

**THIỆN PHÚC**

**TẢN MẠN  
THIÊN TÂM**

**(NHỮNG CÂU CHUYỆN TẢN MẠN VỀ THIÊN TÂM)**

**RAMBLING STORIES  
OF  
ZEN MINDS**

**TẬP II  
VOLUME II**

*Copyright © 2022 by Ngoc Tran. All rights reserved.*

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

## *Lời Đầu Sách*

Cuộc sống và hành trạng của bất cứ hành giả tu Phật nào cũng luôn hướng đến một trạng thái tâm thanh sạch, nơi mà mọi dục vọng và thôi thúc đều được điều phục để tâm trở nên tập trung và thể nhập vào trạng thái minh mẫn và tỉnh thức. Mọi phương pháp tu tập của hành giả đều gắn liền với những sinh hoạt hằng ngày của đời sống, chứ họ không ngồi đó tĩnh lặng để được hội nhập với bất cứ đấng tối thượng nào, cũng không nhằm đạt được chứng nghiệm huyền bí, cũng không là thôi miên. Tu tập trong Phật giáo nhằm giúp tâm đạt được trạng thái vắng lặng và có khả năng minh sát để tiến đến mục tiêu duy nhất là đạt được sự giải thoát không lay chuyển, đây là sự an toàn tối thượng, vượt ra ngoài mọi trói buộc, bằng cách tận diệt hoàn toàn những bợn nhơ tinh thần. Như vậy điều quan trọng trên hết là hành giả tu tập theo Phật giáo không phải là tự nguyện lưu đày ra khỏi đời sống cũng không phải là thực hành cho kiếp sau. Người xưa tin rằng 'tâm' nằm ngay vùng ngực. Trong Thiên, từ này chỉ hoặc là tinh thần của một người theo nghĩa toàn bộ những sức mạnh về ý thức, tinh thần, trái tim, hay tâm hồn, hoặc là sự hiện thực tuyệt đối, tinh thần thật sự nằm bên ngoài nhị nguyên của tâm và vật. Theo Phật giáo, tâm là một tên khác của A Lại Da Thức (vì nó tích tập hạt giống của chư pháp hoặc huân tập các hạt giống từ chủng tử chủng pháp mà nó huân tập). Không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy. Tâm là gốc của muôn pháp. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát.

Không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy. Tâm là gốc của muôn pháp. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau

khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Tâm kết hợp chặt chẽ với thân đến độ các trạng thái tinh thần ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và sự an vui của thân. Một số bác sĩ khẳng định rằng không có một chứng bệnh nào được xem thuần túy là thân bệnh cả. Do đó, trừ khi trạng thái tinh thần xấu này là do ác nghiệp do kiếp trước gây ra quá nặng, khó có thể thay đổi được trong một sớm một chiều, còn thì người ta có thể chuyển đổi những trạng thái xấu để tạo ra sự lành mạnh về tinh thần, và từ đó thân sẽ được an lạc. Tâm con người ảnh hưởng đến thân một cách sâu xa, nếu cứ để cho tâm hoạt động một cách bừa bãi và nuôi dưỡng những tư duy bất thiện, tâm có thể gây ra những tai hại khó lường được, thậm chí có thể gây ra sát nhân. Tuy nhiên, tâm cũng có thể chữa lành một cái thân bệnh hoạn. Khi tâm được tập trung vào những tư duy chân chánh với tinh tấn và sự hiểu biết chân chánh thì hiệu quả mà nó tạo ra cũng vô cùng tốt đẹp. Một cái tâm với những tư duy trong sáng và thiện lành thật sự sẽ dẫn đến một cuộc sống lành mạnh và thư thái. Các đặc tính thể hiện, chiếu diệu và vô tướng của Tâm hiện hữu đồng thời và thường hằng, bất khả phân ly trong cái toàn thể. Trong nhà Thiền, khi nói đến Tâm Đẳng hay đèn tâm là nói đến sự sáng suốt bên trong hay sự thông minh. Đây là một thứ đèn mà ánh sáng của nó tỏa sáng không bao giờ hết, một thứ ánh sáng có công năng phơi bày và triệt tiêu tham sân si và tà kiến. Tâm đẳng còn là Pháp Đẳng hay tuệ đẳng, là ngọn đèn Phật Pháp xua tan bóng tối vô minh. Chính nhờ cái tâm sáng chiếu diệu này giúp hành giả vượt thoát khỏi tất cả mọi dục vọng và đạt được trạng thái tâm phần nào giải thoát khỏi mọi nhiễm ô, khổ đau và phiền não. Hy vọng rằng tất cả chúng ta đều có thể tu tập để cùng có được cái tâm đẳng chiếu diệu, để ai cũng có thể theo ánh sáng đó mà tìm về cảnh giới an lạc mà chúng ta đã một lần xa rời.

Với niềm hy vọng đó, vào khoảng năm 2018, Thiện Phúc đã biên soạn bộ Thiền Lâm Bảo Thoại, gồm 5 tập. Tuy nhiên, quả là rất khó đặc biệt là người tại gia với nhiều gia vụ đọc hay nghiên cứu một bộ sách với khoảng 3.546 trang giấy khổ lớn. Vì vậy mà Thiện Phúc đã trích một số mẫu đối thoại, cố gắng biên soạn gọn lại và in thành tập sách nhỏ có nhan đề là Tản Mạn Thiền Tâm. Quyển sách nhỏ này không phải là một nghiên cứu về triết lý thâm sâu của Phật giáo về Thiền Tâm, mà nó chỉ đơn thuần là một cái nhìn thoáng qua về tâm trong Đạo Phật, cái nhìn tổng thể nhằm mục đích giúp cho những người

sơ cơ dễ dàng có được cái nhìn về về một phần hết sức đặc biệt của Phật Giáo: Thiền. Tuy nhiên, những câu chuyện tản mạn về tâm này lại chuyên chở nhiều kinh nghiệm tu tập tâm vô cùng quý báu từ nhiều vị Thiền sư trong quá khứ. Hành giả chân thuần nên luôn nhớ rằng “Tu” có nghĩa là tu tập hay thực tập những lời giáo huấn của Đức Phật, bằng cách tụng kinh sáng chiều, bằng ăn chay học kinh, giữ giới, và thanh tịnh thân tâm bằng thiền tọa; tuy nhiên những yếu tố quan trọng nhất trong “thực tu” là sửa tánh, là loại trừ những thói hư tật xấu, là từ bi hỷ xả, là xây dựng đạo hạnh. Trong khi tụng kinh ta phải hiểu lý kinh. Hơn thế nữa, chúng ta nên thực tập thiền quán mỗi ngày để có được cái tâm đang chiếu diệu hay tuệ giác của của một vị Phật. Với hành giả tu Phật, tu là sửa đổi tâm tánh, làm lành lành dữ. Chính vì vậy, trước khi tu tập, hành giả chân thuần nên biết về tâm Thiền và cái tâm đang chiếu diệu để biết nên làm cái gì và cái gì không nên làm trong tu tập thiền định.

Đây không phải là tác phẩm bác học về Thiền, mà chỉ đơn thuần đưa ra cho chúng những lời dạy của các Thiền Sư về Tâm. Tuy nhiên, tác giả này tin một cách mạnh mẽ rằng từng lời dạy về Thiền Tâm trong tập sách này đều có tiềm năng giúp cho hành giả tu Thiền đạt được sự "tỉnh thức," nếu không muốn dùng thuật ngữ "giác ngộ," giống với kinh nghiệm mà Phật Tổ Thích Ca Mâu Ni và chư Tổ cũng như chư Thiền đức thời xưa đã từng có bởi vì do chính cuộc sống và hành trạng ấy mà Sĩ Đạt Ta thành Phật và chư Tổ chư Thiền đức đã thành những bậc "Giác Ngộ." Sau hết, với tinh thần chia sẻ, hy vọng rằng những câu chuyện này có thể giúp gợi lên cảm hứng cho những ai muốn bước trên con đường tu tập Thiền. Mong rằng tập sách này sẽ giúp làm tăng sự hiểu biết về Tâm Thiền một cách dễ dàng cho nhiều người, nhất là những người sơ cơ. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng mục đích chính của người tu Phật là bước vào việc thực tập những bài tập được liên kết để thiết lập những mẫu mực sống hằng ngày của mình, làm cho đời sống của chúng ta trở nên yên bình hơn. Đức Như Lai đã giải thích rõ về con đường tu tập mà Ngài đã tìm ra và trên con đường đó Ngài đã tiến tới quả vị Phật. Đường tu tập còn đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục. Chính vì thế mà mặc dù hiện tại đã có quá nhiều sách viết về Phật giáo, tôi cũng mạo muội biên soạn tập sách “Tản Mạn Thiền Tâm” song ngữ Việt Anh nhằm giới thiệu giáo lý nhà Phật cho Phật tử ở mọi trình độ. Những mong sự đóng góp nhoi nầy sẽ mang

lại lợi lạc cho những ai mong cầu có được cuộc sống an bình, tỉnh thức và hạnh phúc.

