains.
There is never a time when Buddha is gone while the mind remains.
If you want to understand the mind of Buddha, and the mind of birth and death, just wait for Maitreya and ask him.
There was no mind anciently; there is no Buddha now.
All unenlightened beings, holy beings, human beings, heavenly beings are just like flashes of lightning.
The mind nature is neither right nor wrong.
The Buddha nature is neither real nor unreal.
Suddenly arising, suddenly ceasing,
anciently leaving, now coming,
you all waste your time with thinking and discussing.
In that way, you would bury the Vehicle of the Patriarchs,
and cause the devils to hound in the house.
If you want to find the mind, stop searching outward.
The nature of the mind is naturally still and void.
Nirvana and the birth-death cycles are illusionary shackles.
The fetters and Enlightenment are hollow oppositions.
The mind is Buddha; Buddha is the mind.
That profound meaning shines bright since endless time.
When spring comes, the spring flowers blossom naturally.
When autumn comes, the autumn waters reflects the sorrow clearly.
Removing the false mind, and keeping the true nature
is similar to a person who searches for the reflections and misses the mirror.
He doesn't know that reflections come from the mirror,
and that the false appear from the truth.
That the false come is neither real nor unreal.
That the mirror reflects is neither wrong nor right.
There is neither sinfulness nor blessedness.
Don't mistake wish-fulfilling gem for white jewel.
Gems could have scratches; Jewels, defects.
The mind nature is neither rosy nor green, neither gained nor lost.
Seven times seven is forty-nine.

The six perfections and the ten thousand conducts are waves on the ocean;
The three poisons and the nine kinds of sentient beings, suns in the sky.
Be still, be still, be still; Go down, go down, go down.
The essence of all phenomena is the Buddha mind.
The Buddha mind and your mind are one.
Such is, naturally, the profound meaning since endless time.
Walk in Zen, sit in Zen, then you will see the lotus blooming in fire.
When your will becomes weak, just strengthen it.
When your place is peaceful and suitable, just stay there.
Ah ah ah! Oh oh oh!
Sunken or floating, bubbles on the ocean are all empty.
All deeds are impermanent; All phenomena are void.
Where can you find the sacred bones of your late master?
Be mindful, be mindful, be awake; Be awake, be mindful, be mindful.
Keep four corners in contact with the ground; don't let things tilt.
If someone here trusts like that,
he can start walking from the crown of Vairocana Buddha.
Shout!
TUE TRUNG THUONG SI (1230 – 1291)

(COMMENT: This poem says a lot. Any comment here would hurt its poetic beauty.)

45 PHẬT TÂM CA

Phật! Phật! Phật! Không thể thấy
Tâm! Tâm! Tâm! Không thể nói.
Nếu khi tâm sanh là Phật sanh
Nếu khi Phật diệt là tâm diệt.
Diệt tâm còn Phật chuyện không đâu
Diệt Phật còn tâm khi nào hết?
Muốn biết Phật tâm, sanh diệt tâm
Đợi đến sau này Di-lặc quyết.
Xưa không tâm, nay không Phật
Phàm, Thánh, người, trời như điện chớp.
Tâm thể không thị cũng không phi
Phật tánh chẳng hư cũng chẳng thật.
Bồng dưng đây, bồng dưng dưng
Xưa qua nay lại luống nghĩ bàn.
Đâu chỉ chôn vùi thừa Tổ tông
Lại khiến yêu ma nhà mình lộng.
Muốn tìm tâm, đừng tìm ngoài
Bản thể như nhiên tự rỗng lặng.
Niết-bàn sanh tử buộc ràng sông
Phiền não Bồ-đề đối địch rỗng.
Tâm tức Phật, Phật tức tâm
Điều chỉ sáng ngời suốt cổ kim.
Xuân đến, tự nhiên hoa xuân nở
Thu về, hiện rõ nước thu sâu.
Bỏ vọng tâm, giữ chân tánh
Như người tìm bóng mà quên kính.
Đâu biết bóng có từ nơi gương
Chẳng rõ vọng từ trong chân hiện.
Vọng đến không thật cũng không hư
Gương nhận không cong cũng không thẳng.
Cũng không tội, cũng không phước
Lầm sánh ma-ni cùng bạch ngọc.
Ngọc có vết chừ châu có tỳ
Tánh vốn không hồng cũng không lục.
Cũng không được, cũng không mất,
Bảy lần bảy là bốn mươi chín.
Tam độc cửu tình nhật trong không
Lục độ vạn hạnh sóng trên biển.
Lặng, lặng, lặng, chìm, chìm, chìm

Cái tâm muôn pháp là tâm Phật.

Tâm Phật lại cùng tâm ta hợp
Lẽ ấy như nhiên suốt cổ kim.
Đi cũng thiền, ngồi cũng thiền
Trong lò lửa rực, một hoa sen.
Ý khí mất thì thêm ý khí
Được nơi an tiện hãy an tiện.
Chao! Chao! Chao! Ối! Ối! Ối!
Bọt trong biển cả nổi chìm rỗng.
Các hạnh vô thường tất cả không
Linh cốt Tiên sư chỗ nào thấy?
Tĩnh tĩnh thức, thức tĩnh tĩnh
Bốn góc đạp đất chớ chình nghiêng.
Người nào nơi đây tin được đến
Trên đảnh Tỳ-lô cất bước đi
Hết!

TUỆ TRUNG THƯỢNG SĨ TRẦN TUNG (1230 - 1291)

-- Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Bài thơ này nói nhiều quá. Bất kỳ lời bình nào nơi đây đều sẽ làm tổn thương vẻ đẹp thi ca của nó.)

46 All Phenomena

All phenomena are unborn.
All phenomena are undying.
If you see that constantly,
all Buddhas are before your eyes constantly.
TRAN NHAN TONG (1258 – 1308)

(COMMENT: We were born and will die. We were born some decades ago, and will die in a certain future. How could the Zen masters say all things unborn and undying?

We all live in this world, weep the tears of sorrow sometimes, have the laughter of joy other times, feel the breath coming and going endlessly, and see babies being born and old people dying. How can we say all things unborn and undying?

That is Nirvana, a state that Buddha referred to as unborn, unaging, unmade, and undying. Buddha once compared the impermanence of life to a flickering lamp, and said that to live a single day realizing the deathless state was better than to live a hundred years in ignorance. Watch your mind, and see the state of unborn emptiness. Watch the thoughts coming and going, and see the unmoving mind. Keep seeing like that.

An ancient Zen master in China once blew out a candle, and his student became suddenly enlightened. What happened there? Let's see the story. Two monks had a dharma conversation. The student asked a lot of questions, heard some answers, then left when it was dark outside. The master offered a lighted candle. When the student took the candle, the master blew it out. The student became suddenly enlightened. What did they talk in the dharma conversation? About the unborn mind? About the unmoving mind? The day was gone, and the night was coming; what was not gone, and what was not coming? Now, look at the candle. The light was lit, and then was extinguished; what was not lit, and what was not extinguished there? Ask the ancient monks. Was that the non-self seeing? Or when the student saw the light and then saw the dark, he realized that in the deathless seeing there was just the seen?)

46 Vạn Pháp

Tất cả pháp chẳng sanh
Tất cả pháp chẳng diệt
Nếu hay hiểu như thế
Chư Phật thường hiện tiền.
(Nhất thiết pháp bất sanh
Nhất thiết pháp bất diệt
Nhược năng như thị giải
Chư Phật thường hiện tiền.)

SƠ TỔ PHÁI TRÚC LÂM TRẦN NHÂN TÔNG (1258 - 1308) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Chúng ta đã sanh ra và sẽ chết đi. Chúng ta đã sanh vài thập niên trước, và sẽ chết trong một tương lai nào đó. Vì sao các thiền sư nói vạn pháp bất sanh, bất diệt? Chúng ta đều sống trong thế giới này, có những lúc khóc buồn, có những lúc cười vui, cảm nhận hơi thở vào và ra vô tận, và thấy trẻ em sinh ra đời và người già chết đi. Làm sao chúng ta có thể nói tất cả các pháp không sanh và không diệt?

Đó là Niết Bàn, một trạng thái Đức Phật mô tả là bất sinh, bất lão, vô tác và bất tử. Đức Phật từng so sánh tánh vô thường của cuộc đời như ngọn đèn lập lòe, và nói rằng sống một ngày mà chứng ngộ cảnh giới bất tử thì tốt hơn là sống một trăm năm vô minh.

Hãy nhìn vào tâm bạn, và hãy thấy trạng thái của Tánh Không bất sinh. Hãy nhìn các niệm đến và đi, và hãy thấy tâm bất động. Hãy cứ nhìn hoài như thế.

Một Thiền Sư ở Trung Quốc thời xưa từng thổi tắt một cây đèn cầy, và vị môn đệ của ngài hốt nhiên giác ngộ. Chuyện gì xảy ra nơi đây? Hãy nhìn vào chuyện này. Hai vị sư vừa pháp đàm xong. Vị sư học trò đã đưa ra nhiều câu hỏi, nghe một số câu trả lời, rồi lui về khi trời đã tối. Vị thầy đưa cho ngọn đèn cầy đã thắp sáng. Khi vị môn đệ cầm cây nến, vị thầy thổi phụt tắt. Vị học trò hốt nhiên đốn ngộ. Họ đã nói gì trong cuộc pháp đàm trước đó? Có phải về tâm bất sinh? Có phải về tâm bất động? Bây giờ, hãy nhìn vào cây đèn cầy. Ngọn lửa được thắp lên, và rồi bị thổi tắt; cái gì không được thắp lên, và cái gì không bị phụt tắt nơi đó? Hãy hỏi các vị sư thời xưa đó. Có phải đó là cái thấy, mà cái thấy này thì vô ngã? Hay là, khi học trò thấy sáng và rồi thấy tối, vị học trò chứng ngộ rằng trong cái thấy bất tử thì chỉ có cái được thấy thôi?)

47 The Great Way

The Great Way is immense and boundless, restraining nothing.

The self nature is serene, neither virtuous nor evil.

Yet a thought of choice arises, instantly creating a number of faults, and separating sky from earth.

Holiness and unholiness are from same root;

Right and wrong have no two ways.

Thus sinfulness and blessedness are originally void;

The cause and effect relationship is ultimately unreal.

All human beings already complete the Great Way; All that we have is already perfect.

The Buddha nature, and the true body of all phenomena are just like images and shadows, apparently appearing and disappearing, neither one nor many.

The nose points straight down; The eyebrows lay across your face, above your eyes. Yet it's very hard for you to see them.

You have to examine why the ancient masters said, "The three thousand dharma-gates point to one heart; countless profound activities come from the original mind." Thus you already complete the gates of precepts, meditation and wisdom; just observe yourself.

Having a cough, uttering a hem, raising eyebrows, winking an eye, grabbing something, walking around – what is the essence of those actions?

Yet what is the mind you are using to know about that essence?

The mind essence is empty and bright; so what is right, and what is not?

Reality is the essence; Buddha is the mind.

What essence is not reality?

What mind is not Buddha?

Mind is Buddha; Mind is reality.

Originally, reality is not reality; reality is just mind.

Originally, mind is not mind; mind is just Buddha.

Learners! Days and months are flying by. Life is not waiting for you. Why you are eating rice and soup, and don't realize the use of bowl and spoon? Observe!

PHAP LOA (1284 – 1330)

(COMMENT: Time is flying fast. We should practice hard to end the three poisons. Watch the mind and see the essence, even when "Having a cough, uttering a hem, raising eyebrows, winking an eye, grabbing something, walking around..." This approach later led to koan practice,

pushing the practitioner into a great doubt to clear all the thoughts for the mind essence being recognized.

Buddha said that he only taught practically – about the suffering, and the end of suffering. Buddha also said that it was very precious to be born as a human being. So, practice hard, don't waste this life.)

47 Đại Đạo

Đại đạo rộng suốt nào có ràng buộc, bản tánh lặng lẽ không thiện không ác. Bởi do chọn lựa chợt sanh nhiều lỗi, vừa khởi mảy may đã cách xa trời đất. Phạm thánh vốn đồng một mối, phải quấy đâu có hai đường.

Cho nên biết, tội phước vốn không, cứu cánh nhân quả chẳng thật.

Người người sẵn đủ, kẻ kẻ trọn thành. Phật tánh Pháp thân như hình như bóng, tùy ẩn tùy hiện, chẳng tức chẳng ly.

Lỗ mũi duỗi thẳng xuống, chân mày nằm ngang mặt, ở trên mắt mà không để gì nhìn thấy.

Cần phải tìm xét, đâu chẳng nghe nói "Ba ngàn pháp môn đồng về tấc vuông, hà sa diệu dụng đều ở nguồn tâm" nên nói: Cửa giới cửa định cửa tuệ, ông không thiếu sót, cần phải phản quán nơi mình.

Phạm những tiếng ho tiếng tăng hắng, nhướng mày chớp mắt, tay cầm, chân đi, ấy là tánh gì? Biết được tánh này, ấy là tâm gì? Tâm tánh rỗng sáng, cái nào phải, cái nào chẳng phải?

Pháp tức là tánh, Phật tức là tâm. Tánh nào chẳng phải là pháp? Tâm nào chẳng phải là Phật? Tức tâm tức Phật, tức tâm tức pháp. Pháp vốn chẳng phải pháp, pháp tức là tâm. Tâm vốn chẳng phải tâm, tâm tức là Phật.

Các nhân giả! Ngày tháng dễ dàng qua, mạng người không chờ đợi, sao cam ăn cháo ăn cơm mà chẳng rõ việc bát việc muỗng? Tham!

Thiền Sư PHÁP LOA (1284 - 1330) –

Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Thời gian qua nhanh. Chúng ta hãy tinh tấn để diệt tam độc. Hãy nhìn vào tâm, và hãy thấy tự tánh, ngay cả khi đang "ho, tăng hắng, nhướng mày, chớp mắt, tay cầm, chân đi..." Pháp tu này sau đó dẫn tới pháp tu công án, đẩy người tu vào một niềm nghi lớn để quét sạch tất cả các niệm, để chứng ngộ tự tánh của tâm.

Đức Phật nói ngài chỉ dạy một cách thực dụng – về khổ, và về diệt khổ.

Đức Phật cũng nói rằng thân người khó được. Do vậy, hãy tinh tấn tu học, đừng phí một đời này.)

48 Daisies

Clinging to nothing, forgetting body and life,
I sat quietly so long that the cold chill spread the bed.
As years passing by in mountain, without a calendar,
I saw daisies blooming and knew the autumn coming.
HUYEN QUANG (1254 – 1334)

(COMMENT: Buddha urged us to cling to nothing. That means we should not cling to anything, even to the scriptures or the Zen masters; Clinging to anything means clinging to a form of self-grasping. How can we cling to nothing?

We live in this world, have in blood the three poisons, and always cling to something.

We are taught from childhood to take pride in our glorious nation, in our blessed religion, in our famous Zen masters, in being successful, and so on.

We are proud of something in the past, of the trophy we won yesterday, of the beautiful poems we wrote last year, and of the sweet memories we had with those we loved. We are also resentful of something in the past, of the childhood poverty we lived in, of the criticism unfairly against us, and of the bitter memories we had when our loved ones leaving.

We also desire for something in the future, for the fame or the glory. We live here now, but our thoughts wander in dream after dream towards an exciting future. And we are scared of some future unknown, uncertain.

Also, living in this world, we have to practically think of the future, have to write a book of prayers for someone we love, have to chant the sutras with our children daily to nurture their spiritual future, and so on. We have to plan, have to think of the future, or have to save money to buy a car next month. We must plan something for the future, but we should not cling to anything in the future. Just be serene and awake.)