Thiện Phúc

## *Preface*

Lives and acts of any Buddhist practitioners always aim at a state of mental purity where disturbing passions and impulses are subdued and calmed down so that the mind becomes concentrated and collected and enters into a state of clear consciousness and mindfulness. All methods of practicing in Buddhism stick to activities of daily lives, not sitting in tranquility for gaining union with any supreme being, nor for bringing about mystical experiences, nor for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind (Samadhi) and insight (vipassana), for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind, that supreme security from bondage attainable through the total extirpation of all mental defilements. Therefore, the the most important thing in Buddhism is that, cultivation is not a voluntary exile from life or something practiced for the hereafter. Ancient people believed that 'mind' or 'heart' is in the chest area. In Zen, it means either the mind of a person in the sense of all his powers of consciousness, mind, heart and spirit, or else absolutely reality, the mind beyond the distinction between mind and matter. According to Buddhism, "Mind" is another name for Alaya-vijnana. Unlike the material body, immaterial mind is invisible. We are aware of our thoughts and feelings and so forth by direct sensation, and we infer their existence in others by analogy. The mind is the root of all dharmas. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed.

Unlike the material body, immaterial mind is invisible. We are aware of our thoughts and feelings and so forth by direct sensation, and we infer their existence in others by analogy. The mind is the root of all dharmas. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. The mind is so closely linked with the body that mental states affect the body's health and well-being. Some doctors even confirm that there is no such thing as a purely physical

disease. Unless these bad mental states are caused by previous evil acts, and they are unalterable, it is possible so to change them as to cause mental health and physical well-being to follow thereafter. Man's mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even kill a being; but it can also cure a sick body. When mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding, the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to a healthy and relaxed life. The manifesting, illuminating, and nonsubstantial characteristics of Mind exist simultaneously and constantly, inseparable and indivisible in their totality. In Zen, when we talk about the lamp of the mind, we mean the inner light or intelligence. This is a kind of lamp that is limitless in the lighting, which is able to display and destroy lust, hatred, ignorance and all wrong views. The lamp of Mind is also the lamp of Dharma or lamp of wisdom which dispels the darkness of ignorance. It's owing to this wonderfully illuminated mind that helps practitioners escaping from all desires and attaining the free conscious state or the mental state which is partially emancipated from defilements, sufferings and afflictions. We all hope that all of us will be able to cultivate to have that so-called wonderfully illuminated mind, so that we can follow its light to return to the peaceful realm that we once separated.

With that hope, in around 2018, Thiện Phúc composed a set of 5 books titled "Precious Dialogues in Zen Forests". However, it's really difficult for people, especially lay people with a lot of family duties, to read or to study the total of 3,546 big-sized pages. So, Thiện Phúc extracted some dialogues, tried to revise and publish it as a small book titled "Rambling Stories of Zen Minds". This little book is not a profoundly philosophical study of Zen Minds, but it is simply a glance at the mind in the very special part of Buddhism: Zen. However, these rambling stories of Zen Minds did convey a lot of precious experiences in meditation of the mind from many Zen Masters in the past. Devout practitioners should always remember that "Cultivation" means correct our characters and obey the Buddha's teachings. "Cultivation" means to study the law by reciting sutras in the morning and evening, being on strict vegetarian diet and studying all the scriptures of the Buddha,



keep all the precepts, and purifying the body and mind through sitting meditation; however, the most important factors in real “cultivation” are to correct your character, to eliminate bad habits, to be joyful and compassionate, to build virtue. In reciting sutras, one must thoroughly understand the meaning. Furthermore, one should also practise meditation on a daily basis to get the wonderfully illuminated lamp of minds or the insight of a Buddha. For practitioners, “cultivation” means to mend your ways, from evil to wholesome (ceasing transgressions and performing good deeds). For these reasons, devout practitioners should understand a little bit about Zen minds and a wonderfully illuminated lamp of minds to see what should be followed and what should not in practicing meditation.

This is not a work of Zen scholarship, but it simply shows us Zen Masters' teachings on the Mind. However, this author strongly believe that each of the teachings on the mind in this book has the potential to help Zen practitioners attain "awakening" if we do not want to use the term "enlightenment," the same experience that Siddhartha Gautama, patriarchs, and other Zen virtues of ancient times had had because of which Siddhartha came to be called "Buddha" and Patriarchs and other Zen virtues became the "Enlightened Ones." Last but not least, with the spirit of sharing, hoping that these stories can help intriguing people to the practice of Zen. Hoping that this little book will help enhance the understanding of Zen minds for many people, especially for Buddhist beginners. Devout Buddhists should always remember that the main goal of cultivation in Buddhism is to enter into practicing well-being exercises that are linked to established daily life patterns, makes our lives more peaceful. The Buddha already explained clearly about the path of cultivation which He found out and He advanced to the Buddhahood on that path. The path of cultivation still demands continuous efforts with right understanding and practice. Presently even with so many books available on Buddhism, I venture to compose this booklet titled “Rambling Stories of Zen Minds” in Vietnamese and English to introduce basic things in Buddhism to all Vietnamese Buddhist followers. Hoping this little contribution will help Buddhists in different levels to understand on how to achieve and lead a life of peace, mindfulness and happiness.

Thiền Phúc



**Mục Lục Tập II**  
**Table of Content Volume II**

<i>Lời Đầu Sách—Preface</i>	535
<i>Mục Lục—Table of Content</i>	543
<b><i>Phần Một: Việt Ngữ—Part One: Vietnamese Language</i></b>	<b>555</b>
301. <i>Phật Tâm Vô Sở Trụ</i>	557
302. <i>Phi Phong Phi Phan</i>	
303. <i>Phi Tâm Phi Phật</i>	
304. <i>Phú Quý Phi Thế Tục</i>	
305. <i>Phun Nước Miếng Lên Trời</i>	
306. <i>Quan Sát Thân Tâm Ngay Trong Lúc Đây!</i>	
307. <i>Quán Hình Ảnh Hòn Đá Ném Xuống Lòng Sông</i>	
308. <i>Quán Tâm</i>	
309. <i>Quán Tâm Từ</i>	
310. <i>Quán Thân Tâm Vô Thường, Bất Toại, và Không Có Tự Ngã</i>	566
311. <i>Quay Vào Bên Trong</i>	
312. <i>Sanh Không Từ Đâu Đến, Tử Chẳng Đi Về Đâu?</i>	
313. <i>Sao Ông Không Điều Phục Tâm Ý Của Chính Mình?</i>	
314. <i>Sát Tâm Trục Vọng</i>	
315. <i>Sau Mưa, Rong Rêu Xanh Hơn; Trước Khi Rêu Xanh, Éch Nhảy Vào Nước, Tôm!</i>	
316. <i>Sáu Tâm Ưế Nhiễm</i>	
317. <i>Sáu Thức Tối Tăm Khổ Đem Dài</i>	
318. <i>Sắc Là Bọt Biển, Thọ Như Bọt Nước, Tưởng Là Ảo Ảnh, Hành Như Cây Chuối, Thức Là Ảo Tưởng</i>	
319. <i>Sinh Mạng Của Con Người Tồn Tại Bao lâu?</i>	
320. <i>Sinh Thì Vật Sinh, Diệt Thì Vật Diệt!</i>	573
321. <i>Sơ Tâm</i>	
322. <i>Sống Tốt Đẹp, Chết Bình An!</i>	
323. <i>Sự Kết Hợp Chặt Chẽ Giữa Tâm Và Thân</i>	
324. <i>Sự Ngạo Mạn Của Tâm Linh</i>	
325. <i>Sự Phát Triển Của Tâm Thức</i>	
326. <i>Sự Siêu Việt Nhận Thức</i>	
327. <i>Sự Tu Tập Lớn Lao Phải Được Tách Rời khỏi Tư Tưởng!</i>	
328. <i>Sự Vận Hành Của Tâm</i>	
329. <i>Ta Gặp Một Thứ Gì Đó Còn Đẹp Hơn Hoa Nhiều!</i>	
330. <i>Tà Tâm Khởi Mạ Hiện, Chánh Tâm Khởi Phật Hiện</i>	583
331. <i>Tách Trà Nam Ấn</i>	
332. <i>Tại Nghe Sao Bằng Tâm Thức?</i>	
333. <i>Tại Già Thiện Tâm</i>	
334. <i>Tam Giới Duy Nhất Tâm</i>	
335. <i>Tám Lời Khuyên Về Tu Tâm Của Đức Phật</i>	
336. <i>Tăng Đá Trong Tâm</i>	
337. <i>Tánh Của Tâm Chính Là Tánh Của Như Lai Tạng Tâm</i>	
338. <i>Tâm An Đạo Lạc</i>	
339. <i>Tâm An Lạc Hạnh</i>	
340. <i>Tâm Ấn</i>	590
341. <i>Tâm Ấn Là Tâm Được Phật Ấn Chứng Về Chân Lý Bằng Trực Giác</i>	