48 CÚC HOA

Vong thân vong thể dĩ đô vong
Tọa cửu tiêu nhiên nhất tháp lương
Tuế văn sơn trung vô lịch nhật
Cúc hoa khai xứ tức trùng dương.
HOA CÚC

Bằng quên thân thể chẳng hề vương
Lặng lẽ ngồi lâu lạnh thấu giường
Năm hết trong non không sẵn lịch
Nhìn xem cúc nở biết trùng dương (Ngày 9 tháng 9 âm lịch gọi là tiết trùng dương)
Thiền Sư HUYỀN QUANG (1254 - 1334) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Đức Phật dạy chúng ta giữ tâm vô sở trụ. Nghĩa là chúng ta đừng dính mắc vào bất cứ gì, cho dù là kinh điển hay các vị Thiền Sư; Còn như, dính mắc vào bất cứ gì, có nghĩa là dính mắc vào một hình thức ngã chấp. Làm sao chúng ta có thể không dính mắc vào bất cứ gì? Chúng ta sống trong thế gian này, mang tam độc sẵn trong máu, và luôn luôn dính mắc vào những gì đó. Chúng ta được dạy từ thơ ấu là hãy tự hào về đất nước vinh quang của mình, về tôn giáo ân sủng của mình, về các Thiền Sư nổi tiếng của chúng ta, về thành công, và vân vân... Chúng ta tự hào về những chuyện gì đó trong quá khứ, về các giải thưởng thắng được hôm qua, về các bài thơ hay chúng ta viết năm ngoái, và về kỷ niệm ngọt ngào chúng ta đã có với những người chúng ta yêu thương. Chúng ta cũng bực bội về nhiều chuyện quá khứ, về tuổi trẻ nghèo khó mà chúng ta trải qua, về các lời chỉ trích bất công nhắm vào chúng ta, và về các kỷ niệm cay đắng khi những người chúng ta yêu thương rời bỏ ra đi. Chúng ta cũng thèm mún có những gì đó trong tương lai, muốn nổi tiếng hay vinh quang. Chúng ta sống nơi đây bây giờ, nhưng các niệm trong tâm chúng ta cứ lang thang từ giấc mơ này sang giấc mơ kia, về hướng một tương lai hào hứng. Và chúng ta sợ hãi những tương lai chưa rõ, bất định.

Thêm nữa, sống trong thế gian này, chúng ta phải thực dụng nghĩ về tương lai, phải viết một cuốn sách các bài kinh để cầu nguyện cho người mà chúng ta yêu thương, phải tụng kinh với các con chúng ta hàng ngày để vun trồng tương lai tâm linh của chúng, và vân vân. Chúng ta phải định kế hoạch, phải nghĩ về tương lai, hay phải để giành tiền để mua một chiếc xe vào tháng tới. Chúng ta phải hoạch định cho tương lai, nhưng nhớ đừng có dính mắc vào bất cứ gì trong tương lai. Hãy bình lặng, tỉnh thức.)

49 Seeing the Buddha

If you want to see the Buddha, just perceive in sentient beings who, ignorantly, don't know that everyone has their own Buddha. Remember that a Buddha never deludes sentient beings. Being aware of the self-nature, a sentient being is Buddha; Unaware, Buddha is a sentient being. Upholding the self-nature equally, a sentient being is Buddha; Slipping the self-nature unrighteously, Buddha is a sentient being. Your mind already has Buddha; why still looking for Buddha elsewhere? Thus the sutras said, "When the mind arises, all phenomena arise; when the mind vanishes, all phenomena vanish." Thus unenlightened beings are Buddhas, and afflictions are Bodhi. The previous thought unenlightened makes you an unenlightened being; The next thought enlightened makes you a Buddha. The previous thought clinging to scenes is affliction; The next thought unclinging to scenes is Bodhi. HUONG HAI (1628 – 1715)

(COMMENT: Should we cling to the present? Some might say living mindfully in the present is wonderful. That is true: Buddha said that it's very rare to be reborn as a human, and it's very rare to hear the Buddha's teachings. Now we have both. Some might feel that we should not say it's wonderful now, because Buddha urged us to escape from this burning house as soon as possible. It is true that thousands of people are killing each other in this world, millions of children are living in poverty and many in slavery, and we can feel the unhappiness anywhere we look at, even at our aging bodies. We should not fall into the sectarian argument. Everything should be practically considered. Look at your mind: everything instantly empties itself; how can we say we should stay with the so-called wonderful present? When the mind still clings to any trace, you get stuck in this samsara world -- just like an ox trying to escape from the burning house through a window, with all its head and body already outside, but its tail finds no way to get through that window. In the blissful realization, there is no past, no future, no present; but, does a thought last ten thousand years?)

49 Thấy Phật

Muốn cần thấy Phật cứ nhận nơi chúng sanh, chỉ vì chúng sanh mê không tự biết có Phật, chớ Phật đâu có làm mê chúng sanh. Ngộ được tự tánh của mình thì chúng sanh là Phật, mê tự tánh của mình thì Phật là chúng sanh. Giữ được tự tánh của mình bình đẳng thì chúng sanh là Phật, để tự tánh mình gian hiểm thì Phật là chúng sanh. Tâm ta sẵn có Phật, còn tìm Phật nơi nào? Nên kinh nói: "Tâm sanh thì các pháp sanh, tâm diệt thì các pháp diệt." Phàm phu tức là Phật, phiền não tức là bồ-đề. Niệm trước mê là phàm phu, niệm sau giác là Phật. Niệm trước chấp cảnh là phiền não, niệm sau ly cảnh là bồ-đề. Thiền Sư HƯƠNG HẢI (1628 - 1715) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Chúng ta có nên trụ tâm vào hiện tại? Một vài vị có thể nói rằng sống tỉnh thức trong hiện tại là tuyệt vời. Điều đó đúng: Đức Phật nói thân người khó được, và Phật Pháp khó nghe. Bây giờ chúng ta có cả hai. Một vài vị có thể cảm thấy rằng chúng ta không nên nói hiện tại là tuyệt vời, bởi vì Phật thúc giục chúng ta thoát ra khỏi nhà lửa càng sớm càng tốt. Sự thật là nhiều ngàn người đang giết nhau trên thế gian này, nhiều triệu trẻ em đang sống nghèo khó và nhiều em sống cảnh nô lệ, và chúng ta có thể cảm nhận sự đau khổ bất cứ nơi nào chúng ta nhìn tới, ngay cả trong tấm thân đang lão hóa của chúng ta. Chúng ta không nên rơi vào cuộc tranh luận bộ phái. Nên cứu xét mọi thứ một cách thực dụng. Hãy nhìn vào tâm bạn: mọi thứ ngay tức khắc tự hóa thành không; làm sao chúng ta có thể nói chúng ta nên an trụ với cái gọi là hiện tại tuyệt vời? Khi tâm vẫn còn dính vào bất kỳ chút gì vết nào, bạn vẫn kẹt trong cõi luân hồi này – y hệt như một con trâu tìm cách thoát ra khỏi nhà lửa xuyên qua một cửa sổ, với toàn bộ đầu và thân đã ra ngoài rồi, nhưng đuôi thì không cách nào qua khỏi cửa sổ. Trong niềm chúng ngộ hân hoan, không hề có quá khứ, không hề có tương lai, không hề có hiện tại; nhưng, có phải một niệm kéo dài tới vạn năm?)

50 Bodhi

Precious jewels are hidden in the stone.
Lotus grow from the mud.
Once enlightened, you will know that
the world of birth and death is Buddha land.
MINH LUONG (circa 17th century)

(COMMENT: Is the world of birth and death truly Buddha land? Is samsara truly nirvana? Buddha sidestepped the philosophical side, and urged his students to practically master the mind. Buddha once asked Rahula to let the mind be like a river receiving and flowing, or be like a fire receiving and burning all things thrown into. Nothing could be clung to in that river or fire. Flowing all things, burning all things... What would remain after that? The emptiness?)

It's very hard to have a mind being like a river or a fire. Again and again, we cling to something we treasure, to the image we regard as beauty, or to the admiration we expect after a victory. Consciously or unconsciously, we cling to something most of the time.

Sometimes you knew that. You attended a concert, listened to your favorite music, and went home with joy. Then you sat meditation as usual, and went to sleep comfortably, happily. Did you hear some nice melody hovering around you after the concert, on the way home, in sitting meditation, while trying to sleep, or even many days later? Or, you held a hand of a beautiful girlfriend decades ago, and now still feel her trembling hand in your palm when the pleasant memory comes back... We love to cling to something, we love to stay in this samsara. How can we live with the insight that everything empties itself? A powerful tool is koan practice. Zen Master Duy Luc always asked his students to pick a hard koan that could generate a great doubt to wipe out all things in the mind, "to wipe out even the Buddha image in your mind to realize the self-nature." He wrote dozens of books on koan practice, taught in many Zen temples in Vietnam and abroad, had a huge impact on many Buddhists, and just passed away few years ago. Try a koan. Who is reading this line? A river, or a fire, or the emptiness?)

50 Bồ Đề

Ngọc quý ẩn trong đá
Hoa sen mọc từ bùn
Nên biết chỗ sanh tử
Ngộ vốn thật Bồ-đề.
(Mỹ ngọc tàng ngoan thạch, Liên hoa xuất ứ nê
Tu tri sanh tử xứ, Ngộ thị tức Bồ-đề.)

Thiền Sư MINH LƯƠNG – Bản dịch HT Thanh Từ
(BÌNH: Có phải cõi sinh tử thật sự là cõi Phật? Có phải phiền não thực sự là Niết Bàn? Đức Phật đã tránh bàn khía cạnh triết học, và thúc giục môn đệ phải thực dụng làm chủ được tâm. Một lần, Đức Phật yêu cầu ngài Rahula hãy để tâm như một dòng sông đón nhận và cuốn trôi đi, hay là giữ tâm như ngọn lửa đón nhận và thiêu rụi mọi thứ ném vào. Không có pháp nào có thể dính mắc vào được trong dòng sông đó hay ngọn lửa đó. Cuốn trôi tất cả các pháp, thiêu rụi tất cả các pháp... Cái gì sẽ còn lại sau đó? Tánh Không?)

Rất khó giữ tâm như sông hay như lửa. Cứ liên tục, chúng ta mãi dính mắc vào những gì chúng ta trân quý, vào các hình ảnh chúng ta xem là đẹp, hay vào sự tán thưởng mà chúng ta mong đợi sau một chiến thắng. Một cách ý thức hay vô thức, chúng ta đều dính mắc vào những gì đó hầu hết thời gian. Đôi khi bạn biết thế. Bạn dự một buổi hòa nhạc, nghe các ca khúc bạn yêu thích, và về nhà với niềm vui. Rồi bạn ngồi thiền như thường lệ, và rồi ngủ một cách thoải mái, hạnh phúc. Bạn có nghe một vài âm điệu dịu dàng vây quanh bạn sau buổi hòa nhạc, trên đường về nhà, khi ngồi thiền, trong khi dỗ giấc ngủ, hay ngay cả nhiều ngày sau đó? Hay bạn đã nắm tay một bạn gái xinh đẹp nhiều thập niên trước, và bây giờ vẫn còn cảm thấy bàn tay nàng run rẩy trong bàn tay của bạn khi kỷ niệm êm dịu trở lại... Chúng ta ưa thích dính mắc vào điều gì đó, chúng ta yêu thích ở lại cõi luân hồi này. Làm cách nào chúng ta có thể sống với cái nhìn rằng vạn pháp tự trở thành không? Một công cụ mãnh liệt là pháp tu công án. Thiền Sư Duy Lực luôn luôn yêu cầu học trò của ngài chọn một công án khó, để có thể khởi lên một niềm nghi lớn nhằm quét sạch mọi thứ trong tâm, "để quét sạch ngay cả hình ảnh Đức Phật trong tâm của quý vị để nhận ra tự tánh." Thầy đã viết hàng chục sách về pháp tu công án, dạy ở nhiều Thiền đường tại Việt Nam và hải ngoại, có ảnh hưởng lớn trên nhiều Phật Tử, và mới viên tịch vài năm trước. Hãy thử một công án. Ai đang đọc dòng chữ này? Một dòng sông, hay một ngọn lửa, hay là Tánh Không?)

51 Manifesting

Appearing clearly all day and night,
the self nature manifests suitably.
Seeing the true eternity acting through the six senses,
you will move across, up and down
among all phenomena with complete enlightenment.
CHAN NGUYEN (1647 – 1726)

(COMMENT: Many Zen masters believe that koan meditation solely might not be helpful. While reviving the 700-year-old Truc Lam Zen School to become the largest Zen school in Vietnam now, the well-known Zen Master Thanh Tu gave his dozens of Zen monasteries a new curriculum in which the koan study is only a part. This Zen master emphasizes mindfulness of the mind with an approach he called Tri Vong, meaning Knowing the False – urging meditator to watch the mind, to be mindful of the false thoughts, and not to wander with them. While the false thinning out, the emptiness, or the True Mind, would be realized. Then meditator should live with this realization all day and night; this stage is called Song Voi Ong Chu, meaning Living With The Chief.)

51 Hiện Lộ

Bày hiện rõ ràng được suốt ngày,
Đây là tự tánh mặc phô bày.
Chân thường ứng dụng sáu căn thấy,
Muôn pháp dọc ngang giác ngộ ngay.
(Hiện hách phân minh thập nhị thì,
Thử chi tự tánh nhậm thi vi.
Lục căn vận dụng chân thường kiến,
Vạn pháp tung hoành chánh biến tri.)
CHÂN NGUYỄN (1647 - 1726) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Nhiều Thiền Sư tin rằng pháp tu công án đơn độc có thể không lợi ích. Trong khi hồi phục dòng Thiền Trúc Lâm đã có từ 700 năm trước để trở thành Thiền phái lớn nhất ở VN bây giờ, vị Thiền Sư Thanh Từ nổi tiếng đã trao cho hàng chục Thiền viện của ngài một giáo trình mới, trong đó học về công án chỉ là một phần thôi. Thiền Sư này nhấn mạnh sự tỉnh thức của tâm với pháp mà ngài gọi là Tri Vọng, nghĩa là nhận biết các vọng – thúc giục thiền gia hãy nhìn tâm, hãy tỉnh biết các vọng niệm, và đừng lang thang với chúng. Khi các vọng mỏng dần đi, thì Tánh Không, tức Chân Tâm, sẽ được nhận ra. Rồi thì thiền gia hãy sống với chúng ngộ này cả ngày đêm; giai đoạn này gọi là Sống Với Ông Chủ.)

52 Following the Emptiness

Originally, from the void of origin,
following the emptiness to come
and then to leave along the emptiness,
we originally neither come nor leave.
How can birth and death bother us?
NHU TRUNG LAN GIAC (1696 – 1733)

(COMMENT: Birth and death? The world-renowned Zen Master Nhat Hanh answered, “No birth, no death.” Currently the most famous Vietnamese Zen master, he has established many Zen monasteries worldwide, authored dozens of books on Buddhism, and promoted world peace via Engaged Buddhism. He emphasized breathing meditation, and wrote many beautiful poems on mindfulness.

He said in a dharma talk in The Peace Walk 2002:

Breathing in--I feel I am alive.

Breathing out--I smile to life.

Is Zen Master Nhat Hanh’s explanation on birth and death different from the ancient Zen Master Nhu Trung Lan Giac’s?

Should you have your own explanation and your own experience on life?)

52 Từ Không Mà Tới

Vốn từ không gốc
Từ không mà đến
Lại từ không mà đi
Ta vốn không đến đi
Tử sanh làm gì lụy.
(Bản tụng vô bản
Tụng vô vi lai
Hoàn tụng vô vi khứ
Ngã bản vô lai khứ
Tử sanh hà tăng lụy.)

Thiền Sư NHƯ TRÚNG LÂN GIÁC (1696 - 1733) –
Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Sinh và tử? Nhất Hạnh, vị Thiền Sư nổi tiếng thế giới, đã trả lời, “Không sống, không chết.” Hiện là vị Thiền Sư Việt Nam nổi tiếng nhất, ngài đã lập nhiều Thiền viện khắp thế giới, soạn hàng chục sách về Phật Giáo, và kêu gọi hòa bình thế giới xuyên qua Phật Giáo Dẫn Thân. Ngài nhấn mạnh pháp thiền hơi thở, và viết nhiều bài thơ hay về tỉnh thức. Ngài nói trong một buổi pháp thoại trong Cuộc Đi Bộ Hòa Bình 2002:

Thở vào – Tôi thấy tôi sống

Thở ra – tôi mỉm cười với đời.

Giải thích của Thiền Sư Nhất Hạnh về sinh tử có khác với giải thích của Thiền Sư Như Trùng Lân Giác thời xưa không?

Bạn có nên có giải thích riêng, và nên có riêng kinh nghiệm của bạn về cuộc đời?)

53 Dharma Heir

Understanding that the Great Way has no words,
entering the gate of nonduality,
completing the countless teachings –
Who would be that future dharma heir?
TINH TUYEN (1674 – 1744)

(COMMENT: The meditation traditions in Vietnam mostly came from China centuries ago. Some Zen schools transformed into new ones, and the teaching from Bodhidharma reincarnated in new forms and in new historical contexts.

In the twentieth century, a different tradition came – without any koan. The Theravada Buddhism spread to Vietnam, first from Cambodia and later from Thailand, and revealed Vipassana meditation as a powerful tool to calm the mind and an understandable way to liberation. Is there any difference between Zen and Vipassana? Are they different approaches to master the mind? Do they belong to the countless teachings that we have to practice? And, is there only one taste of liberation?)

53 Người Nối Dòng Pháp

Đạo cả không lời
Vào cửa chẳng hai
Pháp môn vô lượng
Ai là kẻ sau.
(Chỉ đạo vô ngôn
Nhập bất nhị môn
Pháp môn vô lượng
Thùy thị hậu côn.)
Thiền Sư TÍNH TUYỀN (1674 - 1744) –
Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Các dòng Thiền tại VN hầu hết từ Trung Quốc truyền sang từ nhiều thế kỷ trước. Một vài dòng Thiền chuyển hóa thành các Thiền phái mới, và giáo pháp từ Bồ Đề Đạt Ma lại tái sinh trong các hình thức mới và trong hoàn cảnh lịch sử mới. Trong thế kỷ hai mươi, một truyền thống khác đã truyền sang – mà không có công án. Phật Giáo Theravada, còn gọi là Nam Tông, truyền sang Việt Nam, trước tiên là từ Cam Bốt và sau đó là từ Thái Lan, và đã đem vào pháp Thiền Vipassana, còn gọi là Thiền Minh Sát, như một công cụ mãnh liệt để an tâm và như một lối đi tới giải thoát có thể hiểu được. Có dị biệt nào giữa Thiền Tông và Vipassana? Có phải đó là những pháp khác nhau để làm chủ tâm mình? Có phải hai pháp này nằm trong vô lượng pháp môn mà chúng ta phải tu tập? Và, có phải chỉ có một vị của giải thoát?)

54 Nothing Attainable

All things are formless,
unborn, undying.
Thus there is nothing attainable.
Thus truly the Buddha spoke.
HAI QUYNH (1728 – 1811)

(COMMENT: Watch your mind. Is the mind formless? The image comes and goes; the mind sees the image coming and going. The sound comes and goes; the mind hears the sound coming and going. Because the mind is formless, it can reflect all things coming and going in countless forms. Also because it is formless, the mind could manifest as the image you see, and as the sound you hear. The image is a state of the mind. Similarly, the sound is a state of the mind. See that.

A student once asked Zen Master Tich Chieu about Zen. This old monk, also my root teacher, pointed to the front yard of the temple, and said, “The puddle is the Buddha.”)

54 Vô Sở Đặc

Các pháp không tướng
Chẳng sanh chẳng diệt
Bởi không chỗ được
Là thật Phật nói.
(Chư pháp không tướng
Bất sanh bất diệt
Đĩ vô sở đặc
Thị chân Phật thuyết.)

Nói xong, Sư ngồi yên lặng thị tịch.

Thiền Sư HẢI QUYNH hiệu TỬ PHONG (1728 - 1811) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Hãy nhìn vào tâm. Có phải tâm không có hình tướng? Hình ảnh tới và đi; tâm nhìn thấy hình ảnh tới và đi. Âm thanh tới và đi; tâm nghe âm thanh tới và đi. Bởi vì tâm không hình tướng, tâm có thể hiển lộ các pháp tới và đi trong vô lượng hình tướng. Cũng bởi vì là vô tướng, nên tâm có thể hiển lộ như là hình ảnh mà bạn thấy, và như âm thanh mà bạn nghe. Hình ảnh là một trạng thái của tâm. Tương tự, âm thanh là một trạng thái của tâm. Hãy thấy thế. Một lần, một học trò hỏi Thiền Sư Tịch Chiếu về Thiền. Vị sư cao tuổi này, cũng là bổn sư của tôi, đã chỉ vào sân trước của chùa, và nói, “Vũng nước trước sân là Phật.”)

55 The Highest

The highest class person practices the teachings of inaction.
The second class person cultivates blessedness and wisdom.
The third class person does good and avoids evil.
The fourth class person is proficient in the Three Baskets of Buddhist Scriptures.
TUONG QUANG (1741 – 1830)

(COMMENT: Who could step into the realm of inaction -- the profound mind of Nirvana? Was that Venerable Mahakasyapa, who smiled when Buddha twirled a flower before the assembly of monks, and in another occurrence was invited by Buddha to share the seat?

This Zen poem divides practicing Buddhists into four groups: the highest class are those who drop all things, transcend all good and evil; second are those who practice the Bodhisattva Way, cultivate both blessedness and wisdom; third are those who practice the normal way – doing good and avoiding evil; and fourth are those who memorize Buddhist Scriptures and don't practice the Buddha's teachings.

We should ask the following question here: who has gone beyond both good and evil?

In The Dhammapada, Buddha says in verse 39 that the person who drops all good and evil has no fear at all, in verse 97 that the person who destroys causes for all good and evil is the ultimate human, in verse 126 that the person who does not cling to all good and evil attains Nirvana, in verse 267 that the person who throws out all good and evil is called a monk, and in verse 412 that the person who transcends the ties of all good and evil is called by Buddha a brahman.

Just be compassionate, do good deeds, and see that nobody has ever done anything and that nothing has ever been done.)

55 Bậc Nhất

Người bậc nhất tu pháp vô vi
Người bậc nhì phước tuệ đầy đủ
Người bậc ba làm thiện chừa ác
Người bậc tư tam tạng tinh thông.
(Nhất đẳng nhân tu vô vi pháp
Nhị đẳng nhân phước tuệ song tu
Tam đẳng nhân hành thiện trở ác
Tứ đẳng nhân tam tạng tinh thông.)
Đại Sư TƯỜNG QUANG (1741-1830) –
Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Ai có thể bước vào cảnh giới của vô vi – của Niết Bàn Diệu Tâm? Có phải đó là ngài Ma Ha Ca Diếp, vị sư mỉm cười khi Phật cầm hoa lên xoay nhẹ trước tăng chúng, và trong trường hợp khác đã được Phật mời chia sẻ chung chỗ ngồi?

Bài thơ Thiền này chia Phật Tử làm bốn nhóm: bậc nhất là những vị buông bỏ vạn pháp, siêu vượt cả thiện ác; bậc nhì là người tu Bồ Tát Hạnh, vun trồng phước và huệ; bậc ba là tu pháp bình thường – làm lành và lánh dữ; và bậc tư là những vị thuộc Kinh Phật mà không tu theo lời Phật dạy.

Chúng ta nên hỏi câu này: Ai đã vượt qua cả thiện và ác?

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật nói trong đoạn 39 rằng người đã buông bỏ cả thiện và ác thì không sợ hãi gì, nói trong đoạn 97 rằng người đã phá hủy các nhân duyên cho mọi pháp thiện và ác là người tối thắng, nói trong đoạn 126 rằng người không trụ vào tất cả pháp thiện và ác thì thành tựu Niết Bàn, nói trong đoạn 267 rằng người đã ném bỏ hết mọi pháp thiện và ác thì được gọi là một vị sư, và nói trong đoạn 412 rằng người vượt qua sự trói buộc của mọi pháp thiện và ác thì được Phật gọi là một vị Bà La Môn.

Hãy từ bi, hãy làm việc thiện, và hãy thấy rằng không có ai đã từng làm bất cứ gì, và rằng không hề có việc gì đã từng được làm.)

56 Mind Only

Realizing that the mind is void, and the scene is still,
you will go beyond the holy and unholy.
If your thought clings to scenes, sensations will arise,
and ten thousand fetters will restrain you.
The heavenly beings, human beings
and all phenomena are ultimately in here.
The 'I' and the others are just one – originally, the mind only.
THONG VINH (circa 19th century)

(COMMENT: The scene is still? How can we know and experience that the scene is quiet, silent, soundless, and tranquil? The world always has some noise. Listen to your mind; you could hear that the mind always makes some noise.

Nearly thirty years ago, I asked Zen Master Tich Chieu, "Why the Shurangama Sutra says that the existence of all phenomena is the mind nature, and that the mind nature is the existence of all phenomena?"
The Zen master replied, "All the waves are water.")

56 Duy Có Tâm Thôi

Tâm không cảnh lặng vượt thánh siêu phàm
Ý nhiễm tình sanh muôn mối trói buộc
Trời người các pháp trọn tại trong đây
Ta người một thể gốc chỉ là tâm.
(Tâm không cảnh tịch việt thánh siêu phàm
Ý nhiễm tình sanh vạn đoạn hệ phược
Thiên nhân chư pháp tận tại kỳ trung
Bỉ ngã nhất thể nguyên bản duy tâm.)
Đại Sư THÔNG VINH – 19 th century – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Cảnh vắng lặng? Làm sao chúng ta có thể biết và kinh nghiệm rằng các cảnh vẫn đang vắng lặng, im lặng, vô thanh, và tịch mịch? Thế giới luôn luôn có vài tiếng động. Hãy lắng nghe tâm của bạn; bạn có thể nghe rằng tâm luôn luôn gây ra vài tiếng động.
Gần ba mươi năm trước, tôi hỏi Thiền Sư Tịch Chiếu, "Tại sao Kinh Lăng Nghiêm nói rằng toàn tướng tức tánh, và rằng toàn tánh tức tướng? Thiền Sư trả lời, "Toàn sóng tức nước.")

57 The Serene Mirror

Serene, serene – that mirror has no shades.
Luminous, luminous – that diamond has no features.
Clearly, clearly – it is not a thing; it is not nothing.
Tranquil, tranquil – it is emptiness; it is not emptiness.
NGUYEN THIEU (1648 – 1728)

(COMMENT: The mind nature is serene and luminous; however, the mind nature is not a thing, and not nothing. How can we realize the mind nature? Many Zen masters say that that is gateless, that everyone has to jump into it alone, and that there is no step-by-step to enter it. Why gateless? Because it is originally emptiness, and it is not a thing. Let's suppose you have meditated for a long time, and now you know how to keep your mind pure and calm, but you could not realize the mind nature. The koan some Zen masters prefer to give you in this case might be "At the top of a 100-foot pole, how can you step forward?"

After practicing breathing meditation for a while, you can feel the breath smoothly coming and going, feel some parts of your body moving accordingly to the spreading breath, see the thought emptying itself when you watch it; now try this approach: listen to the silence. You know that we always hear something, even in city or in forest, the lovely sound or the unpleasant noise. Sometimes we hear from the past we love to recall, the songs we wrote decades ago or the sweet voices of our childhood friends.

Now listen to the silence, to the state of mind before any sound arising. If you hear some weird sound in the head, just ignore it; only listen to the silence before the sound arising. Feel the breath spreading in and out you body, and listen to the silence.

Any sound coming and going is just a state of mind; the silence before the sound is also a state of mind. You are listening to the mind, and you are listening to the nature of listening. The Shurangama Sutra taught this way of meditation. Just listen to the state of mind before the sound arising. This is not different from the Thoai Dau Meditation, or Huatou Meditation, when you observe the mind before any thought arising. Now listen to the silence all day and night. Try it.)

57 Gương Lặng Lẽ

Lặng lẽ gương không bóng
Rõ rõ châu chảnh hình
Rõ ràng vật phi vật
Vắng vẻ không chẳng không.

(Tịch tịch kính vô ảnh, Minh minh châu bất dung,
Đường đường vật phi vật, Liêu liêu không vật không.)

Thiền Sư NGUYỄN THIỆU (1648 - 1728) – Bản dịch HT Thanh Từ
(BÌNH: Bản tâm, còn gọi là tự tánh, thì vắng lặng và chiếu sáng; tuy nhiên, bản tâm không phải là một vật, và cũng không phải không có gì. Làm sao chúng ta có thể chứng ngộ bản tâm? Nhiều Thiền Sư nói rằng đây là không cửa, rằng mọi người phải nhảy vào đất này đơn độc, và rằng không có lối đi từng bước để vào. Tại sao không cửa? Bởi vì nó vốn là rỗng rang, và vì nó không phải là một vật gì. Giả thiết rằng bạn đã tập thiền từ lâu rồi, và bây giờ bạn biết cách giữ cho tâm thanh tịnh và bình lặng, nhưng bạn chưa có thể chứng ngộ được bản tâm. Công án mà một số Thiền sư lựa chọn để trao cho bạn trong trường hợp này có thể là "Nơi đỉnh đầu sào trăm trượng, làm sao người có thể bước tới trước?" Sau khi thiền tập hơi thở một thời gian, bạn có thể cảm thấy hơi thở dịu dàng đến và đi, cảm thấy một số nơi trong thân chuyển động theo hơi thở đang lan tỏa, thấy niệm tự biến mất khi bạn nhìn tới; bây giờ hãy thử cách này: lắng nghe sự vắng lặng. Bạn biết rằng chúng ta luôn luôn nghe tiếng gì đó, dù trong thành phố hay trong rừng, âm thanh dễ thương hay tiếng ồn khó chịu. Đôi khi chúng ta nghe từ quá khứ mà chúng ta ưa thích nhớ lại, các ca khúc mà chúng ta đã viết nhiều thập niên trước hay là giọng nói ngọt ngào của các bạn thời thơ trẻ.

Bây giờ hãy lắng nghe sự vắng lặng, nghe trạng thái của tâm trước khi bất kỳ âm thanh nào khởi dậy. Nếu bạn nghe vài âm thanh kỳ dị trong đầu, cứ bỏ mặc chúng; chỉ lắng nghe sự vắng lặng trước khi âm thanh khởi dậy. Hãy cảm thấy hơi thở lan tỏa vào và ra thân bạn, và hãy lắng nghe sự vắng lặng.

Bất kỳ âm thanh nào đến và đi đều chỉ là một trạng thái của tâm; sự vắng lặng trước khi âm thanh khởi dậy cũng là một trạng thái của tâm. Bạn đang lắng nghe tâm, và bạn đang lắng nghe tánh nghe. Kinh Lăng Nghiêm dạy cách thiền tập này. Hãy lắng nghe trạng thái của tâm trước khi âm thanh khởi dậy. Pháp này không khác pháp Thiền Tham Thoại Đầu, khi bạn nhìn vào tâm trước khi niệm khởi. Bây giờ hãy lắng nghe sự vắng lặng suốt mọi thời. Hãy tập thử đi.)

58 Practice

You should know that the way of Zen must be asked, investigated and enlightened by yourself, neither by others nor by things.

Layman Pang once asked Zen Master Mazu, "Who is companionless among all phenomena?"

Mazu said, "After you swallow all the water in West River in one gulp, I will tell you."

Is that the answer? Or something marvellous here? Or pointing directly to the person not making friends with all phenomena? Or implying in that the secret not for transmission?

Investigate every bit of that koan, seek to get to the ultimate; don't distort intentionally, don't explain wrongly with your own opinion, also don't throw it all away.