342. *Tâm Ấn Trên Vạn Pháp*  
 343. *Tâm Bao Hàm Khắp Cả Pháp Giới*  
 344. *Tâm Bất Khả Đắc*  
 345. *Tâm Bất Nhị*  
 346. *Tâm Bất Sanh*  
 347. *Tâm Bất Thối*  
 348. *Tâm Bất Tư Bất Quán*  
 349. *Tâm Bi*  
 350. *Tâm Bình Đẳng* 600  
 351. *Tâm Bình Tĩnh Và Không Dao Động Trong Mọi Hoàn Cảnh*  
 352. *Tâm Cảnh Như Nhất*  
 353. *Tâm Câu Phật Là Cái Nhân Lớn Của Sanh Tử Luân Hồi!*  
 354. *Tâm Có Gây Phiền Toái Cho Hành Giả Hay Không?*  
 355. *Tâm Cơ Chuyển Hóa*  
 356. *Tâm Cửa Bạc Giác Ngộ*  
 357. *Tâm Dẫn Đến Giác Ngộ*  
 358. *Tâm Dụ*  
 359. *Tâm Đạo Như Điều Đạo*  
 360. *Tâm Đăng* 610  
 361. *Tâm Địa Quán*  
 362. *Tâm Địa Tùy Thời Thuyết Và Hành Động Trọn Không Chỗ Ngại*  
 363. *Tâm Đích Thị Phật Pháp Tăng*  
 364. *Tâm Định*  
 365. *Tâm Giải Thoát*  
 366. *Tâm Hành Giả*  
 367. *Tâm Hiểu Biết Chính Mình*  
 368. *Tâm và Hội Họ*  
 369. *Tâm Khổ*  
 370. *Tâm Không* 618  
 371. *Tâm Không Cảnh Lặng Vượt Thánh Siêu Phàm*  
 372. *Tâm Không Chỗ Sinh, Pháp Không Chỗ Trụ*  
 373. *Tâm Không Có, Lấy Gì Sanh Ra Các Pháp?*  
 374. *Tâm Không Dao Động*  
 375. *Tâm Không Là Thực Tại Biệt Lập Với Thế Giới Cảm Giác Và Suy Tưởng*  
 376. *Tâm Không Ở Trong, Không Ở Ngoài, Không Ở Giữa, Vậy Ở Đâu?*  
 377. *Tâm Không Vô Sắc Tướng, Không Khác Ảnh Biến Hiện Trong Gương*  
 378. *Tâm Là Cội Nguồn Của Chư Pháp*  
 379. *Tâm Là Cội Lõi Của Kiếp Nhân Sinh*  
 380. *Tâm Là Đối Tượng Của Thiền Quán* 631  
 381. *Tâm Là Tông Của Lão Tăng*  
 382. *Tâm Lực-Nghiệp Lực*  
 383. *Tâm Minh*  
 384. *Tâm Này Nguyên Là Cội Gốc Của Thế Gian Và Xuất Thế Gian Pháp*  
 385. *Tâm Nên Luôn An Trên Bước Đường Tu Tập*  
 386. *Tâm Ngoại Vô Pháp*  
 387. *Tâm Ngộ Thị Phật*  
 388. *Tâm Nguyên Bất Động Trong Như Nước (Triệu Biện: Đạt Ngộ Kệ)*  
 389. *Tâm Như Người Hướng Dẫn*  
 390. *Tâm Như Minh Cảnh Đài (Bắc Tông Ngũ Đạo Pháp Môn)* 639  
 391. *Tâm Như Vượt Chuyển Cây, Như Họ Sĩ Kỳ Tài*  
 392. *Tâm Niệm Xứ*

393. *Tâm Phải An Trên Bước Đường Tu Tập*  
 394. *Tâm Pháp*  
 395. *Tâm Pháp Không Hai*  
 396. *Tâm Phân Biệt*  
 397. *Tâm Phật*  
 398. *Tâm Phật Bất Sinh*  
 399. *Tâm, Phật, Cặp Chủng Sanh Thị Tam Vô Sai Biệt*  
 400. *Tâm và Phật* 648  
 401. *Tâm, Phật, Pháp Chẳng Sai Khác!*  
 402. *Tâm Sám Nguyện*  
 403. *Tâm Sanh, Pháp Sanh; Tâm Diệt, Pháp Diệt!*  
 404. *Tâm Sở*  
 405. *Tâm Tại Gia Nên Luôn Định Vào Sự Tư Duy Tịnh Mặc*  
 406. *Tâm Tánh*  
 407. *Tâm Tánh Và Âm Hưởng*  
 408. *Tâm Thái*  
 409. *Tâm Thanh Tịnh Căn Bản Cố Hữu*  
 410. *Tâm Thanh Tịnh Phật Độ Thanh Tịnh* 654  
 411. *Tâm Thành Sám Hối*  
 412. *Tâm Thân Cộng Xả*  
 413. *Tâm Thân Thanh Tịnh*  
 414. *Tâm Theo Quan Điểm Nhà Thiền*  
 415. *Tâm Thị Phật*  
 416. *Tâm Thiền Tự Nhiên Được Thực Hiện Qua Những Sinh Hoạt Thường Nhật*  
 417. *Tâm Thức: Dòng Chảy Bất Tuyệt Của Sự Sinh Tồn*  
 418. *Tâm Thức Và Hiện Tượng*  
 419. *Tâm Thức Này Là Cái Gì?*  
 420. *Tâm Thức Thiền* 668  
 421. *Tâm Thức Vô Trụ*  
 422. *Tâm Tính*  
 423. *Tâm Tĩnh Lặng và Quân Bình*  
 424. *Tâm Tĩnh Thức*  
 425. *Tâm Trắng Cô Lẻ*  
 426. *Tâm Trí*  
 427. *Tâm Trí Như Lai*  
 428. *Tâm Trong Sáng*  
 429. *Tâm Trong Thân Hay Tâm Ngoài Thân?*  
 430. *Tâm Truyền Bồi Chư Phật* 674  
 431. *Tâm Truyền Tâm*  
 432. *Tâm Truyền Tâm Không Thể Nào Tìm Tâm Từ Bên Ngoài*  
 433. *Tâm Tùy Vạn Cảnh*  
 434. *Tâm Từ*  
 435. *Tâm Tức Phật*  
 436. *Tâm Tức Tương Ứng*  
 437. *Tâm Tương Hiện Hiện*  
 438. *Tâm Vận Hành Đạo*  
 439. *Tâm Vận Hành Không Ngăn Ngại*  
 440. *Tâm Và Vật* 683  
 441. *Tâm Viên Ý Mã*  
 442. *Tâm Vô*  
 443. *Tâm Vô Lưu Tích*