Even busy at work, you should keep your mind on the koan like that; even at leisure time, keep investigating like that.

Disregard the spot almost-cooked, disregard the spot near-raw; also don't discuss that "the person going to the ultimate, and the story of the ultimate" is whether one or two, whether existence or non-existence, whether unholy or holy, whether reasonableness or sensibleness, whether secularness or Buddhist dharma. Keep observing your mind like that, then suddenly you would see the mind blossom vastly -- and you will get enlightened profoundly, and laugh joyfully.

THACH LIEM (circa 17th century)

(COMMENT: Zen Master Thach Liem had a heart of a loving grandmother, and gave very clear instructions on how to do koan practice. Just investigate a koan all day and night. Always keep your mind on the koan, watch it, observe it, investigate it, but don't cling to any thought. No further comment should be given here.)

58 Thiên Tập

Nên biết rằng thiền đạo quý tự mình tham cầu, tự mình giác ngộ, chẳng phải do ở người khác, do ở sự vật vậy.

Chẳng thấy Bằng Công hỏi Mã Đại Sư rằng: "Cái người chẳng làm bạn cùng vạn pháp ấy, là người thế nào?"

Đại Sư nói rằng: "Bao giờ người uống một hơi hết cả nước sông Tây Giang, ta sẽ nói với người."

Lời nói ấy, có phải là câu trả lời chẳng? Hay tỏ ra một cơ vi mầu nhiệm gì khác chẳng? Hay chỉ thẳng cái người chẳng cùng vạn pháp làm bạn chẳng? Hay có cái bí mật chẳng truyền, ngụ ở trong ấy chẳng?

Thử đem ra suy gẫm từng lẽ, tìm cho đến cứu cánh; chẳng khá xuyên tạc một cách cưỡng ép, đem ý thức riêng mà giải nghĩa quấy quá, lại chẳng nên nhất thiết bỏ qua;

nên làm sao trong bận rộn cũng cứu cánh như thế, nhàn hạ cũng cứu cánh như thế, dầu gặp cảnh nghịch bề tắc chẳng thông cũng cứu cánh như thế; mặc kệ chỗ sống gần chín, chỗ chín gần sống, lại chớ bàn đến "con người đi đến cứu cánh và câu chuyện cứu cánh" ấy là một là hai, là có là không, là phàm là thánh, là lý là tình, là đời là pháp Phật; dụng tâm đến đó, rồi bỗng nhiên trong trí mở mang rộng rãi, đại giác ngộ và cười xòa lên.

THẠCH LIÊM (~ 17th century) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Thiền Sư Thạch Liêm có quả tim của một bà cụ yêu thương con cháu, và đã cho hướng dẫn rõ ràng về cách tập thiền công án. Hãy khảo sát một công án suốt mọi thời. Luôn luôn chú tâm vào công án, nhìn nó, quan sát nó, khảo sát nó, nhưng đừng dính vào bất kỳ niệm nào. Không nên đưa thêm lời bình nào nơi đây.)

59 Going Home

Over seventy years in this realm,
living harmoniously with emptiness and existence,
I now fulfill the vow, prepare to go home,
and don't need to ramble about for the way of Patriarchs.
LIEU QUAN (? – 1743)

(COMMENT: When you realize the true nature of phenomena, you see that emptiness and existence are inseparable. Living harmoniously with emptiness and existence is indeed living with the realization that emptiness is inseparable from existence.

From that realization, wisdom arises along with compassion, and you understand that wisdom is inseparable from compassion. You are inseparable from the world.

Buddha says that we all have had countless lives, and that we and all sentient beings have been former relatives in some ways. In another explanation, we should see that all beings have been our fathers or mothers in previous lives.

Think of that, have that feeling, see that feeling spreading throughout your body and the world, and wish for all beings to be happy and liberated.)

59 Về Nhà

Hơn bảy mươi năm ở cõi này,
Không không sắc sắc thảy dung thông
Hôm nay nguyện mãn về quê cũ
Nào phải bôn ba hỏi Tổ tông.
(Thất thập dư niên thế giới trung
Không không sắc sắc diệc dung thông
Kim triều nguyện mãn hoàn gia lý
Hà tất bôn man vấn tổ tông.)

Thiền Sư LIÊU QUÁN (? - 1743) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Khi bạn nhận ra tánh thật của vạn pháp, bạn thấy rằng Không và Có không hề tách rời nhau. Sống hòa hợp với Không và Có thực sự là sống với chúng ngộ rằng Tánh Không thì không hề lìa xa cái Đương Hữu, cái Đương Thể.

Từ chúng ngộ đó, trí tuệ khởi lên cùng với từ bi, và bạn hiểu rằng trí tuệ thì không tách rời từ bi. Bạn không hề tách rời với thế giới.

Đức Phật nói rằng chúng ta đều đã từng trải qua vô lượng kiếp, và rằng chúng ta và tất cả chúng sinh nguyên là quyến thuộc xa xưa trong cách nào đó. Trong một giải thích khác, chúng ta nên xem rằng tất cả chúng sinh đã từng là cha hay là mẹ chúng ta ở các kiếp trước.

Hãy nghĩ như thế, hãy có cảm giác như thế, hãy thấy cảm giác đó lan tỏa toàn thân chúng ta và khắp thế giới, và hãy ước nguyện cho tất cả chúng sinh hạnh phúc và được giải thoát.)

60 Six Words

Sitting still on Dai Hung Mountain so many years,
my body is ending; but truly the way is not.
Holding the six words constantly, being preordained,
I now pass them on to future generations, revealing the way of Zen.
PHO TINH (circa 19th century)

(COMMENT: Nowadays, a majority of Vietnamese Buddhists practice the Pure Land teachings, keep “holding the six words” -- reciting the name of Amitabha Buddha and wishing to be reborn in the Pure Land. Many of them practice together Zen and the Pure Land. Is Zen different from the Pure Land school? The debate is still going on. Some, including Zen Master Pho Tinh, say the two schools are not different.)
(To be continued)

60 Sáu Chữ

Nhiều năm ngồi tịnh núi Đại Hùng
Quả thật thân cùng đạo chẳng cùng
Sáu chữ chuyên trì thân thọ ký
Truyền mãi đời sau sáng Tổ tông.
(Kinh niên tịnh tọa Đại Hùng phong
Thật thị thân cùng đạo bất cùng
Lục tự chuyên trì thân thọ ký
Lưu truyền hậu thế hiển tông phong.)
Đại Sư PHỔ TỊNH (circa 19th century) – Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Hiện nay, đa số Phật tử Việt Nam tu theo pháp Tịnh Độ, liên tục “trì sáu chữ” – niệm danh hiệu Phật A Di Đà và nguyện sinh vào cõi Tịnh Độ. Trong đó, nhiều người song tu cả Thiền Tông và Tịnh Độ. Có phải Thiền khác với Tịnh Độ? Cuộc tranh luận vẫn đang tiếp diễn. Một số vị thầy, trong đó có Thiền Sư Phổ Tịnh, nói rằng hai tông phái này không khác gì nhau.)

61 The Mind Seal

The mind seal of Buddhas is unfeigned, encompassing the universe, neither deficient nor excessive, neither going nor coming, neither gaining nor losing, neither one nor difference, neither infinite nor finite, having nowhere to arise or vanish, and neither far apart nor close by. It is grudgingly named like that, just only for comparison with unreal circumstances.

TỠ-NI-ĐA-LƯU-CHI (VINITARUCI) (? - 594)

(COMMENT: We came to this world, and will be gone some day. Millions of children around the world are suffering from hunger and abuse, while other millions enjoy the luxury and comfort. The suffering is real. Then, what is companionless among all those phenomena? What is unmoving while we come and go? Could we swallow all the water in a river in one gulp to have the answer?

Look at the river: the waves arise and vanish, but the nature of water is unmoving; the waves continuously transform into countless forms, but the wetness always encompasses all them. Look at the mirror: the images appear and disappear, but the nature of mirror is unmoving; the images continuously transform into countless forms, but the luminousness always encompasses all them. Look at that and feel that, with all things in front of your eyes, and with all feelings in your body. If you think that explanation is too abstract, you can try something more concrete. You know, Zen should be fun. Now relax, breathe gently, and feel the breaths coming and going. Feel that. Gently feel the breaths coming and going. Try to see as an outsider that the body, not your body, is breathing, while the breath is transforming endlessly. You would feel that the breath becomes one with your body, and then later the breath becomes one with your body and your mind.

Now you feel that you are the river and all the waves; also you feel you are the mirror and all the images. You feel that the breath is transforming endlessly, and your body and your mind too. You feel that you have no self at all, and you are changing continuously. The question here is: what is unmoving alongside all the waves and images?

Now watch your mind: thought comes and goes, transforming endlessly.

Now see the mind seal – unborn, uncreated, undying.)

61 Tâm Ấn

Tâm ấn của chư Phật, không có lừa dối, tròn đồng thái hư, không thiếu không dư, không đi không lại, không được không mất, chẳng một chẳng khác, chẳng thường chẳng đoạn; vốn không có chỗ sanh, cũng không có chỗ diệt, cũng chẳng xa lìa, mà chẳng phải chẳng xa lìa. Vì đối với vọng duyên mà giả lập tên ấy thôi.

TỠ-NI-ĐA-LƯU-CHI (VINITARUCI) (? - 594) - Bản dịch HT Thanh Từ (BÌNH: Chúng ta tới thế giới này, và sẽ có ngày ra đi. Hàng triệu trẻ em khắp thế giới đang thọ khổ vì đói và lạm dụng, trong khi nhiều triệu người khác hưởng dụng xa hoa và tiện nghi. Đau khổ có thực. Vậy, pháp gì không cùng muôn pháp làm bạn? Pháp gì bất động trong khi chúng ta tới và đi? Chúng ta có thể hớp một ngụm cạn hết dòng sông để có câu trả lời không?

Hãy nhìn dòng sông: các đợt sóng khởi lên và biến mất, nhưng tánh của nước vẫn bất động; sóng liên tục chuyển hóa thành vô lượng hình tướng, nhưng tánh ướt luôn luôn bao trùm tất cả. Hãy nhìn vào gương: ảnh hiện ra và biến đi, nhưng tánh của gương vẫn bất động; ảnh liên tục chuyển hóa thành vô lượng hình tướng, nhưng tánh sáng luôn luôn bao trùm tất cả. Hãy nhìn vạn pháp trước mắt bạn, và hãy cảm nhận như thế, với tất cả cảm xúc trong toàn thân của bạn.

Nếu bạn nghĩ rằng giải thích như thế quá trừu tượng, bạn có thể thử nghiệm cụ thể hơn như sau. Bạn biết, Thiền nên là vui chứ. Bây giờ hãy thoải mái, thờ dệu dàng, và hãy cảm nhận hơi thở vào và ra. Hãy cảm nhận như thế. Hãy dệu dàng cảm nhận hơi thở đến và đi. Hãy thử thấy như một người đứng ngoài nhìn vào thân, như không còn là thân của bạn, đang thở, trong khi hơi thở chuyển hóa không ngưng nghỉ. Bạn sẽ cảm nhận rằng hơi thở trở thành một với thân của bạn, và rồi hơi thở trở thành một với thân và tâm của bạn. Bây giờ bạn cảm nhận rằng bạn là dòng sông và là toàn bộ sóng; bạn cũng cảm nhận rằng bạn là gương và là toàn bộ ảnh. Bạn cảm nhận rằng hơi thở đang chuyển hóa không ngưng nghỉ, và thân bạn và tâm bạn cũng như thế. Bạn cảm nhận rằng bạn không có tự ngã nào cả, và bạn đang thay đổi liên tục. Câu hỏi tới đây là: cái gì bất động xuyên suốt tất cả sóng và ảnh?

Bây giờ hãy nhìn tâm bạn: niệm đến và đi, chuyển hóa không ngưng nghỉ. Bây giờ hãy nhìn vào dấu ấn của tâm – bất sinh, vô tác, bất diệt.)

62 This Land, This Mind

People elsewhere rumor, falsely say our Patriarch came from the West. It is true that the Patriarch transmitted the Eye Treasure of Dharma, named it Zen, and foresaw it as a flower with five petals and countless seeds.

It is true that tens of thousands of auspicious people have fathomed the secret words, practiced the teachings of mind, and realized the originally spontaneous purity.

The West is this land; this land is the West.

Oh -- anciently and now, the sun and the moon;

anciently and now, the mountain and the river.

It's wrong to touch it [this land or this mind]; thus Buddha will be misunderstood.

Such a tiny mistake leads to hundreds, thousands of losses.

You should observe skillfully; don't deceive future generations. Otherwise you ask me, the answer is that I originally have no words.

VÔ NGÔN THÔNG (? - 826)

(COMMENT: Did Zen Master Vo Ngon Thong say a lot of words, or without any word? Did Buddha say a lot of words, or without any word? The name Vo Ngon Thong means "Understanding without a word." You should try that way.

Listen to your mind. Listen gently to your mind right now. You would hear some voices, some sounds, some noises. When you hear something, you know you are hearing the manifestation of the mind. All the sounds from the birds, the cars, the winds, and so on are all your mind. Also, all the sounds from your memories, your imaginations, your dreams, and so on are all your mind. Listen. Breathe in and out gently, and listen to the mind.

You might remember the koan that asks about your face before you were born. You can try another version: listen to where before a sound arises; listen to your mind before it manifests. Try that. Don't say that it ever has a sound or a word.)

62 Đất Này, Tâm Này

Các nơi đồn ăI, Dối tự huyền truyền, Rằng Thủy Tổ ta, Gốc từ Tây Thiên. Truyền pháp Nhãn tạng, Gọi đó là Thiên. Một hoa năm cánh, Hạt giống liên miên. Thăm hợp lời mật, Muôn ngàn có duyên. Đều gọi tâm tông, Thanh tịnh bản nhiên. Tây Thiên cõi này. Cõi này Tây Thiên,

Xưa nay nhật nguyệt, Xưa nay sơn xuyên. Chạm đến thành trệ, Phật tổ thành oan, Sai đó hào ly, Mất đó trăm ngàn. Người khéo quán sát, Chớ lừa cháu con, Ngay như hỏi ta, Ta vốn không lời.

(Chư phươg hạo hạo, Vọng tự huyền truyền, Vị ngô thủy tổ, Thân tự Tây thiên. Truyền pháp nhãn tạng, Mục vị chi thiên, Nhất hoa ngũ diệp, Chủng tử miên miên. Tiềm phù mật ngữ, Thiên vạn hữu duyên, Hàm vị tâm tông, Thanh tịnh bản nhiên. Tây Thiên thử độ, Thử độ Tây Thiên.

Cổ kim nhật nguyệt, Cổ kim sơn xuyên. Xúc đồ thành trệ, Phật tổ thành oan, Sai chi hào ly, Thất chi bách thiên. Nhữ thiện quán sát, Mạc trảm nhi tôn, Trục nhiều vấn ngã, Ngã bốn vô ngôn.)

VÔ NGÔN THÔNG (? - 826) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Có phải Thiên Sư Vô Ngôn Thông đã nói nhiều lời, hay không một lời? Đức Phật đã nói nhiều lời, hay không một lời? Tên ngài Vô Ngôn Thông mang ý nghĩa "Hiểu biết không qua lời nói." Bạn nên thử cách này. Hãy lắng nghe tâm bạn. Hãy dịu dàng lắng nghe tâm bạn ngay lúc này. Bạn có thể nghe ra vài giọng nói, vài âm thanh, vài tiếng ồn. Khi bạn nghe ra một tiếng nào, bạn biết bạn đang nghe tâm hiển lộ. Tất cả âm thanh từ những con chim, những chiếc xe, gió thổi, và vân vân đều là tâm bạn. Thêm nữa, tất cả những âm thanh từ trí nhớ của bạn, từ tưởng tượng của bạn, từ giấc mơ của bạn, và vân vân đều là tâm bạn. Hãy lắng nghe. Hãy thở vào và ra dịu dàng, và lắng nghe tâm. Bạn có thể nhớ tới công án hỏi về khuôn mặt của bạn trước khi bạn sinh ra đời. Bạn có thể thử một phiên bản khác: hãy lắng nghe nơi trước khi một âm thanh khởi lên; hãy lắng nghe tâm bạn trước khi nó hiển lộ. Hãy thử như thế. Đừng nói rằng nó có một âm thanh hay một chữ nào.)