444. Tâm Vô Sở Trụ  
 445. Tâm Vô Sự, Vạn Vật Bất Sanh  
 446. Tâm Vô Thường  
 447. Tâm Vốn Tĩnh Lặng  
 448. Tâm Vương  
 449. Tâm Xả Và Trí Huệ  
 450. Tâm Ý Thức 692  
 451. Tâm Kiêng Hiệן Tiền Của Ý Thức  
 452. Tấn Công Vào Điểm Đến Thiên Tọa  
 453. Tất Cả Đều Không Có Ngã  
 454. Tất Cả Những Việc Bạn Làm Đều Có Thể Là Tọa Thiên  
 455. Tền Ân Trộm, Bỏ Lại Phía Sau Ánh Trăng Và Song Cửa!  
 456. Thanh Minh Quang Tâm  
 457. Thanh Thiên Bạch Nhật Nhất Thanh Lôi  
 458. Thanh Tĩnh Thân Tâm  
 459. Thành Tất Cả Tướng Tức Tâm, Lìa Tất Cả Tướng Tức Phật  
 460. Thân Cận Đức Như Lai 699  
 461. Thân Khô Tâm Nguội  
 462. Thân Là Pháp Sanh Diệt, Pháp Tánh Chứa Từng Diệt  
 463. Thân Tâm  
 464. Thân-Tâm-Cảnh Vô Ngã  
 465. Thân Xác Nào Sẽ Làm Môi Cho Ngọn Lửa Ngày Mai?  
 466. Thân Xác Như Một Giấc Mộng!  
 467. Thần Diệt Bất Diệt?  
 468. Thần Tú Quán Tâm Luận  
 469. Thần Tú Và Thể Tâm  
 470. Thấy Tâm Minh Bừng Sáng Khi Nghe Tiếng Một Chú Tiểu Gọi Tên Minh! 704  
 471. Thấy Chưa Từng Chỉ Dạy Tâm Yếu Cho Con  
 472. Thế Gian Pháp Huyền Giả, Duy Chỉ Đạo Thị Chân  
 473. Thế Sự Vốn Vô Thường!  
 474. Thể Tâm  
 475. Thiên Đàng Địa Ngục  
 476. Thiên Nga Bay Qua Dưới Ánh Trăng  
 477. Thiên Định Phải Hành Nơi Tâm, Chẳng Phải Nơi Miệng!  
 478. Thiên Đốt Cháy Nghiệp Giam Hãm Hành Giả Trong Vô Minh  
 479. Thiên Giúp Hành Giả Có Được Cái Tâm Tĩnh Thức  
 480. Thiên Giúp Hành Giả Đối Phó Với Tâm Hoài Nghi 712  
 481. Thiên Giúp Hành Giả Đối Phó Với Tâm Sân Hận  
 482. Thiên Giúp Kiểm Soát Tâm  
 483. Thiên Giúp Loại Trừ Những Tư Tưởng Bất Thiện Trong Tâm Thức Của Hành Giả  
 484. Thiên Giúp Mọi Tư Niệm Tan Biến Trong Tâm Thức Của Hành Giả  
 485. Thiên Giúp Trục Nội Tâm Xoay Sang Một Thế Giới Khác, Sâu Rộng Hơn  
 486. Thiên Pháp Đơn Giản và Trực Tiếp  
 487. Thiên Quán Về Tâm  
 488. Thiên Quán và Tâm Chúng Sanh  
 489. Thiên và Tâm Hoài Nghi  
 490. Thiên và Tâm Sân Hận 723  
 491. Thiên và Tâm Thức  
 492. Thiên Tập Bất Nguồn Từ Chỗ Không Tư Duy  
 493. Thiên Tiêu Biểu Cho Nền Tảng Trong Tu Tập  
 494. Thiện Tâm Thị Phật Tâm

495. *Thủ Tâm*  
 496. *Thùng Lũng Đáy (Dũng Để Thoát)*  
 497. *Thường Hằng Tâm*  
 498. *Thuyết Tâm Thuyết Tính*  
 499. *Thường Trái (Trả Nợ)*  
 500. *Tia Giác Ngộ Như Tia Nắng Mặt Trời Chiếu Rọi Khắp Nơi Nơi!* 728  
 501. *Tiền Trình Nhân Duyên Đang Xây Ra Nơi Chính Tâm Bạn*  
 502. *Tiền Tư Duy Tâm*  
 503. *Tiếng Chuông Và Tính Không Chân Thật*  
 504. *Tiếng Hót Chim Vàng Anh Ngoài Sân*  
 505. *Tiếng Vỗ Cửa Một Bàn Tay!*  
 506. *Tiếp Tâm Trong Tiến Trình Thiền Tập*  
 507. *Tín Tâm Minh*  
 508. *Tín Tâm Vi Bồn*  
 509. *Tình Giác Như Thị Nơi Tâm Là Phật; Chứng Nghiệm Vô Đạt, Vô Tác Là Đạo!*  
 510. *Tĩnh Thức* 743  
 511. *Tịnh Thức*  
 512. *Tổ Sư Tâm Ấn*  
 513. *Tôn Tâm*  
 514. *Trái Tim Bốc Lửa Trong Khi Đôi Mắt Lạnh Như Tro Tàn*  
 515. *Trạng Thái Tâm*  
 516. *Trau Đồi Tâm*  
 517. *Trăng Soi Đáy Nước Chăng Lưu Hình*  
 518. *Tri Giác và Nhận Thức*  
 519. *Tri Túc*  
 520. *Tri Tự Bồn Tâm Kiến Tự Bồn Tánh* 754  
 521. *Triết Lý Thiền Tông: Nhìn Vào Bên Trong, Chứ Không Phải Bên Ngoài*  
 522. *Trộn Mười Phương Thế Giới Là Tâm Ông!*  
 523. *Trong Cây Sắn Có Lửa*  
 524. *Trú Tắc Kim Ô Chiếu, Dạ Lai Ngọc Thổ Minh*  
 525. *Trụ Tâm Quán Tĩnh Là Bệnh Chứ Không Phải Thiền*  
 526. *Truyền Tâm Pháp Yếu*  
 527. *Trực Chỉ Nhân Tâm, Kiến Tánh Thành Phật*  
 528. *Trực Giác*  
 529. *Trực Hiển Tâm Tính Tông*  
 530. *Trực Tâm* 760  
 531. *Tu Tâm*  
 532. *Tu Cái Tâm Được Truyền Bồi Chư Phật*  
 533. *Tu Tâm Bằng Lòng Từ Ái*  
 534. *Tu Tâm Đến Khi Nó Hành Xử Như Thái Độ Của Một Con Ngựa Đá*  
 535. *Tu Tập Độ Lượng Và Khiêm Tốn Nơi Tâm*  
 536. *Tu Tập Kỹ Luật Tâm Linh*  
 537. *Tu Tập Tâm*  
 538. *Tu Với Cái Tâm Không Chấp Không Gian & Thời Gian*  
 539. *Tu Vô Niệm, Vô Trụ, Vô Tu, Vô Chứng*  
 540. *Tuệ Giác Xua Tan Áo Giác* 770  
 541. *Tư Tưởng Sau Đùa Tư Tưởng Trước*  
 542. *Tứ Đại Đái Lại Do Khoáng Kiếp*  
 543. *Tứ Hoàng Thệ Nguyễn*  
 544. *Từ Bi Tâm*  
 545. *Tử Tâm*

546. <i>Tự Mang Gánh Nặng Của Chính Mình</i>	
547. <i>Tự Tâm Chúng Sanh Thấy Tự Tâm Phật Tánh</i>	
548. <i>Tự Tâm Quy Y Tự Tánh</i>	
549. <i>Tự Tâm &amp; Thân Trải Nghiệm &amp; Tự Điều Chỉnh Trong Dòng Chảy Cuộc Đời</i>	
550. <i>Tức Phật Tức Tâm, Thời Thời Như Vậy</i>	779
551. <i>Tức Tâm Phi Tâm</i>	
552. <i>Tức Tâm Tự Tánh</i>	
553. <i>Tức Tâm Tức Phật</i>	
554. <i>Tưởng Vô Tưởng</i>	
555. <i>Tỳ Bà Thi Như Lai Tâm Thức Kệ</i>	
556. <i>Ứng Vô Sở Trụ Nhi Sanh Kỳ Tâm</i>	
557. <i>Vạn Hạnh: Thân Vô Thường</i>	
558. <i>Vạn Hạnh Vô Thường Kệ</i>	
559. <i>Vạn Pháp Duy Tâm Tạo</i>	
560. <i>Vạn Pháp Đều Là Bóng Dáng Của Tâm</i>	786
561. <i>Vạn Pháp Nhất Tâm</i>	
562. <i>Vạn Pháp Như Ảo Hiện</i>	
563. <i>Vạn Pháp Như Huyền</i>	
564. <i>Vạn Pháp Qui Nhất; Nhất Qui Hà Xứ?</i>	
565. <i>Vạn Pháp Vô Thường Vô Ngã, Nói Dễ Hiểu Khó</i>	
566. <i>Vàng Ròng Thọt Vào Nào!</i>	
567. <i>Vân Môn Quang Minh</i>	
568. <i>Vấn Đề Của Ông Là Ông Cố Tìm Kiếm Cái Gì Đó Từ Bên Ngoài!</i>	
569. <i>Vẫn Còn Ở Trong Hang Ổ Như Trước Đây (Y Nhiên Chỉ Tại Cụt Khò Quạt Lý)</i>	
570. <i>Vị Tăng Vô Tâm!</i>	794
571. <i>Viên Dung Ba Cõi</i>	
572. <i>Vô Đây Được Mượn Từ Trời Đất!</i>	
573. <i>Vọng Niệm Đáng Sợ Hơn Loài Rắn Độc</i>	
574. <i>Vô Công Dụng Hạnh</i>	
575. <i>Vô Niệm</i>	
576. <i>Vô Niệm Và Vô Tâm</i>	
577. <i>Vô Sở Trụ (Không Trụ Vào Đâu)</i>	
578. <i>Vô Tâm</i>	
579. <i>Vô Tâm Dụng, Vô Đạo Tu</i>	
580. <i>Vô Tâm Hữu Tâm</i>	804
581. <i>Vô Tận Đẳng</i>	
582. <i>Vô Thức Cập Ý Thức Vi Tâm Thức Bốn</i>	
583. <i>Vô Tri Tâm</i>	
584. <i>Vô Úy Tâm</i>	
585. <i>Vô Úc-Vô Niệm-Mạc Vong</i>	
586. <i>Xả Ly Thân Tâm</i>	
587. <i>Xem Tâm Như Thái Độ Của Một Con Ngựa Đá</i>	
588. <i>Y Châu</i>	
589. <i>Y Trung Thiên Vị</i>	
590. <i>Ý Thức Không Bao Giờ Ngừng Chảy!</i>	810
<b>Part Two: English Language—Phần Hai: Anh Ngữ</b>	<b>811</b>
301. <i>The Buddha's Mind Without A Resting Place</i>	813
302. <i>Not the Wind, Not the Flag</i>	
303. <i>Apart From Mind There Is No Buddha</i>	



304. *Unworldly Riches*  
 305. *Spit Up in the Sky*  
 306. *Observing Mind and Matter at the Present Moment!*  
 307. *To Meditate on the Image of a Pebble Thrown Into a River*  
 308. *Contemplation of Thought*  
 309. *Meditation on Loving-Kindness*  
 310. *Contemplation the Mind-Body Process as Changing, Unsatisfactory, Empty of Self* 822  
 311. *To Turn Within*  
 312. *Birth Comes From Nowhere and Death Goes Nowhere?*  
 313. *Why Not Train Your Mind Right?*  
 314. *Mind-Murder and the Curse of Idle Reverie*  
 315. *After the Rain the Moss has grown Greener; Prior to the Greenness: A frog Jumped into the Water, Pom!*  
 316. *Six Kinds of Defiled Mind*  
 317. *The Six Deluded Consciousnesses Lead You to Sufferings Long Nights*  
 318. *Matter Is a Heap of Foam, Feeling a Bubble, Perception a Mirage, Mental Formations a Banana Tree and Consciousness an Illusion*  
 319. *How Long Is the Human Lifespan?*  
 320. *Arising Is Things Arise, Extinction Is Things Extinct!* 829  
 321. *The Initial Resolve*  
 322. *To Live Well and to Die Peacefully!*  
 323. *The Mind Is So Closely Linked With the Body*  
 324. *Spiritual Arrogance*  
 325. *A Mental Development*  
 326. *The Transcendence of Cognition*  
 327. *The Great Practice Must Be Apart From Thought!*  
 328. *The Functioning of the Mind*  
 329. *I Saw Something More Beautiful Than Flowers!*  
 330. *Once Deviant Mind Arises, Demons Appear; Correct Mind Arises, Buddhas Appear* 839  
 331. *Nan'in's A Cup of Tea*  
 332. *Though Ear's No Match for Mind?*  
 333. *Good Mind Lay People*  
 334. *The Triple World Is But One Mind*  
 335. *The Buddha's Eight Advices on Cultivating the Minds*  
 336. *A Stone in Mind*  
 337. *The Nature of the Mind Is the Nature of Tathagata-Garbha*  
 338. *A Pleasant Mind Leads to the Pleasant Path*  
 339. *Pleasant Practice of the Mind of a Bodhisattva*  
 340. *The Mind Seal* 846  
 341. *Mind Seal is Mental Impression, Independent of the Spoken or Written Word*  
 342. *The Mind Seals on All Things*  
 343. *The Mind Encompasses All the Ten Directions of Dharma Realms*  
 344. *The Ungraspable Mind*  
 345. *The Non-Dual Mind*  
 346. *The Unborn Mind*  
 347. *Mind of No-Retreat*  
 348. *The Mind With Neither Thought Nor Examining*  
 349. *Mind of Pity*  
 350. *The Mind of Equanimity* 858  
 351. *To Maintain a Cool and Un-agitated Mind under All Circumstances*  
 352. *Mind and Environment Are One*

353. *When the Buddha is Sought After, He Is the Great Cause of Transmigration!*  
 354. *Does the Mind Cause Troubles For Practitioners?*  
 355. *The Mind Is the Motor to Open the Eye to the Truth*  
 356. *The Mind of An Enlightened One*  
 357. *Minds That Lead to Enlightenment*  
 358. *Simile of the Mind*  
 359. *Path of the Mind As Path of Birds*  
 360. *The Lamp of the Mind* 869  
 361. *The Contemplation of the Mind*  
 362. *The Mind Is Just Responding to Conditions Appropriately and Acting Without Hindrances*  
 363. *Mind is Buddha, Dharma, and Sangha*  
 364. *Collected Mind*  
 365. *Mind of Deliverance*  
 366. *Mind of Practitioners*  
 367. *Mind of Understanding Ourselves*  
 368. *Mind and Painting*  
 369. *Mental Suffering*  
 370. *Mind of Emptiness (Mind of Non-Existence)* 877  
 371. *The Mind Is Void, the Scene Is Still, One Goes Beyond the Saint and the Ordinary*  
 372. *Mind Is Uncreated, Phenomena Have No Place to Abide*  
 373. *There's Nothing Within Mind, How Myriad Things Arise?*  
 374. *To Maintain an Un-agitated Mind Under All Circumstances*  
 375. *Mind Is Not Separate From the World of Thoughts and Feelings*  
 376. *Mind Not From Inside, Not From Outside, Not in the Middle. So, Where Is the Mind?*  
 377. *An Empty Mind Without Forms & Signs; No Difference From Appearance and Disappearance of Forms*  
 378. *Mind Is the Source of All Dharmas*  
 379. *The Mind Is the Core of Our Existence*  
 380. *Minds As Objects of Meditation Practices* 890  
 381. *The Mind Is My School*  
 382. *Mind Power-Karma Power*  
 383. *Mind Pure and Bright*  
 384. *This Mind Is Originally the Source of Both Worldly and Supramundane Dharmas*  
 385. *The Mind Should Always Be At Ease On the Path of Cultivation*  
 386. *Outside the Mind, There Is No Other Thing*  
 387. *Enlightened Mind Means Buddha*  
 388. *The Fountain-Mind Is Undisturbed and As Serene As Water*  
 389. *Mind Is Like a Supervisor*  
 390. *The Mind Is Like a Mirror Bright (The Five Means by the Northern School)* 899  
 391. *Mind Is Like an Unrest Monkey or a Skilful Painter*  
 392. *Mindfulness of Mind*  
 393. *The Mind Must Be At Ease On the Path of Cultivation*  
 394. *Mental Dharmas*  
 395. *Mind and Dharma Are Not Two*  
 396. *A Conceptual Mind*  
 397. *The Mind of Buddha*  
 398. *The Unborn Buddha-Mind*  
 399. *Mind, Buddha, and All the Living Are Not Different*  
 400. *Mind and Buddha* 908  
 401. *Mind, Buddha, and Dharma Are Not Different!*  
 402. *Repentance-Vow Mind*