63 Fire

There is fire in the wood.
The fire is there, then the fire is born.
If you say the wood has no fire,
how could you make fire by friction?

KHUÔNG VIỆT (933 - 1011)

(COMMENT: Fire in the wood? Some Zen masters prefer to say that you have been a Buddha since long, long time ago.)

63 Lửa

Trong cây sẵn có lửa,
Có lửa, lửa lại sanh.
Nếu bảo cây không lửa,
Cọ xát làm gì sanh.
(Mộc trung nguyên hữu hỏa,
Hữu hỏa, hỏa hoàn sanh.
Nhược vị mộc vô hỏa,
Toàn toại hà do mạnh.)

Đại Sư KHUÔNG VIỆT (933 - 1011) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Lửa trong cây? Một số Thiền Sư lại thích nói rằng bạn đã từng là một vị Phật từ khi thật xa xưa lắm vậy.)

*

64 The Rise and Decline

Human body is like a lightning flash, appearing then disappearing.
All trees bloom in the spring, then decay in the autumn.
Live accordingly with the rise and decline, and have no fear.
The rise and decline – just like a drop of dew on a blade of grass.

VẠN HẠNH (? - 1018)

(COMMENT: See your body as a vehicle, and know that it will wear out over time. Buddha says in The Dhammapada that the body grows old and decays, but the Dhamma does not. You should believe in Buddha, and live the undying Dhamma with your whole body and mind. Keep trying this constantly: feel the Dhamma with your whole body, breathe in and out with the Dhamma, shower your whole body and mind with the Dhamma. Then you will have no fear. How can we feel the Dhamma?

Watch your mind constantly, and feel the whole life around. See your mind just like an ox. Meditation is like taming an ox, but you don't need to tame anything; just watch the ox constantly. You know you see the mind when a thought arises. Until you see the ox has no head, no body, and no tail, then you know how to feel the Dhamma. Try that.)

64 Thạnh Suy

Thân như bóng chớp có rồi không,
Cây cỏ xuân tươi, thu đượm hồng,
Mặc cuộc thịnh suy không sợ hãi,
Thạnh suy như cỏ hạt sương đông.
(Thân như điện ảnh hữu hoàn vô
Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô,
Nhậm vận thịnh suy vô bố úy
Thạnh suy như lộ thảo đầu phô.)

Thiền Sư VẠN HẠNH (? - 1018) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Hãy nhìn thân bạn như một cỗ xe, và biết rằng nó sẽ hư mòn với thời gian. Đức Phật nói trong Kinh Pháp Cú rằng thân già đi và hư hoại, nhưng Chánh Pháp không như thế. Bạn hãy tin vào Đức Phật, và hãy sống Chánh Pháp bất diệt với trọn thân tâm của bạn. Hãy thử cách này liên tục: hãy cảm nhận Chánh Pháp với toàn thân, hãy thở vào và ra với Chánh Pháp, hãy tắm gội trọn thân tâm bạn với Chánh Pháp. RỒI bạn sẽ không sợ hãi gì. Làm sao chúng ta có thể cảm nhận Chánh Pháp? Hãy nhìn vào tâm liên tục, và hãy cảm nhận toàn bộ đời sống quanh bạn. Hãy thấy tâm như một con trâu. Thiền định thì hết như thuần hóa trâu, nhưng bạn không cần phải thuần hóa gì cả; hãy quan sát con trâu này liên tục. Bạn biết là bạn thấy tâm khi một niệm khởi lên. Cho tới khi nào bạn thấy con trâu không đầu, không mình, và không đuôi, thì bạn biết cách cảm nhận Chánh Pháp. Hãy thử như thế.)

65 Illusory

Originally there is no place [for the six senses dwelling].
Any place is true dharma.
True dharma is thus illusory.
Illusory existence is not nothing.
ĐỊNH HƯƠNG (? - 1051)

(COMMENT: If you say that you are living in a dream, then what is outside this dream? Is this world illusory? Don't try to answer that question. Just practice hard, and don't mind anything else. Buddha said, "I am awake." We are not awake yet, so we should leave that question for Buddha.)

65 Huyền

Xưa nay không xứ sở
Xứ sở là chân tông,
Chân tông như thể huyền
Huyền có là không không.
(Bản lai vô xứ sở
Xứ sở thị chân tông
Chân tông như thị huyền
Huyền hữu tức không không.)

Trưởng Lão ĐỊNH HƯƠNG (? - 1051) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Nếu bạn nói bạn đang sống trong một giấc mơ, thì cái gì ở ngoài giấc mơ này? Có phải thế giới này là huyền? Đừng cố gắng trả lời câu hỏi đó. Hãy tinh tấn tu tập, và đừng bận tâm gì khác. Đức Phật nói, "Ta đã tỉnh thức." Chúng ta chưa tỉnh thức, do vậy nên để câu hỏi này lại cho Đức Phật.)

66 Being Luminous

After realizing that your body and mind are originally serene, you will see the supernatural powers manifesting in front of you. From there emerge all the conditioned and the unconditioned; countless worlds appear -- immeasurably.

Though revealed fully in space, all phenomena are really formless. All your old days, however ancient, can not compare with today. Being luminous, always – at any place, anywhere.
CỨU CHỈ (circa 11th century)

(COMMENT: Your body is changing, and your mind is jumping all the time. Meditating over time, you would some day realize that the mind is originally serene. See that the water is serene, unchanging, unmoving, despite the waves rising and falling, and despite the bubbles forming and popping.

Now a question: Is your body originally serene while you grow up and get old? Can you feel that your body is truly quiet and unmoving while you are walking, standing, lying and sitting? Can you feel that your body is truly quiet and unmoving all day and night just like you are sitting in meditation? When you see the self-nature, then you realize that you are emptiness, that nothing could be called as the 'you' or the 'I.' And then you will see you are truly quiet and unmoving.

Now look out the window. The snow is falling, and a bird is flying. Despite that, can you see that everything is truly quiet and unmoving? Everything is luminous in your mind, and truly quiet and unmoving.)

66 Rạng Ngời

Giác ngộ thân tâm vốn lặng yên,
Thần thông các tướng biến hiện tiền.
Hữu vi vô vi từ đây có,
Thế giới hà sa không thể lường.
Tuy nhiên đây khắp cõi hư không,
Mỗi mỗi xem ra chẳng tướng hình.
Muôn đời ngàn đời nào sánh được,
Chốn chốn nơi nơi thường rạng ngời.
(Giác liễu thân tâm bản ngưng tịch
Thần thông biến hóa hiện chư tướng
Hữu vi vô vi từng thử xuất
Hà sa thế giới bất khả lường.
Tuy nhiên biến mãn hư không giới
Nhất nhất quan lai một hình trạng.
Thiên cổ vạn cổ nan tỷ hưởng
Giới giới xứ xứ thường lặng lặng.)

Thiền Sư CỨU CHỈ (circa 11th century) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Thân bạn đang biến đổi, và tâm bạn đang nhảy lung tung hoài. Thiền định một thời gian, bạn có thể một hôm chứng ngộ rằng tâm vốn tịch lặng. Hãy thấy rằng nước vốn tịch lặng, bất biến, bất động, cho dù sóng cứ trào lên và lặn xuống, và cho dù các bọt sóng hình thành và vỡ tan. Bây giờ tới câu hỏi: Thân của bạn vốn tịch lặng trong khi bạn trưởng thành và già đi? Bạn có thể cảm nhận rằng thân bạn thực sự tĩnh lặng và bất động trong khi bạn đi, đứng, nằm, ngồi? Bạn có thể cảm nhận rằng thân bạn thực sự tĩnh lặng và bất động cả ngày đêm hết như bạn đang ngồi thiền định? Khi bạn thấy tự tánh, rồi bạn chứng ngộ rằng bạn vốn là tánh không, rằng không gì có thể gọi được là 'bạn' hay là 'tôi.' Và rồi bạn sẽ thấy bạn thực sự tĩnh lặng và bất động.
Bây giờ hãy nhìn ra cửa sổ. Tuyết đang rơi, và một con chim đang bay. Bất kể như thế, bạn có thể thấy rằng tất cả các pháp đều thực sự tĩnh lặng và bất động không? Vạn pháp sáng chiếu trong tâm bạn, và thực sự tĩnh lặng và bất động.)

67 Like a Dragon

Above -- there is not a piece of tile to cover the head.
Below – there is not a piece of ground to thrust a stick into.
While you either change clothes and come straight, or carry the staff and go; while all the time you turn, move and touch, just be like a dragon leaping and hitting the target.

TỊNH KHÔNG (? - 1170)

(COMMENT: The image of dragon, king of animals, is used only for the emperors in Vietnam. Legends say that the dragon always hits the target correctly. Similarly, Zen practitioner has a target to hit -- keep watching the mind correctly.)

67 Như Rồng

Trên không miếng ngói che,
Dưới không đất cắm dùi.
Hoặc đổi áo thẳng đến,
Hoặc xách trượng mà đi.
Khoảng chuyển động xúc chạm,
Tợ rồng vẩy đớp mồi.
(Thượng vô phiến ngõa giá,
Hạ vô trác chùy địa.
Hoặc dịch phục trực nghệ,
Hoặc sách trượng nhi chí.
Chuyển động xúc xứ gian,
Tợ long dước thôn nhĩ.)

Thiền Sư TỊNH KHÔNG (? - 1170) - Bản dịch HT Thanh Từ
(BÌNH: Hình ảnh con rồng, vua của loài thú, được dùng riêng cho các hoàng đế tại Việt Nam. Truyền thuyết kể rằng rồng luôn luôn tấn công mục tiêu chính xác. Tương tự, Thiền có một mục tiêu để nhắm vào – liên tục quán sát tâm đúng pháp.)

*

68 Stone Horse

The stone horse shows crazy teeth,
eats young rice leaves, neighs through days and months,
and lopes along with people on the road.
Riding on the [stone] horse, the man does not walk.
ĐẠI XÁ (1120 - 1180)

(COMMENT: Can a stone horse show teeth, eat grass, and neigh all the time?

Even if you do all things like a crazy horse, the Buddha Nature inside your mind is unmoved like stone. Be careful here: the Buddha Nature is truly emptiness in nature.

Buddha Nature is just like the water holding all the waves and never away from the waves, and just like the emptiness of the mirror holding all the images and never away from the images.

Seeing the Buddha Nature? You can see a thought, but you can not see the nature of the mind. And when you see a thought, don't just see the tail of the thought; in other words, don't just see the tail of the ox.

Observe the unborn mind, and see the land before a thought arises. That is Zen.)

68 Ngựa Đá

Ngựa đá nhe răng cuồng,
Ăn mạ ngày tháng kêu.
Đường cái người đồng qua,
Trên ngựa không người đi.
(Thạch mã xỉ cuồng nanh,
Thực miêu nhật nguyệt minh.
Đồ trung nhân cộng quá,
Mã thượng nhận bất hành.)

Thiền Sư ĐẠI XÁ (1120 - 1180) - Bản dịch HT Thanh Từ
(BÌNH: Một con ngựa đá có thể nhe răng, ăn cỏ, và hí hòai sao? Ngay cả nếu bạn làm mọi thứ như một con ngựa điên, Phật Tánh trong tâm bạn vẫn bất động như đá. Hãy cẩn trọng nơi đây: Phật Tánh thực sự là Tánh Không. Phật Tánh hệt như nước ôm giữ tất cả sóng và không bao giờ rời sóng, và hệt như tánh không của gương ôm giữ tất cả ảnh và không bao giờ rời ảnh.

Thấy Phật Tánh? Bạn có thể thấy một niệm, nhưng bạn không thể thấy tánh của tâm. Và khi bạn thấy một niệm, đừng chỉ thấy có mỗi cái đuôi của niệm; nói cách khác, đừng chỉ thấy cái đuôi con trâu. Hãy quán sát tâm vô sinh, và hãy thấy vùng đất trước khi một niệm khởi lên. Đó chính là Thiền.)

69 Not for Profit

To make a profit leads to implant a desire.

To have a desire leads to want a profit.

A bodhisattva doesn't do anything for profit or for desire.

The bodhisattva acts -- not for profit and not for desire.

TÍN HỌC (? - 1190)

(COMMENT: Motivated by compassion, a bodhisattva vows to take countless rebirths to save all sentient beings from the suffering cycle of birth and death. Recited in every meditation session, the four bodhisattva vows later will become your blood and flesh, guide you through the darkness of ignorance.)

69 Không Vì Lợi

Có lợi ắt có nhiễm, có nhiễm ắt có lợi; có lợi có nhiễm Bồ-tát chẳng làm; không lợi không nhiễm, Bồ-tát mới làm.

Thiền Sư TÍN HỌC (? - 1190) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Phát khởi bởi từ bi, bồ tát phát nguyện tái sinh vô lượng kiếp để cứu tất cả chúng sinh ra khỏi khổ nạn sinh tử luân hồi. Được tụng đọc trong mỗi thời thiền định, bốn lời nguyện lớn của bậc bồ tát sau này sẽ trở thành máu thịt của bạn, hướng dẫn bạn đi xuyên suốt bóng tối vô minh.)

*

70 Not a Word

Understanding the mind and body completely, you will open the eye of wisdom, transform marvelously, and reveal the auspicious appearances. While walking, standing, sitting and lying, you stay peaceful effortlessly, transform correspondingly, manifest countless bodies -- appearing all over in space but having no form to be identified.

With nothing in the world comparable to, the sacred light illuminates endlessly. The unthinkable meaning is professed constantly;

However, there is not a word deserving.

NGUYỄN HỌC (? - 1174)

(COMMENT: Not a word deserving? Many Zen masters don't use words.

Some prefer to keep silent, and some others threaten to punch those who ask for words. Do you see the mountain out there? Observe it, observe the mountain. Because your mind has no form, now you see your mind manifesting in the form of that mountain. Because you are

non-self, now you see you are what you see, and also you see you are what is seen. Sometimes you see that, but you rarely recognize that moment. Sometimes you stop by a meat market, see a butcher chopping a chicken, and feel that you are the chicken being chopped apart.)

70 Không Một Lời

Thân tâm liễu ngộ mắt tuệ mở,
Biển hóa linh thông bày tướng báu.
Đi đứng ngồi nằm riêng vững vàng,
Hóa thân ứng hiện đâu tính được.
Mặc dầu đầy dẫy cả hư không,
Xem ra nào thấy có tướng gì.
Thế gian không có vật để sánh,
Thường hiện linh quang sáng khắp nơi.
Luôn luôn diễn nói không nghĩ bàn,
Không có một lời cho thỏa đáng.
(Liễu ngộ thân tâm khai tuệ nhãn,
Biển hóa linh thông hiện bảo tướng,
Hành trụ tọa ngọa độc trác nhiên,
Ứng hiện hóa thân bất khả lượng.
Tuy nhiên sung tặc biển hư không,
Quan lai bất kiến như hữu tướng.
Thế gian vô vật khả tỷ hưởng,
Trường hiện linh quang, minh lãng lãng.
Thường thời diễn thuyết bất tư nghị,
Vô đắc nhất ngôn dĩ vi đáng.)

Thiền Sư NGUYỄN HỌC (? - 1174) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Không một lời thỏa đáng? Nhiều Thiền Sư không dùng lời. Một số vị ưa giữ im lặng hơn, và một số khác đe dọa đánh những ai hỏi tìm lời. Bạn có thấy ngọn núi ngoài kia không? Hãy nhìn nó, hãy nhìn ngọn núi. Bởi vì tâm bạn không hình tướng, bây giờ bạn thấy tâm bạn hiển lộ trong hình tướng ngọn núi đó. Bởi vì bạn là vô ngã, bây giờ bạn thấy rằng bạn là cái bạn thấy, và cũng vậy bạn thấy rằng bạn là cái được thấy. Đôi khi bạn thấy như thế, nhưng bạn hiếm khi nhận ra khoảnh khắc đó. Đôi khi bạn ghé vào một tiệm bán thịt, thấy một anh thợ chặt một con gà, và bạn trực cảm rằng bạn là con gà đang bị chặt rời ra đó.)

71 Outside the Scriptures

The profound Way of Buddha and Patriarchs should be transmitted specially outside the scriptures. If you want to see the distinction, just look for the fog under the sunrise.

MINH TRÍ (? - 1196)

(COMMENT: Word is word, and Zen is Zen. Words can not carry the wordless, so Zen is transmitted outside the scriptures. Can you put the reality into words? Still, you need scriptures, because you need a finger pointing to the moon. Just like you hear a bird singing, and you try to put all the sounds into words, you know something is left outside the text. When you walk in a forest, and hear birdsong around, do you feel that you are hearing your mind echoing?)

71 Giáo Ngoại

Giáo ngoại nên biệt truyền,
Lâu xa Phật Tổ sâu.
Nếu người cầu phân biệt,
Ánh nắng tìm khói mây.
(Giáo ngoại khả biệt truyền,
Hy di Tổ Phật yên.
Nhược nhân dục biện đích,
Dương diệm mịch cầu yên.)

Thiền Sư MINH TRÍ (? - 1196) - Bản dịch HT Thanh Từ
(BÌNH: Chữ là chữ, và Thiền là Thiền. Chữ không thể chở được cái không chữ, cho nên Thiền được truyền ngoài kinh điển. Bạn có thể đưa hiện thực vào chữ không? Dù vậy bạn vẫn cần tới kinh điển, bởi vì bạn cần ngón tay chỉ vào mặt trăng. Hết như bạn nghe tiếng chim hót, và bạn tìm cách ghi lại tất cả tiếng hót vào trong chữ, bạn biết ngay là có nhiều thứ bị bỏ rơi ngoài chữ nghĩa. Khi bạn đi bộ trong rừng, và nghe tiếng chim hót chung quanh, bạn có cảm nhận rằng bạn đang nghe tâm bạn đang vang vọng?)

72 Foolish

Autumn comes with cool air, pleases people.
The talented men look at the moon and make poems.
I am a Zen monk, feel ashamed for being foolish,
and have no words for the mind transmission.

TỊNH GIỚI (? - 1207)

(COMMENT: Look at the moon, and make no poems. Gently breathe in and out, gently look at the moon, gently see the moon with your whole body. The moon is also a symbol for the mind. Gently feel the whole life around and inside you as your mind manifesting. See it, hear it, smell it, touch it, taste it, know it. You will tremble blissfully when you see that the rain falling on you is truly your mind showering on you. How can you look at the moon and make poems?)

72 Si Độn

Thu về mát mẻ thích trong lòng,
Tám đầu tài cao hát thong dong.
Cửa thiền những thẹn người si độn,
Biết lấy câu gì để truyền tâm.
(Thu lai lương khí sáng hung khâm,
Bát đầu tài cao đối nguyệt ngâm.
Kham tiểu thiền gia si độn khách,
Vi hà tương ngữ dĩ truyền tâm?)

Thiền Sư TỊNH GIỚI (? - 1207) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Hãy nhìn vào mặt trăng, và đừng làm bài thơ nào. Hãy dịu dàng thở vào và ra, hãy dịu dàng nhìn mặt trăng, hãy dịu dàng nhìn trăng với toàn thân của bạn. Mặt trăng cũng là biểu tượng của tâm. Hãy dịu dàng cảm nhận cuộc đời bao quanh và bên trong bạn như là tâm bạn đang hiển lộ. Hãy nhìn nó, nghe nó, ngửi nó, sờ nó, biết nó. Bạn sẽ run rẩy hạnh phúc khi bạn nhìn thấy rằng trận mưa đang rơi trên người bạn thực sự là tâm bạn đang mưa rào trên bạn. Làm sao bạn có thể nhìn vào trăng và làm thơ được?)

73 Tathagata

Being on earth, having human body,
you have in your mind the Tathagata Store
illuminating profoundly in all places.

Searching for the mind, however, you will only find emptiness.

THƯỜNG CHIẾU (? - 1203)

(COMMENT: You have something in your mind? Even if you think you have something called the Tathagata Store in your mind, please drop all you have. Gently drop the mind, and observe the unborn mind. Sit down, gently breathe in and out; even if you think you have something called as the unborn mind, just drop all you have.)

73 Như Lai

Ở đời làm thân người,

Nơi tâm Như Lai tạng.

Chiếu soi cùng khắp nơi,

Tìm đó lại càng rộng.

(Tại thế vi nhân thân,

Tâm vi Như Lai tạng,

Chiếu diệu thả vô phương,

Tâm chi cánh tài khoáng.)

Thiền Sư THƯỜNG CHIẾU (? - 1203) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Bạn có những thứ gì đó trong tâm bạn? Ngay cả bạn nghĩ rằng bạn có gì đó gọi là Như Lai Tạng trong tâm, xin làm ơn buông bỏ hết tất cả những gì bạn có. Hãy dịu dàng buông bỏ tâm đi, và hãy quán sát tâm vô sanh. Hãy ngồi xuống, hãy dịu dàng thở vào và ra; ngay cả nếu bạn nghĩ là bạn có cái gì gọi là tâm vô sanh, hãy buông bỏ mọi thứ bạn có.)

74 Dharma of Equality

You should know that Buddha attains the omniscient wisdom, examines all the meanings, has no doubts about the dharma of equality, bears no mind and no appearance, doesn't leave and doesn't stop, passes beyond all measures and boundaries, stays away from the two sides, dwells in the middle way, and surpasses all the words.

Y SƠN (? - 1213)

(COMMENT: Decades ago, I asked my root master Tich Chieu about precepts for Zen practitioners. The old monk replied that only one precept needed to be kept in mind: see the equality of all things.)

74 Bình Đẳng

- Các người nên biết, Như Lai thành đẳng Chánh Giác, đối tất cả nghĩa không còn chỗ nào quán sát, đối với pháp bình đẳng không có nghi hoặc, không tâm không tướng, không đi không dừng, không lường không ngăn, xa lìa hai bên, trụ ở trung đạo, vượt ngoài tất cả văn tự.

Thiền Sư Y SƠN (? - 1213) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Nhiều thập niên về trước, tôi hỏi bốn sư của tôi là Thầy Tịch Chiếu về giới của Thiền gia. Vị sư già này trả lời rằng chỉ có một giới cần giữ trong tâm: hãy thấy tánh bình đẳng của vạn pháp.)

75 Urgently Practice

If you practitioner have enough eyes, you must urgently reflect, transform your body, leap out of the cycle of birth and death, cut instantly the net of sensuous desire. Male or female, you can practice the Way; wise or foolish, you will have a place to succeed. While you don't understand the Buddha's mind and Patriarch's intention, first keep the precepts and chant the sutras. Until you see that Buddha is also voidness and Patriarch is also emptiness, you understand that there is not any precept truly needed to be kept and there is not any sutra truly needed to be chanted.

Then you realize that this illusionary form is also the True Form and this unholy body is also the Buddha Body. Then you will transform the six consciousnesses into the six supernatural powers, convert the eight afflictions into the eight freedoms. So it is said; but when you get into this bodily form, it is very difficult to get away.

TRẦN THÁI TÔNG (1218 - 1277)

(COMMENT: The famous King Tran Thai Tong led Vietnam in several years of military victories. Later he entered a temple, became a monk, and left many remarkable writings about the Way of Zen.)

75 Gấp Tu

Nhược thị tác gia cụ nhãn, trực tu tảo cấp hồi quan. Phiên thân khiêu xuất tử sinh khòa; đàn chỉ liệt khai ân ái vông. Túng nhĩ nam, túng nhĩ nữ tổng thị kham tu; nhậm cử trí nhậm cử ngu tận giai hữu phận. Nhược vị đạt Phật tâm tổ ý, thả tiên bằng trì giới niệm kinh; cập Phật diệc phi, Tổ diệc phi tắc giới hà trì kinh hà niệm.

Cư huyển sắc diệc danh chân sắc, xử phạm thân dã thị pháp thân; phá lục tặc vi lục thần thông, du bát khổ tác bát tự tại. Tuy ngôn nhậm ma nhi nhân nhân ký nhập giá sắc thân lý, khứ dã thị nan nan. (PHỔ THUYẾT SẮC THÂN)

Nếu người tác gia đủ mắt, cần phải sớm gấp hồi quang, chuyển thân nhảy khỏi vòng sanh tử, khoảng khảy tay cắt đứt lưới ái ân. Dù là nam hay nữ thày đều tu được; dẫu rằng trí hay ngu trọn đều có phần. Nếu chưa đạt được Phật tâm, Tổ ý, hãy trước nương trì giới tụng kinh. Đến lúc Phật cũng chẳng phải, Tổ cũng chẳng phải, thì giới gì trì, kinh nào tụng.

Nơi sắc huyển cũng là chân sắc, ở thân phạm cũng là thân Phật. Phá sáu thức làm sáu thần thông, đạo tám khổ (Tám khổ là: sanh, lão, bệnh, tử, cầu chẳng được, thương yêu chia lìa, oán thù chung hội, thân năm ấm hưng thịnh.) thành tám tự tại (Tám tự tại: Một thân hiện nhiều thân như số vi trần. - Thân nhiều như vi trần ở khắp các cõi Phật. - Thân lớn của Phật đến các thế giới. - Phật hiện vô số thân. - sáu căn hỗ dụng. - Phật đạt tất cả pháp vẫn như không được. - Phật thuyết pháp tự tại.). Tuy nói thế ấy, mà mỗi người vào trong sắc thân rồi, bỏ đó thật khó thay !

TRẦN THÁI TÔNG (1218 - 1277) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Vị vua nổi tiếng Trần Thái Tông đã lãnh đạo Việt Nam trong nhiều năm với các chiến thắng quân sự. Sau đó ngài vào chùa, trở thành một vị sư, và để lại nhiều bản văn xuất sắc về Thiên Đạo.)

76 Encouraging

Some people bury their heads in the joy of eating and drinking, and waste their life away. Some people practice the Way incorrectly, and can not get enlightenment. They don't know that in everyone the Bodhi Mind is already perfect, and the virtuous Prajna is already complete. Despite being a hermit, completely or partly, despite being a monk or a layperson, you will get enlightenment if you realize the original mind. That is originally not male or female, so you don't have to cling to the appearance. Those who don't understand turn into three teachings tentatively; those who already understand know that they have realized the same one mind. Those who constantly reflect inwardly will all see the self-nature and become buddhas.

TRẦN THÁI TÔNG (1218 - 1277)

(COMMENT: Human life is precious. Practice the Way correctly and constantly.

Don't waste even a day in your life. The death may come tonight or tomorrow. Actually, the death is chewing you in every moment; it is present in your every breath, and is not apart from life. Reflect inwardly, watch your every breath constantly, and see what is beyond the birth and death.

Is there the self-nature? When you say you are seeing something you call the self-nature, that thing's gone instantly. When you say you are feeling the cold wind of the impermanence, and you say that nothing should be called as the self-nature, just observe who is feeling and who is saying there. Is there any difference between the one 'who is feeling' and the one 'who is saying'? Don't think. Just observe.)

76 Sách tấn

Hoặc có người vui đầu trong ăn uống, qua mất một đời. Hoặc có người trên đường tu hành lầm lẫn, mà không thức tỉnh. Đầu biết, tánh giác Bồ-đề mỗi mỗi viên thành, nào hay căn lành Bát-nhã người người đầy đủ. Chớ luận đại ẩn tiểu ẩn, thôi phân tại gia xuất gia. Chẳng cuộc người tăng kẻ tục, chỉ cốt nhận được bản tâm. Vốn không có nam nữ, đâu cần chấp tướng. Người chưa rõ đối chia tam giáo, liễu được rồi đồng ngộ nhất tâm. Nếu hay phản chiếu hồi quang, đều được kiến tánh thành Phật.

Hoặc hữu mai đầu khiết phạm nhi không quá nhất sinh; hoặc hữu thác lộ tu hành nhi bất tỉnh giá ý. Khởi thức Bồ-Đề giác tính cá cá viên thành; tranh tri bát nhã thiện căn nhân nhân cụ túc. Mạc vấn đại ẩn tiểu ẩn, hữu biệt tại gia xuất gia. Bất câu tăng tục nhi chỉ yếu biện tâm, bản vô nam nữ hà tu trước tướng. Vị minh nhân vọng phân tam giáo, liễu đắc để đồng ngộ nhất tâm: Nhược năng phản chiếu hồi quang, giai đắc kiến tánh thành Phật. (PHỔ KHUYẾN PHÁT BỒ ĐỀ TÂM)

TRẦN THÁI TÔNG (1218 - 1277) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Thân người quý giá. Hãy tu học đúng đắn và liên tục. Đừng phí dù một ngày trong đời. Cái chết có thể tới đêm nay hay ngày mai. Thực sự, cái chết đang nhai bạn trong từng khoảnh khắc; nó hiện diện trong từng hơi thở của bạn, và nó không cách biệt với đời sống. Hãy quán chiếu vào tâm, liên tục xem từng hơi thở, và hãy nhìn thấy cái vượt qua sinh tử.

Có cái tự tánh hay không? Khi bạn nói bạn đang thấy cái mà bạn gọi là tự tánh, thì nó lập tức biến mất rồi. Khi bạn nói bạn đang cảm nhận ngọn gió lạnh của vô thường, và bạn nói rằng không có gì nên gọi là tự tánh, hãy quan sát xem ai đang cảm nhận và ai đang nói đó. Có dị biệt nào giữa 'cái ai đang cảm nhận' và 'cái ai đang nói' đó hay không? Đừng suy nghĩ. Hãy quan sát.)

77 At Ease with Birth and Death

When the mind arises, birth and death arise;
when the mind vanishes, birth and death vanish.
Originally emptiness – birth and death in nature are void.
Illusionary manifestation – this unreal body is being gone.
When you see affliction and bodhi fading,
hell and heaven will themselves wither,
the fire oven and the boiling oil will cool soon,
and the mountain of knives and the tree of swords will break up all.
The hearers meditate; I don't.
The bodhisattvas give dharma talks; I tell the truth.
Life is itself illusionary, and so is death.
The four elements are originally empty; where did they emerge from?
Don't behave like a thirsty deer chasing the mirage,
and searching east then west endlessly.
The Dharma Body neither comes nor goes;
the True Nature is neither right nor wrong.
After arriving home, you should not ask for the way anymore.
After seeing the moon, you need not to look for the finger.
The unenlightened persons erroneously fear of birth and death.
The enlightened have fully insight, and live at ease.
TUỆ TRUNG THƯỢNG SĨ (1230 - 1291)

(COMMENT: Tue Trung was not a monk, but he was a prominent Zen master. His poetry is so beautiful and powerful. Just like Zen itself.)

77 Sống Chết Nhàn Mà Thôi

Tâm mà sanh chừ sanh tử sanh
Tâm mà diệt chừ sanh tử diệt.
Sanh tử xưa nay tự tánh không
Thân huyễn hóa này rồi sẽ diệt.
Phiền não Bồ-đề thăm tiêu mòn
Địa ngục thiên đường tự khô kiệt.
Lò lửa dầu sôi chóng mát lạnh
Cây kiếm núi đao liền gãy hết.
Thanh văn ngồi thiền, ta không ngồi
Bồ-tát nói pháp, ta nói thật.