<i>403. When Mind Is Born, Dharmas Are Born; When Mind Passes Away, Dharmas Pass Away!</i>	
<i>404. Mental Actions</i>	
<i>405. Laypeople's Mind Should Always Concentrate in Silent Meditation</i>	
<i>406. Mind and Essence (The Tathagata-Garbha)</i>	
<i>407. Mind and Voice</i>	
<i>408. State of Mind</i>	
<i>409. Fundamental Pure Inherent Mind</i>	
<i>410. Pure Mind, the Buddha Land Is Pure</i>	915
<i>411. Mind of Utterly Sincere Repentance</i>	
<i>412. Cast Aside Both Mind and Body</i>	
<i>413. Purification of Mind and Body</i>	
<i>414. Mind In Zen Buddhist Point of View</i>	
<i>415. Mind Is Buddha</i>	
<i>416. Mind of Meditation Is Naturally Done Throughout One's Daily Activities</i>	
<i>417. Mind and Consciousness: The Unceasing Flux of Existence</i>	
<i>418. Mind and Phenomena</i>	
<i>419. What Is this Mind?</i>	
<i>420. Zen Mind</i>	929
<i>421. A Non-Dwelling Mind</i>	
<i>422. The Tathagata-Garbha</i>	
<i>423. A Mind of Stillness and Balance</i>	
<i>424. The Awakened Mind (A Mind of Mindfulness)</i>	
<i>425. The Moon of the Mind Is Solitary</i>	
<i>426. The Wisdom Mind</i>	
<i>427. Tathagata's Mind and Wisdom</i>	
<i>428. A Clear Mind</i>	
<i>429. The Mind Within the Body or the Mind Outside the Body?</i>	
<i>430. Mind-Essence Transmitted by All Buddhas</i>	935
<i>431. Mind-To-Mind Transmission</i>	
<i>432. Mind-to-Mind Transmission Is Impossible If We Search for the Mind Outwardly</i>	
<i>433. The Mind Turns With Its Surroundings</i>	
<i>434. Mind of Loving-Kindness</i>	
<i>435. Mind Is Buddha</i>	
<i>436. Every Mood is Accompanied by a Reciprocal Breathing</i>	
<i>437. Manifestations of Consciousness</i>	
<i>438. The Working Path of the Mind</i>	
<i>439. The Mind is Functioning Without Limitations or Obstacles</i>	
<i>440. Mind and Things</i>	945
<i>441. Mind Is Like a Monkey</i>	
<i>442. Mental Negation</i>	
<i>443. The Mind Leaving No Trace</i>	
<i>444. The Mind Abides Nowhere</i>	
<i>445. No Affairs in Mind, Things Are Not Born</i>	
<i>446. The Impermanence of Mind</i>	
<i>447. Mind Is Originally Serene</i>	
<i>448. Fundamental Consciousnesses</i>	
<i>449. Equanimity and Wisdom</i>	
<i>450. Mind, Thought, and Perception (Discernment)</i>	954
<i>451. The Present Mirror of Awareness</i>	
<i>452. Taking Aggressive Approach to Zazen</i>	
<i>453. All Are Without a Self</i>	

454. *All You Do Can Be Your Zazen*
455. *The Thief Left Behind the Moon and the Window!*
456. *Mind of Clear Light*
457. *A Thunderclap Under the Clear Blue Sky*
458. *Purifying of Body and Mind*
459. *The Setting up of Marks is Mind, Separation from Them is Buddha*
460. *To Stay On the Site of the Buddha* 960
461. *A Withered Body and a Cold Mind*
462. *The Body Is Born and Died, But the Nature of All Things Is Never Gone*
463. *Body and Mind*
464. *No-Self of "Body-Mind-Environment"*
465. *Whose Body Will Be the Kindling Tomorrow?*
466. *The Body Is Like A Dream!*
467. *Is There A So-Called Destruction of A Soul Or Not?*
468. *Shen Hsiu's Treatise on the Contemplation of Mind*
469. *Shen-Hsiu and the Essence of the Mind*
470. *Awakened of Insight When A Novice Called to Him In a Loud Voice!* 966
471. *You've Never Taught Me About Essential Mind*
472. *All Worldly Things Are Unreal; Only the Way (of Buddhism) is Real*
473. *The World Is Inconstant!*
474. *The Essence of the Mind*
475. *Heaven and Hell*
476. *Geese Flying Past the Moon*
477. *Meditation Must Be Practiced in the Mind, and Not Just Recited in Words!*
478. *Zen Burns up the Karma That Binds Practitioners to Ignorance*
479. *Meditation Helps Practitioners Having a Mindful Mind*
480. *Meditation Helps Practitioners Dealing With the Doubting Mind* 976
481. *Meditation Helps Practitioners Dealing With the Mind of Hatred*
482. *Zen Helps Control Your Mind*
483. *Zen Helps Removing of Unwholesome Thoughts In Practitioners' Mind*
484. *Zen Helps All Thoughts Disappear from Practitioners' Mind*
485. *Meditation Helps the Mental Hinge Turns to Another World, Wider & Deeper*
486. *Zen Is A Simple and Direct Teaching Style*
487. *Meditation on the Mind*
488. *Meditation and Beings' Mind*
489. *Zen and Doubting Mind*
490. *Zen and the Mind of Hatred* 987
491. *Zen and Consciousnesses*
492. *Not Thinking Is Where Zen Practice Begins*
493. *Zen Represents the Foundation in Cultivation*
494. *The Good Heart is Buddha*
495. *Maintaining the Awareness of the Mind*
496. *A Holed Container*
497. *Permanent Consciousness*
498. *Talking About Mind and Nature*
499. *Paying Debts*
500. *Rays of Enlightenment Is Similar to the Sunlight That Illuminates Everywhere!* 992
501. *The Process of the Law of Dependent Origination Is Happening in Your Own Mind*
502. *Before-Thinking Mind*
503. *The Sound of the Bell and True Emptiness*
504. *An Oriole Called Out in the Yard*

505. *The Clap of Just One Hand!*
506. *Collecting the Mind in the Process of Zen Practice*
507. *Inscribed on the Believing Mind*
508. *Mind of Faith Is the Basis*
509. *To Awaken True Suchness in Your Mind, Is the Buddha; To Realize Nothing to Be Attained, Nothing to Be Done, Is the Tao!*
510. *Mindfulness* 1006
511. *Pure Consciousness*
512. *The Patriarchal Masters' Mind Seal*
513. *To Tame the Mind*
514. *My Heart Burns Like Fire But My Eyes Are As Cold As Dead Ashes*
515. *The State of Mind*
516. *To Cultivate the Mind*
517. *The Moon Reflected Deep in the Pool But the Water Shows No Trace of Its Penetration*
518. *Perception and Cognition*
519. *Contentment With Few Desires*
520. *Recognize Your Own Original Mind, See Your Own Original Nature* 1019
521. *Philosophical Zen: To Look Inwards, Not Outwards*
522. *All Worlds in the Ten Directions Are Your Mind!*
523. *Fire Exists in the Wood*
524. *By Day the Sun Shines, By Night the Moon Is Bright*
525. *To Dwell With the Mind Contemplating Stillness Is Sickness, Not Dhyana*
526. *Treatise on the Essential Transmission of Mental Dharma*
527. *Point Directly to the Mind to See Your Own Nature and Reach Buddhahood*
528. *Immediate Perception*
529. *To Reveal the Mind-Nature Directly*
530. *Straightforward Mind* 1025
531. *To Cultivate the Mind*
532. *To Cultivate the Mind-Essence Transmitted by All Buddhas*
533. *Cultivate Our Minds With Loving-Kindness*
534. *To Cultivate the Mind to Attain the Attitudes of a Stone Horse*
535. *Cultivate Our Mind With Tolerance, Humility, and Patience*
536. *Cultivation on Spiritual Discipline*
537. *Cultivation of the Mind*
538. *To Cultivate With the Mind That Is Detached From Space & Time*
539. *Cultivation of No Thoughts, No Dwelling, No Cultivation, and No Accomplishment*
540. *Insight Will Dispel Illusions* 1035
541. *Thought After Thought Changes and Moves On*
542. *To Carry Along the Four Elements for Immeasurable Kalpas*
543. *Four Great Vows*
544. *Mind of Compassion*
545. *Dead Mind (Tzu-hsin)*
546. *Carry Our Own Stuff*
547. *The Living Beings Within Your Mind and How to See the Buddha-Nature There*
548. *Own Mind Takes Refuge With the Self-Nature*
549. *Experience Ourselves with Our Own Mind and Body & Adjust Ourselves and Flowing Forward in a Stream of Life*
550. *Mind Is Buddha and Buddha Is Mind Throughout the Time* 1045
551. *This Very Mind, Not This Very Mind*
552. *Mind Is Self Nature*