Sống tự dối sống, chết dối chết
Bổn đại vốn không, từ đâu khởi.
Chớ như nai khát đuổi sóng nắng
Chạy đông tìm tây không tạm nghỉ.
Pháp thân không đến cũng không đi
Chân tánh không phải cũng không quấy.
Đến nhà, nên biết thôi hỏi đường
Thấy trăng, đâu nhọc tìm tay ấy.
Kẻ ngu điên đảo sợ sống chết
Người trí thấy suốt nhàn thôi vậy.
SANH TỬ NHÀN NHI DĨ
Tâm chi sanh hề sanh tử sanh
Tâm chi diệt hề sanh tử diệt
Sanh tử nguyên lai tự tánh không
Thử huyễn hóa thân diệc đương diệt.
Phiền não Bồ-đề ám tiêu ma
Địa ngục thiên đường tự khô kiệt
Hoạch thang lô thán đốn thanh lương
Kiếm thọ đao sơn lập tồ chiết.
Thanh văn tọa thiền ngã vô tọa
Bồ-tát thuyết pháp ngã thực thuyết.
Sanh tự vọng sanh, tử vọng tử
Tứ đại bổn không tùng hà khởi.
Mạc vi khát lộc sấn dương diệm
Đông tẩu tây trì vô tạm dĩ
Pháp thân vô khứ diệc vô lai
Chân tánh vô phi diệc vô thị.
Đáo gia tu tri bãi vấn trình
Kiến nguyệt an năng khổ tầm chỉ
Ngu nhân điên đảo bổ sanh tử
Trí giả đạt quan nhàn nhi dĩ.
TUỆ TRUNG THƯỢNG SĨ (1230 - 1291) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Ngài Tuệ Trung không phải là một vị sư, nhưng ngài là một Thiền Sư lớn. Thơ của ngài đẹp và đầy sức mạnh. Y hết như Thiền vậy.)

78 At the Mountain Cottage, Feeling Inspired

I

Nobody ties you; why do you ask for liberation?
Having no unholy thought, you don't need to search for the holy.
The monkeys are relaxing; the horses, tired; and the humans, old.
The cottage in the clouds looks like years ago, and so does the Zen stupa.

II

Thoughts, rightful and wrongful, are falling off just like flowers in the morning.
Fame and wealth are chilled in my mind just like cold, rainy nights.
The flowers are dying; the rains, gone; and the mountains, serene.
A bird chirps a sound, and the spring is leaving again.

TRẦN NHÂN TÔNG (1258 - 1308)

(COMMENT: Realize that you have no self. While lying, sitting, standing and walking, constantly see that you have no self, and that nothing has a self. Then you can see there is not a 'you' being tied. Since then, after that realization, you know something about the working of the mind, and meditation naturally becomes your flesh. Still, however you realize that, bad habits are hard to quit; but you already know how to calm the mind naturally.

Also, monkeys and horses are symbols for the clinging thoughts.

Watching the mind, Zen practitioner sees all the thoughts disappear like flowers falling off in the morning.)

78 Phòng Núi Khởi Hứng

I

Ai trói lại mong cầu giải thoát
Chẳng phàm nào phải kiếm thần tiên
Vượn nhàn, ngựa mỏi, người đã lão
Như cũ vân trang một chỗ thiền.

II

Phải quấy niệm rơi hoa buổi sớm
Lợi danh tâm lạnh với mưa đêm
Mưa tạnh, hoa trơ, non vắng lặng
Chim kêu một tiếng lại xuân tàn.

SƠN PHÒNG MẠN HỨNG

I

Thùy phước cánh tương cầu giải thoát
Bất phàm hà tất mịch thần tiên
Viên nhàn mã quyện nhân ưng lão
Y cựu vân trang nhất tháp thiền.

II

Thị phi niệm trục triêu hoa lạc
Danh lợi tâm tùy dạ vũ hàn
Hoa tận vũ tình sơn tịch tịch
Nhất thanh đề điệu hựu xuân tàn.

TRẦN NHÂN TÔNG (1258 - 1308) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Hãy chứng ngộ rằng bạn không có tự ngã. Trong khi nằm, ngồi, đứng và đi, hãy liên tục thấy rằng bạn không có tự ngã, và rằng không thứ gì có tự ngã cả. Rồi bạn có thể thấy là không hề có một 'cái tôi' nào đang bị trói buộc. Từ đó, từ sau chứng ngộ đó, bạn biết một phần về vận hành của tâm, và thiền định tự nhiên trở thành da thịt của bạn. Dù vậy, bất kể mức độ bạn chứng ngộ, các thói quen xấu vẫn khó từ bỏ; nhưng bạn đã biết cách an tâm một cách tự nhiên.

Thêm nữa, khi và ngựa là biểu tượng cho các niệm bám chấp. Nhìn vào tâm, người tu thiền thấy tất cả các niệm biến mất như hoa rơi buổi sáng.)

79 Message

The ten thousand attachments are cut; this one body is at ease.
Living over forty years, I see life is just a long dream.
My message to all is that don't ask anymore.
The other side is the infinity – with moon and winds.
PHÁP LOA (1284 - 1330)

(COMMENT: Is this life a long dream? Even after we wake up? What is the difference among the dreams you had last night and the years in your childhood? Do you feel that you are reincarnating every morning after the sleep? Do you feel that you are reincarnating every moment after the breath? Then, observe to see who is truly the person that you are among millions of the persons that you've been. There is not a real you -- just like there is not a real bubble among millions of bubbles forming and popping in the ocean. Is there something called the infinity? Is there something called the infinity threading all millions of persons you've been? You know you've been changing endlessly. And you know you are the thoughts being manifested. Let's breathe in and out gently, and observe the working of the mind. If there is the infinity, it must be there, neither coming nor going. Don't give it a name.)

79 Lời Nhắn

Muôn duyên cắt đứt, một thân nhàn
Hơn bốn mươi năm giấc mộng tràng
Nhắn bảo mọi người thôi chớ hỏi
Bên kia trăng gió rộng thênh thang.
(Vạn duyên tài đoạn nhất thân nhàn
Tứ thập dư niên mộng huyễn gian
Trần trọng chư nhưn hưu tá vấn
Na biên phong nguyệt cánh man khoan.)
Thiền Sư PHÁP LOA (1284 - 1330) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Cuộc đời là một giấc mơ dài? Ngay cả sau khi chúng ta thức dậy? Những gì khác nhau giữa các giấc mơ bạn có đêm qua và những năm thơ ấu của bạn? Bạn có cảm thấy rằng bạn đang tái sinh mỗi buổi sáng sau giấc ngủ? Bạn có cảm thấy rằng bạn đang tái sinh trong từng khoảnh khắc sau hơi thở? Rồi thì, hãy quan sát xem bạn thực sự là ai trong số hàng triệu nhân vật mà bạn là trong đời. Không có một cái bạn thực nào – y hệt như, không có một bọt nước thực nào giữa hàng triệu bọt nước thành hình và vỡ ra trên mặt biển. Có cái gì gọi là vô tận không? Có cái gì gọi là cái vô tận xuyên suốt hàng triệu nhân vật mà bạn đã từng là hay không? Bạn biết, bạn đang biến đổi vô tận. Và bạn biết bạn là các niệm đang được hiển lộ. Hãy thở vào và thở ra dịu dàng, và quan sát vận hành của tâm. Nếu có cái vô tận, nó phải ở đó, không đến không đi. Đừng đặt tên cho nó.)

80 Mountain Temple

The night is calm, and autumn wind breezes by the veranda.
The mountain temple leans on tree shadows quietly.
Zen is done, and the mind becomes the oneness.
The crickets chirp; for whom the sound goes?

HUYỀN QUANG (1254 - 1334)

(COMMENT: Oneness or diversity? Living as water, or living as millions of bubbles? The bubbles are in different sizes, forming and popping endlessly. The water is not associated with any measure, neither coming nor going. Then, for whom the sound goes? When your mind becomes the oneness, the sound is you; it is your mind being manifested. In truth, we can not say oneness or diversity. Everything is just it is. There is not a word adequate to describe when you see all things are just the one mind. If a Zen master put a water vase in front of you, and ask you to say without giving it a name, what would you say?)

80 Chùa Núi

Gió thu đêm vắng thổi hiên ngoài
Chùa núi im lìm gối cỏ may
Đã được thành thiền tâm một khối
Rè rè tiếng để gọi kêu ai ?

SON VŨ

Thu phong ngọc dạ phất thiền nha
Sơn vũ tiêu nhiên chấm lục la
Dĩ thị thành thiền tâm nhất phiến
Cung thanh tức tức vị thù đa.

Thiền Sư HUYỀN QUANG (1254 - 1334)

Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Một hay nhiều? Sống như nước, hay sống như hàng triệu bọt nước? Bọt nước có nhiều kích thước lớn nhỏ khác nhau, thành hình và vỡ ra không ngừng. Nước thì không liên hệ tới bất kỳ kích thước nào, không đến không đi. Vậy rồi, âm thanh đó cho ai? Khi tâm bạn trở thành một, âm thanh đó là bạn; nó là tâm bạn đang hiển lộ. Sự thực, chúng ta không thể nói một hay nhiều. Mọi thứ thì cứ như nó là. Không có một chữ thích hợp để mô tả khi bạn thấy mọi thứ chỉ là một tâm. Nếu một Thiền Sư đặt một bình nước trước mặt bạn, và yêu cầu bạn nói mà không cho nó một tên gọi, bạn sẽ nói gì?)

81 Sitting Still

At the South Shrine, sitting still in front of an incense burner,
I am serene all day, have not a thought.
Not that I am blocking the mind or purging the false thoughts,
Just that there is not a thing I could ponder.

HƯƠNG HẢI (1628 - 1715)

(COMMENT: Sitting still, sitting still, sitting still. Try sitting still even when you are lying, sitting, standing and walking. Try sitting still even when you are talking, singing, thinking, and writing. Try sitting still for a day, and then every day. Words don't help very much; sitting still helps a lot.)

81 Tĩnh Tọa

Đài nam tĩnh tọa một lò hương
Lặng lẽ suốt ngày niệm lự không
Chẳng phải dứt tâm trừ vọng tưởng
Chỉ vì không việc đáng đo lường.
Nam đài tĩnh tọa nhất lò hương
Chung nhật ngưng nhiên niệm lự vương
Bất thị tức tâm trừ vọng tưởng
Chỉ duyên vô sự khả tư lường.

Thiền Sư HƯƠNG HẢI (1628 - 1715) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Ngồi lặng lẽ, ngồi lặng lẽ, ngồi lặng lẽ. Hãy tập ngồi lặng lẽ ngay cả khi bạn đang nằm, ngồi, đứng và đi. Hãy tập ngồi lặng lẽ ngay cả khi bạn đang nói, hát, suy nghĩ, và viết. Hãy tập ngồi lặng lẽ trong một ngày, và rồi mọi ngày. Chữ không giúp nhiều; ngồi lặng lẽ mới giúp nhiều.)

82 Always There

Even when the clouds cover and make illusions appear,
the sun is always in the sky, circular and bright.
If the wind comes and blows the clouds away,
you will see countless worlds brightened, unobstructed.

THỦY NGUYỆT (1637 - 1704)

(COMMENT: Always there? The eternity? The countless heavens? Or any eternal soul? We should be careful here. Words are very slippery here. Buddha says all things are changing endlessly, and there is not any eternal soul. Buddha also says Nirvana is the eternal bliss, is the unborn and undying, and is the state of mind when all desires are burnt out. Don't step on words. Just practice carefully, watch the mind continuously. The eternity is in front of your eyes now, and has no form. Also, the eternity has no past and future in itself. Watch the present moment, and see your one thought lasting three thousand years. That is Zen. Oops... a lot of words here.)

82 Thường Trụ

Sáng tròn thường ở giữa hư không
Bởi bị mây mê vọng khởi lòng
Một phen gió thổi mây tứ tán
Thế giới hà sa sáng chiếu thông.
(Viên minh thường tại thái hư trung
Cương bị mê vân vọng khởi lung.
Nhất đặc phong xuy vân tứ tán,
Hằng sa thế giới chiếu quang thông.)

THỦY NGUYỆT (1637 - 1704)

Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Thường trụ? Cái vô tận? Các cõi trời vô lượng? Hay bất kỳ một linh hồn vĩnh cửu nào? Chúng ta nên cẩn trọng nơi đây. Chữ nghĩa rất là trơn trượt nơi đây. Đức Phật nói vạn pháp biến đổi không ngừng, và không hề có một linh hồn vĩnh cửu nào. Đức Phật cũng nói Niết Bàn là niềm an lạc vĩnh cửu, là cái bất sanh và bất diệt, và là cảnh giới của tâm khi tất cả tham đã được đốt cháy.

Đừng giẫm lên lời nói. Hãy tu tập cẩn trọng, hãy quan sát tâm liên tục. Cái vĩnh cửu đang ở trước mắt bạn, và không có hình tướng nào. Thêm nữa, cái vĩnh cửu không có quá khứ và tương lai trong nó. Hãy quan sát cái hiện giờ, và hãy thấy một niệm của bạn dài tới ba ngàn năm. Đó là Thiền. A ò... nơi đây lại nhiều lời rồi.)

*

83 Sun of Wisdom

Seeing existence, you see all things exist;
Seeing emptiness, you see nothing exists.
When existence and emptiness are not established in your mind,
the sun of wisdom appears high in the sky.
TÔNG DIỄN (1640 - 1711)
(COMMENT: Just say neither existence nor emptiness. Realizing the emptiness nature of the mind, seeing all things as images reflected in the mind, we have no words to say whatsoever. Thought comes from nowhere, and disappears. Be serene, and watch your mind without a thought. Then existence and emptiness don't bother you anymore.)

83 Mặt Trời Trí Tuệ

Cần có muôn duyên có
Ứng không tất cả không
Có không hai chẳng lập
Ánh nhật hiện lên cao.
(Ứng hữu vạn duyên hữu
Tùy vô nhất thiết vô
Hữu vô câu bất lập
Nhật cảnh bốn đương bờ.)

TÔNG DIỄN (1640 - 1711)

Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Đừng nói là có hay không. Nhận ra tánh không của tâm, thấy vạn pháp như ảnh hiện trong tâm, chúng ta không có lời nào để nói. Niệm tới không từ đâu, và rồi biến mất. Hãy lặng lẽ, và hãy quan sát tâm bạn với không một niệm. Rồi có và không sẽ không làm bạn bận tâm nữa.)

84 Seeking the Mind

Holding a drum at waist, facing skilled listeners,
and relaxing both hands, I beat the drum of mind.
Tapping, tapping, seeking the mind, I see the mind is the tapping sound.
Seeking the mind, hearing the mind tapping, I tap to seek the mind.

Drumming sound composes rhymes, and the wind in cypress trees
responds.
Tapping the mind -- the way of the mind is to be serene and reflective.
Always unrestrainedly, the bright moon and the cool wind exist there.
Now you know you can not find the mind; stop seeking the mind.

Stop, stop! Now you know the mind can not be found.
Even if you could find the mind, that is not the true mind.
Carrying a luminous lamp and asking for the fire, you make things upside
down.
You'd better stand in front of the window and sing a song.
THANH ĐÀM (~ 19th century)

(COMMENT: It is so much fun to be enlightened. It is so much fun to
enjoy the enlightenment. Get enlightenment first, then you will see that
beating a drum, singing a song, or dancing crazily is not different from
sitting still. Some people mistake Zen for some kinds of relaxation
meditation, and can not see the difference. Don't have that mistake;
however, you can bring a dragon-killing sword into a kitchen to chop
vegetables.)

84 Tìm Tâm

Ngang lưng đeo trống đối tri âm,
Duỗi thẳng hai tay, đánh trống tâm.
Tập tập tìm tâm, tâm tất tập,
Tìm tâm, tâm tập, tập tìm tâm.