553.	<i>One's Own Mind is Buddha</i>	
554.	<i>Think of Not Thinking</i>	
555.	<i>Vipashin Tathagata's Verse of Mind &amp; Consciousness</i>	
556.	<i>Act Without Attachments</i>	
557.	<i>Vạn Hạnh: Impermanence of the Body</i>	
558.	<i>Van Hanh's Verse of Impermanence</i>	
559.	<i>All Dharmas Are Created Only By the Mind</i>	
560.	<i>All Dharmas Are Manifestations of Mind</i>	1053
561.	<i>Myriad Things But One Mind</i>	
562.	<i>All Dharmas Are the Same As Magical Illusions</i>	
563.	<i>All Things Are Like Maya</i>	
564.	<i>Everything Reverts to One; Where Does the One Return to?</i>	
565.	<i>Everything Is Impermanent and Has No-Self, This Is Easy to Say But Hard to Understand</i>	
566.	<i>Pure Gold Poke Into the Brain!</i>	
567.	<i>Yun Men's Everybody Has a Light</i>	
568.	<i>Your Problem Is That You Try to Find For Something From Outside!</i>	
569.	<i>Just Inside the Same Old Den</i>	
570.	<i>The Entranced Attendant!</i>	1063
571.	<i>Penetrating the Three Realms of Past, Present, and Future</i>	
572.	<i>This Shell Is Borrowed From Heaven and Earth!</i>	
573.	<i>False Thoughts Are More to Be Feared Than Poisonous Vipers</i>	
574.	<i>Manner of Action Without Effort</i>	
575.	<i>Free From Thought</i>	
576.	<i>Thoughtlessness and Mindlessness</i>	
577.	<i>Non-Abiding (No Means of Staying)</i>	
578.	<i>No Mind</i>	
579.	<i>No Mind to Be Framed, No Truth to Be Disciplined</i>	
580.	<i>Unconscious and a Conscious Mind</i>	1073
581.	<i>Inexhaustible Lamp</i>	
582.	<i>To Bring Into Consciousness the Substrata of Both Unconscious and the Conscious</i>	
583.	<i>The Mind That Is Absent of Perception</i>	
584.	<i>Mind of Fearlessness</i>	
585.	<i>No-Remembering, No-Thought, and No-Forgetting</i>	
586.	<i>Cast Off Body and Mind</i>	
587.	<i>To Consider the Mind As the Attitudes of a Stone Horse</i>	
588.	<i>Precious Pearl</i>	
589.	<i>Zen Flavors in Medicine</i>	
590.	<i>Consciousness Never Stops Flowing!</i>	1080
	<i>Tài Liệu Tham Khảo—References</i>	1081

*Phần Một*  
*Part One*

*Việt Ngữ*  
*Vietnamese Language*





### **301. Phật Tâm Vô Sở Trụ**

Theo Kinh Kim Cang, một vị Bồ Tát nên có các tư tưởng được thức tỉnh mà không trụ vào bất cứ thứ gì cả. Toàn câu Đức Phật dạy trong Kinh Kim Cang như sau: “Bất ứng trụ sắc sanh tâm, bất ứng trụ thanh, hương, vị, xúc, pháp sanh tâm, ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm (không nên sinh tâm trụ vào sắc, không nên sinh tâm trụ vào thanh, hương, vị, xúc, Pháp. Nên sinh tâm Vô Sở Trụ, tức là không trụ vào chỗ nào). Thiền sư Tuyết Phong Nghĩa Tôn (822-908) là một vị thiền sư nổi tiếng khổ hạnh vào thời nhà Đường. Tuyết Phong đã nhiều năm hành cước du phương, luôn mang theo bên mình một cái vá (muỗng múc canh) trong lúc hành Thiền; điều này có ý nghĩa là Tuyết Phong đảm nhận công việc nhọc nhằn thấp kém nhất trong chốn tông lâm, đó chính là vị Tăng nấu bếp, mà cái vá chính là dấu hiệu của công việc ấy. Tuyết Phong kế thừa y bát của Đức Sơn và trở thành vị trụ trì sau này. Có một vị Tăng hỏi: "Hòa Thượng gặp Đức Sơn, đã được gì mà liền thôi không đi nữa?" Tuyết Phong đáp: "Lão Tăng đến tay không, về tay không." Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," vấn đáp như vậy há chẳng phải là lối giải thích bình thường nhất về "Vô sở trụ" hay sao? Đối với hành giả tu Thiền, thì tâm nên trụ chỗ nào? Nên trụ chỗ không trụ. Vậy thì thế nào là chỗ không trụ? Không trụ bất cứ chỗ nào tức là chỗ không trụ. Nhưng mà thế nào là không trụ bất cứ chỗ nào? Không trụ bất cứ chỗ nào có nghĩa là không trụ thiện ác, hữu vô, trong ngoài, khoảng giữa, không trụ chỗ không cũng không trụ chỗ bất không, không trụ chỗ định cũng không trụ chỗ bất định, tức là không trụ bất cứ chỗ nào. Chỉ cần không trụ bất cứ chỗ nào tức là chỗ trụ của tâm; được như vậy mới gọi là tâm vô sở trụ, mà tâm vô sở trụ là tâm Phật. Thật vậy, tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi. Hành giả nên luôn nhớ rằng Tâm Vô Sở Trụ là Tâm Phật, một khi thể hội được chân lý vô tướng, thì trong lòng không có gì chấp trước. Đây là trạng thái cao tuyệt trong thực tập thiền định, trong đó không có mục

tiêu, đối tượng, cũng không có chủ đích tự lợi, không có chỗ nào để trụ.

### **302. Phi Phong Phi Phan**

Nhân gió lay phướn, có hai ông Tăng tranh luận. Một ông nói: "Phướn động." Ông kia nói: "Gió động." Hai ông cãi qua cãi lại không ra lẽ. Lục Tổ nói: "Không phải gió động, không phải phướn động, tâm các ông động đấy." Nghe vậy, hai ông Tăng giật mình run sợ. Theo Vô Môn Huệ Khai trong Vô Môn Quan, không phải gió động, không phải phướn động, không phải tâm động, thấy Tổ sư ở đâu? Nếu thấy chỗ này cho được xác thiết, mới biết hai ông Tăng đối sắt được vàng. Lục Tổ nhìn không được, phải một phen lặn đận.

### **303. Phi Tâm Phi Phật**

Phi tâm phi Phật hay ngoài tâm ra không có Phật (Thị tâm thị Phật: This mind is Buddha). Thí dụ thứ 33 của Vô Môn Quan. Một ông Tăng hỏi ngài Mã Tổ: "Phật là gì?" Mã Tổ đáp: "Chẳng tâm, chẳng Phật." Theo Vô Môn Huệ Khai trong Vô Môn Quan, nếu thấy được chỗ đó, việc tham học đã xong.

### **304. Phú Quý Phi Thế Tục**

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển XIX, Thiền sư Vân Môn Văn Yển (864-949) thường nói một cách tích cực về an tâm lập mệnh và cái giàu phi thế tục của ngài. Thay vì nói chỉ có đôi tay không, ngài lại nói về muôn vật trong đời, nào đèn trắng quạt gió, nào kho vô tận, thật quá đủ lắm rồi như chúng ta có thể thấy qua bài thơ sau đây:

Hoa xuân muôn đóa, bóng trắng thu  
Hạ có gió vàng, đông tuyết rơi  
Tuyết nguyệt phong ba lòng chẳng chấp  
Mỗi mùa mỗi thú mặc tình chơi.

Theo Thiền sư D. T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, bài thơ này không ngụ ý tác giả ăn không ngồi rồi hay không làm gì khác, hoặc không có gì khác hơn để làm hơn là thưởng thức hoa đào nở trong nắng sớm, hay ngắm vầng trăng trong tuyết bạc đìu hiu. Ngược lại, ngài có thể đang hăng say làm việc, hoặc đang dạy đệ tử, hoặc đang tụng kinh, quét chùa hay đẩy cỗ như thường lệ, nhưng lòng tràn ngập

một niềm thanh tịnh khinh an. Mọi mong cầu đều xả bỏ hết, không còn một vọng tưởng nào gây trở ngại cho tâm trí ứng dụng dọc ngang, do đó tâm của ngài lúc bấy giờ là tâm ‘không,’ thân là ‘thân nghèo.’ Vì nghèo nên ngài biết thương thức hoa xuân, biết ngắm trăng thu. Trái lại, nếu có của thế gian chồng chất đầy con tim, thì còn chỗ nào dành cho những lạc thú thân tiên ấy. Kỳ thật, theo sư Vân Môn thì sự tích trữ của cải chỉ toàn tạo nghịch duyên khó thích hợp với những lý tưởng thánh thiện, chính vì thế mà sư nghèo. Theo sư thì mục đích của nhà Thiền là buông bỏ chấp trước. Không riêng gì của cải, mà ngay cả mọi chấp trước đều là của cải, là tích trữ tài sản. Còn Thiền thì dạy buông bỏ tất cả vật sở hữu, mục đích là làm cho con người trở nên nghèo và khiêm cung từ tốn. Trái lại, học thức khiến con người thêm giàu sang cao ngạo. Vì học tức là nắm giữ, là chấp; càng học càng có thêm, nên ‘càng biết càng lo, kiến thức càng cao thì khổ não càng lắm.’ Đối với Thiền, những thứ ấy chỉ là khổ công bắt gió mà thôi.

### ***305. Phun Nước Miếng Lên Trời***

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 8, Đức Phật dạy: “Kẻ ác hại người hiền giống như ngược mặt lên trời mà nhổ nước miếng, nhổ không tới trời, nước miếng lại rơi xuống ngay mặt mình. Ngược gió tung bụi, bụi chẳng đến người khác, trở lại dơ thân mình, người hiền không thể hại được mà còn bị họa vào thân.”