*

Âm thanh hợp vận, âm trùng họa,
Tịch chiếu tâm tông, tức tập tâm.
Trắng sáng, gió thanh thường tự tại,
Tìm tâm chẳng được, nghỉ tìm tâm.

*

Thôi nhé, tâm ta chẳng thể tầm,
Tìm tâm đâu được, chẳng chân tâm.
Mang đèn xin lửa thêm diên đảo,
Thà đứng bên song hát khúc ngâm.

(Kiên kinh yêu cổ đối tri âm,
Thư thủ vô vi phách cổ tâm.
Tập tập tâm tâm tâm tất tập,
Tâm tâm tâm tập, tập tâm tâm.

*

Cổ thanh hợp vận tùng thanh họa,
Tịch chiếu tâm tông tức tập tâm.
Minh nguyệt thanh phong trường tự tại,
Tâm tâm bất đắc, tức tâm tâm.

*

Chỉ chỉ ! ngộ tâm bất khả tầm,
Tâm tâm túng đắc tức phi tâm.
Tương đăng cầu hỏa tư diên đảo,
Bất nhược song tiền thủ nhất ngâm.)

THANH ĐÀM (~ 19th century) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Sẽ rất vui khi giác ngộ. Sẽ rất vui khi vui hưởng giác ngộ. Hãy
giác ngộ trước, rồi bạn sẽ thấy rằng đánh trống, hát một ca khúc, hay
nhảy múa diên cuồng thì không khác gì với ngồi lặng lẽ. Một số người
nhầm lẫn Thiền với vài pháp định thư giãn, và không thể thấy dị biệt.
Đừng nhầm như thế; tuy nhiên, bạn vẫn có thể mang thanh kiếm giết
rồng vào nhà bếp để xắt rau vậy.)

85 The Lamp

From the lamp of mind, the Buddha's eyes manifest,
and clearly pass on the way, the four eyes gaping.
Keep transmission of the lamp, shine endlessly,
and empower Zen foresters to help human beings.

CHÂN NGUYỄN (1647 - 1726)

(COMMENT: Light the lamp, clear the darkness, follow the Buddha, and become a walking temple. When you realize the emptiness nature, the compassion arises naturally. Keep the light shining, and help others attain liberation. Nothing is more precious than entering the Bodhisattva Way.)

85 Ngọn Đèn

Một ngọn đèn tâm mắt Phật sinh,
Truyền nhau "bốn mắt ngó" phân minh.
Ngọn đèn mãi nổi sáng vô tận,
Trao gởi thiền lâm dạy hữu tình.
(Nhất điểm tâm đặng Phật nhãn sinh,
Tương truyền tứ mục cổ phân minh.
Liên phương tục diệm quang vô tận,
Phổ phó thiền lâm thọ hữu tình.)

CHÂN NGUYỄN (1647 - 1726) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Hãy thắp ngọn đèn, xua bóng tối, theo Đức Phật, và trở thành một ngôi chùa di động. Khi bạn nhận ra tánh không, thì từ bi khởi dậy tự nhiên. Hãy giữ ngọn đèn sáng hoải, và hãy giúp người khác giải thoát. Không có gì quý giá hơn là bước vào Bồ Tát Đạo.)

*

86 Going Home

Emptiness, emptiness, existence, existence -- I've gone
beyond their boundary over seventy years in this world.
The vow done, I am going home today
and don't have to scurry about to ask for the patriarchs.

LIỄU QUÁN (? - 1743)

(COMMENT: If someone asks you to show the emptiness in this mountain, in that river, and in other things around, what can you do? You can not reply that the emptiness is something outside or inside the

existence; It is nowhere to be found and shown. If someone asks you to show your true nature, what can you do? You can not reply that your true nature is in your eyes, ears, nose, tongue, body or mind; It is nowhere to be found and shown. Now, look at the mountain there. The mountain is your mind being manifested; if it is not, then you are a dead body now. Now, listen to the birdsong echoing from the mountain. The birdsong is your mind being manifested; if it is not, then you are a dead body now. All things are your mind being manifested. Thus, what can you say about emptiness or existence?

Remember, the Shurangama Sutra says that the existence of all phenomena is the mind nature, and that the mind nature is the existence of all phenomena.)

86 Về Quê

Hơn bảy mươi năm ở cõi này,
Không không sắc sắc thảy dung thông
Hôm nay nguyện mãn về quê cũ
Nào phải bồn ba hỏi Tổ tông.
(Thất thập dư niên thế giới trung
Không không sắc sắc diệc dung thông
Kim triều nguyện mãn hoàn gia lý
Hà tất bồn man vấn tổ tông.)

Thiền Sư LIỄU QUÁN (? - 1743) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Nếu có ai yêu cầu bạn cho thấy cái tánh không đang ở trong ngọn núi này, trong dòng sông kia, và trong các pháp quanh đây, bạn có thể làm gì? Bạn không thể trả lời rằng cái không là cái gì nằm ngoài hay trong cái có; Nó thì không ở đâu để được tìm ra và cho thấy. Nếu có ai yêu cầu bạn cho thấy chân tánh của bạn, bạn có thể làm gì? Bạn không thể trả lời rằng chân tánh bạn nằm trong mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay ý; Nó thì không ở đâu để được tìm ra và cho thấy. Bây giờ, hãy nhìn vào ngọn núi kia. Ngọn núi đó là tâm bạn đang hiển lộ; nếu nó không phải, thì bây giờ bạn chỉ là một xác chết. Bây giờ, hãy lắng nghe tiếng chim vọng từ núi. Tiếng chim là tâm bạn đang hiển lộ; nếu nó không phải, thì bây giờ bạn chỉ là một xác chết. Vạn pháp là tâm bạn đang hiển lộ. Do vậy, bạn có thể nói gì về không với có? Hãy nhớ, Kinh Lăng Nghiêm nói rằng toàn tướng là tánh, và rằng toàn tánh là tướng.)

87 Seeing the Nature

That spot is empty; its nature is originally emptiness.
Such are all things; all have the nature of emptiness.
Beyond the sky and earth, so vast is the universe.
Though shining countless worlds, so serene is the cold light.
It neither increases at the enlightened, nor decreases at the unenlightened.
It appears square or round in receptacles at ease.
When the water is still, the moon appears in thousands of rivers.
As the flower blossoms, the whole universe glows in red.
CHÂN NGUYỄN (1647 - 1726)

(COMMENT: If someone asks you about the afterlife, what should you do? Just ring a bell, and tell the questioner to show where the sound's gone. It doesn't mean that there is nowhere or somewhere for the sound dwelling. It means that all phenomena are just the one mind. Buddha says Nirvana is the extinction of desire, of hatred and of illusion. If we don't understand the working of the mind, we can not extinguish the fire of desire, of hatred and of illusion.)

87 Kiến Tánh

Một điểm rỗng rang thể vốn không,
Muôn điều tạo hóa ấy cơ đồng.
Bao la thể giới ngoài trời đất,
Lặng ánh hàn quang cõi cõi trong.
Ở Thánh chẳng thêm phàm chẳng bớt,
Vuông tròn tùy món mặc dung thông.
Nghìn sông nước lẳng trắng in bóng,
Hoa nở khắp nơi rực sắc hồng.
Nhất điểm hư vô thể bản không,
Vạn ban tạo hóa giá cơ đồng.
Bao la thể giới càn khôn ngoại,
Trạm tịch hàn quang sát hải trung.
Tại Thánh bất tăng phàm mặc giảm,
Phương viên tùy khí nhậm dung thông.
Thủy trũng nguyệt hiện thiên giang ẩn,
Sắc ánh hoa khai đại địa hồng.
CHÂN NGUYỄN (1647 - 1726) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Nếu có ai hỏi bạn về cõi hậu tử, bạn nên làm gì? Hãy gõ một tiếng chuông, và yêu cầu người kia chỉ ra nơi đâu tiếng chuông đi. Như thế không có nghĩa là không có nơi nào hay có nơi nào để tiếng chuông an trụ. Nó có nghĩa là vạn pháp chỉ là một tâm. Đức Phật nói Niết Bàn là khi chấm dứt tham, sân và si. Nếu chúng ta không hiểu vận hành của tâm, chúng ta không thể dập tắt lửa của tham, sân và si.)

88 The Buddhas Within

When your unreal body stands in front of a mirror, you see the body and the image shown in mirror look alike. It's impossible if you want to accept the body and reject the image, because the body is also unreal. The body originally is not different from the image; you could not accept one and reject the other. While you want to accept one and reject the other, you are very far away from the truth. Also, while you like the holy and dislike the unholy, you are bobbing up and down in the sea of birth and death. Similarly, when the affliction appears in your mind, the blissfulness can not be found anywhere. If you don't discriminate against any appearance, you will enter the Way quickly.

Buddhas of the three times are in your body. Covered by external phenomena, and blurred by habit, you are deluded by yourself. When your mind has no thought, you are all the Buddhas of the past. When your action comes from serenity, you are all the Buddhas of the future. When you respond to circumstances naturally, you are all the Buddhas of the present. When you are pure and don't cling to the six fields of the senses, you are the Apart From Defilement Buddha. When you come and leave freely, you are the Supernatural Power Buddha. When you are peaceful and happy in any place, you are the Unconstraint Buddha. When your mind is pure and luminous, you are the Shining Light Buddha. When your mind is firmly trained in dharma, you are the Indestructible Buddha. Just one true nature, but you are manifesting in countless forms.

HƯƠNG HẢI (1628 - 1715)

(COMMENT: Decades ago, I asked Zen Master Tich Chieu, "Should I recite the name of the Buddha every day?" My master replied, "You only recite the name of the Buddha correctly if your hands also recite the name of the Buddha -- and so do your feet.")

88 Chư Phật Trong Ta

- Vọng thân tới gương soi bóng, bóng với vọng thân giống nhau. Chỉ muốn để thân bỏ bóng, thì thân có thực đâu nào ! Thân vốn không khác gì bóng, một không, một có được sao ? Nếu muốn lấy một, bỏ một, hằng cùng chân lý cách xa. Lại mền Thánh ghét phàm, nổi chìm trong biển sanh tử. Phiền não nhân tâm nên có, tâm không phiền não ở đâu ? Chẳng nhọc phân biệt lấy tướng, tự nhiên được đạo chóng mau. Ba đời chư Phật đều ở trong thân ta, chỉ vì tập khí làm mờ ám, ngoại cảnh làm ngăn trở, khiến ta tự mê đi. Nếu trong lòng ta được vô tâm là Phật quá khứ. Trong lặng lẽ mà khởi tác dụng là Phật vị lai. Tùy cơ ứng vật là Phật hiện tại. Ta thanh tịnh không nhiễm ô lục trần là Phật Ly Cấu. Ta ra vào không gì làm trở ngại là Phật Thần Thông. Đến đâu cũng an vui là Phật Tự Tại. Một tâm trong sáng là Phật Quang Minh. Tâm đạo bền chắc là Phật Bất Hoại. Ta biến hóa vô cùng chỉ do một chân tánh mà thôi.

Thiền Sư HƯƠNG HẢI (1628 - 1715) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Nhiều thập niên trước, tôi hỏi Thiền Sư Tịch Chiếu, "Con có nên niệm Phật hằng ngày không?" Thầy tôi trả lời, "Con chỉ niệm Phật đúng được, nếu tay con cũng niệm Phật – và chân con cũng niệm Phật.")

89 The Three Studies

You all become monks and nuns because you are tired of birth and death. Leaving parents, spouses and children, you depart home to seek the Way, and revere Buddha as the holy teacher. To follow the shortcut path of Buddhas now is to follow the teachings from sutras. And sutras teach only the three studies -- discipline, meditation and wisdom. The Commentary on Liberation says, "The practice of discipline, meditation and wisdom is called the Way of Liberation."

Discipline means to abide in noble deportment. Meditation means to be undisturbed. Wisdom means to be enlightened.

TRẦN THÁI TÔNG (1218 - 1277)

(COMMENT: The three studies -- discipline, meditation and wisdom – say nothing about koan practice. It's true that Buddha did not teach the koan practice. Also, many Zen monasteries these days don't teach the koan practice. But Zen is life, and life is full of koans. Actually, you are facing koans anywhere and anytime. Sometimes someone calls your name, and you suddenly see that you have no name. Sometimes you watch a mountain, and suddenly see that you are the mountain. Sometimes a flower falls in front of you, and you suddenly see that you are already dead. Sometimes you are walking, and suddenly see that every step is truly the emptiness.

You don't need to do koan practice formally; however, koans are part of your life already. Koan is in your every breath; feel that with your whole body and mind.)

89 Giới Định Tuệ

Phàm tất cả người tu hành đều do hai việc: chán sanh, tử. Bỏ cha mẹ, vợ con, xuất gia cầu đạo, phụng thờ đức Phật làm thầy. Noi theo đường tắt của chư Phật, chỉ có kinh mà thôi. Song trong kinh nói ra, duy giới, định, tuệ. Luận Giải Thoát nói: "Giới, định, tuệ gọi là đạo giải thoát."

Giới là nghĩa oai nghi. Định là nghĩa chẳng loạn. Tuệ là nghĩa giác tri.

TRẦN THÁI TÔNG (1218 - 1277) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Tam học – giới, định và tuệ -- không nói gì về tham công án. Sự thật là Đức Phật không dạy tham công án. Thêm nữa, nhiều Thiền viện bây giờ không dạy tham công án. Nhưng Thiền là đời sống, và đời sống thì đầy khắp công án. Thực sự, bạn gặp công án ở mọi nơi và mọi thời. Đôi khi có ai gọi tên bạn, và bạn hốt nhiên thấy rằng bạn không có tên. Đôi khi bạn nhìn ngọn núi, và hốt nhiên thấy rằng bạn là ngọn núi. Đôi khi một cánh hoa rơi trước mặt bạn, và bạn hốt nhiên thấy rằng bạn đã chết. Đôi khi bạn đang đi bộ, và hốt nhiên thấy rằng từng bước thực sự là tánh không.

Bạn không cần chính thức tham công án; tuy nhiên, công án đã là một phần trong đời của bạn. Công án nằm trong từng hơi thở của bạn; hãy cảm nhận như thế với toàn thân và tâm.)

90 The 'What Is'

You are asking me; that is your mind manifesting. I am replying you; that is my mind manifesting. If you have no mind, how can you know to ask me? If I have no mind, how can I know to reply you. Your mind is manifesting right at the time you are asking me. Since the time without beginning, this mind has manifested in all your actions all the time. According to circumstances, this mind is manifesting while you are facing me now, talking and asking; this mind is the true nature. What is asking here? What is talking here? What is having the ability to put a question here?

CHAN NGUYEN (1647 – 1726)

(COMMENT: What is asking here? What is talking here?
Even when you see it, you still have no words to say about it.
That is the gateless gate.)

THE END

90 Cái Dương Thế

Ông hỏi tôi tức đó là tâm ông. Tôi đáp ông, tức là tâm tôi. Nếu ông không tâm, nhân đâu biết hỏi tôi? Nếu tôi không tâm, nhân đâu biết đáp ông? Chính ngay khi ông hỏi tôi, tức là tâm ông. Tâm này từ vô thủy kiếp cho đến hiện giờ, mọi hành động, tạo tác, ở trong tất cả thời cũng như ngay đây, đối diện hiện dùng, tùy cơ thu buông, đối đãi thưa hỏi, chẳng phải tánh là gì? Cái gì thưa hỏi đây? Nói năng đó là cái gì? Cái gì hay biết hỏi?

CHÂN NGUYỄN (1647 – 1726) - Bản dịch HT Thanh Từ

(BÌNH: Cái gì đang hỏi nơi đây? Cái gì đang nói nơi đây?
Ngay cả khi bạn thấy nó, bạn cũng không có lời nào để nói về nó.
Đó là vô môn quan vậy.)

HẾT