### ***306. Quan Sát Thân Tâm Ngay Trong Lúc Đây!***

Thiền sư Achaan Naeb sanh ra trong một gia đình mà cha bà là tỉnh trưởng của một tỉnh Thái Lan nằm sát biên giới với Miến Điện. Lúc ba mươi lăm tuổi bà bắt đầu học Vi Diệu Pháp và thiền quán dưới sự hướng dẫn của Thiền sư Achaan Pathuna U Vilasa. Mười hai năm sau, bà bắt đầu giảng dạy thiền, bà thành lập nhiều trung tâm học thiền ở nhiều tự viện. Lời dạy của Thiền sư Achaan Naeb chỉ thẳng vào nguyên nhân đau khổ rõ ràng nhất nơi thân thể của chính chúng ta. Trước tiên bà có thể bảo vệ thiền sinh ngồi một cách thoải mái, sau đó bà khuyên không nên di chuyển. Dĩ nhiên là một lúc sau đó vị thiền sinh tự động bắt đầu thay đổi vị trí ngồi. Bà sẽ nói ngay lập tức: "Hãy đợi đó, ngồi yên đó. Tại sao phải nhúc nhích? Đừng di chuyển." Thật vậy, nếu đơn thuần chúng ta vẫn ở yên một chỗ và cố gắng không cho thân nhúc nhích, cuối cùng thì đau nhức sẽ tăng lên vì thế mà chúng ta

phải thay đổi vị thế. Suốt ngày hầu hết tất cả công việc của chúng ta đều diễn ra trong cùng một hình thức với nhau. Sau khi thức giấc, chúng ta đứng dậy và đi vào nhà tắm để làm dịu cơn đau trong bụng đái. Rồi thì chúng ta ăn sáng để làm dịu sự khó chịu của cơn đói. Sau đó chúng ta đọc, hay nói chuyện hay xem truyền hình để giúp mình quên đi nỗi đau của một cái tâm loạn động. Tiếp theo sau đó chúng ta lại nhức nhích lần nữa nhằm làm dịu đi sự khó chịu khác. Mỗi chuyển động, mỗi hành động đều không mang lại hạnh phúc nhưng chỉ để làm dịu đi sự khổ đau không tránh khỏi đến từ thân thể của chúng ta mà thôi. Phương pháp dạy thiền của Thiền sư Achaan Naeb có một điểm tiến đến đơn giản là nhìn vào nhân quả của đau khổ công việc và đời sống hàng ngày. Ý niệm rõ ràng về phương pháp này là đường vào trực tiếp để chấm dứt đau khổ và đây là hạnh phúc của một bậc giác ngộ hay hạnh phúc của một vị Phật. Thiền sư Achaan Naeb cũng đưa ra một số điểm quan trọng khác trong giáo pháp tu tập thiền. Trước tiên bà nhấn mạnh rằng hành giả phải có chánh kiến trước khi thực hành. Bà dạy rằng việc thành lập con đường trung đạo rất khó khăn. Không có chánh kiến và sự tỉnh thức, thì trí tuệ sẽ không phát triển được. Chánh kiến này là sự hiểu biết, làm thế nào nhận thức về tâm và sắc một cách đúng đắn. Điều này cũng có thể là sự hiểu biết những phiền não khởi lên từ ái dục như thế nào và có thể phân biệt giữa sự hiểu biết rõ ràng về những đề mục trong hiện tại, đó là tu tập đúng đắn; và nếu như hành giả tu tập cốt chỉ để cho tâm an chỉ định, đó là lối tu tập không đúng. Bà nhấn mạnh đến sự phân biệt giữa thiền chỉ và thiền quán. Bất cứ sự dính mắc nào đến sự định chỉ đều được xem như là làm cản trở sự phát sanh của trí tuệ. Thiền quán đến từ sự quan sát trực tiếp nơi bản chất của tâm và sắc trong khoảnh khắc hiện tại. Không có sự nỗ lực quá sức nào mà cũng không cần đến sự tập trung nào cả. Thay vào đó chúng ta được thúc giục phải nhận biết tâm và sắc một cách trực tiếp khi chúng xuất hiện trong mọi oai nghi. Chúng ta sẽ thấy rõ làm sao đau nhức và khổ đau chạy khắp thân thể mình xuyên qua những hành động hàng ngày. Chúng ta cũng sẽ biết làm cách nào cho thân tâm tách rời nhau bằng cách quán chiếu thân tâm như những hiện tượng trống rỗng thay đổi liên tục. Theo Thiền sư Achaan Naeb, chỉ xuyên qua sự biết trực tiếp về tâm và sắc bằng thiền quán thì trí tuệ phát sanh. Bà nhấn mạnh sự độc đáo trong lời dạy của đức Phật tập trung nơi tứ niệm xứ, con đường độc đạo đi đến giác ngộ. Bà nhấn

manh rằng không cần phải cố gắng nỗ lực, chỉ cần đơn thuần tu tập theo dõi khoảnh khắc hiện tại, đặc biệt là tâm và sắc (thân), và tại sao chúng ta di chuyển khi chúng ta làm. Thiền sư Achaan Naeb khuyến khích chúng ta lắng nghe với sự hiểu biết để chúng ta có thể đạt được trí tuệ. Bà nói: "Nghe với sự hiểu biết nghĩa là chúng ta lắng nghe mà không có những ý tưởng hay ý kiến đã được định trước. Nếu chúng ta nghe với một cái tâm đóng kín, thì những ý tưởng hay ý kiến đã được định trước sẽ hiển nhiên che lấp mất chân lý, và đó là trường hợp chúng ta sẽ không đạt được trí tuệ. Những thứ này chúng ta nên dẹp sang một bên, và chúng ta nên lắng nghe với một cái tâm cởi mở và không nên suy nghĩ những gì mà thầy của chúng ta đã dạy trước đây. Hơn thế nữa, chúng ta không nên suy nghĩ về người nói; ông ta là ai, cho dầu ông ta có là thầy của chúng ta đi nữa, cũng như không có bất cứ thành kiến nào chống lại ông ta. Chúng ta phải lắng nghe với một cái tâm cởi mở và cố tìm ra xem những gì đang nói có hợp lý hay không, tìm xem những gì đang nói có giúp đưa chúng ta đến với chân lý hay không. Và đây là con đường duy nhất cho hành giả tu tập và tự kinh nghiệm cho chính mình cho sự tăng trưởng của trí tuệ và giải thoát."

### ***307. Quán Hình Ảnh Hòn Đá Ném Xuống Lòng Sông***

Thiền sư Thích Nhất Hạnh viết trong quyển 'Phép Lạ của sự Tĩnh Thức': Một viên sỏi ném xuống dòng sông là hình ảnh hỗ trợ rất tốt cho thiền quán. Hình ảnh ấy có thể có ích cho chúng ta như thế nào? Bạn hãy ngồi xuống, theo đúng tư thế thích hợp, hoặc bán già, hoặc kiết già, lưng thật thẳng, và trên mặt mỉm miệng cười. Hãy thở chậm và sâu, vừa theo dõi mỗi hơi thở và hòa nhập với sự hô hấp của bạn. Rồi buông xả hết. Hãy tưởng tượng bạn là viên sỏi ai đó vừa ném xuống dòng sông. Viên sỏi thông dong chìm xuống. Không vướng bận, nó theo con đường ngắn nhất để chạm đến đáy, nơi nghỉ ngơi toàn hảo. Bạn giống như viên sỏi rơi vào nước, buông xả hết. Ở tận thâm sâu bản thể của bạn, có hơi thở của bạn. Bạn không cần biết phải mất thời gian bao lâu để viên sỏi chạm đến dải cát mịn ở đáy, nơi nghỉ ngơi toàn hảo. Khi bạn cảm thấy đang được an nghỉ, giống như viên sỏi nằm ở đáy sông, bạn bắt đầu tìm được nơi nghỉ ngơi của mình. Không còn thứ gì có thể xô đẩy hoặc kéo lôi bạn đi nữa. Nếu bạn không thể tìm được niềm vui thanh bình trong thời khắc bạn ngồi, tương lai sẽ trôi đi

như dòng sông trôi, bạn sẽ không thể bắt kịp để sống tương lai của bạn một khi nó trở thành hiện tại.

### **308. Quán Tâm**

Quán sát tâm tính. Tâm là chủ muôn pháp, không có một sự nào ở ngoài tâm cả. Hành giả tu tập đi tìm tâm mình. Nhưng tìm cái tâm nào? Có phải tìm tâm tham, tâm giận hay tâm si mê? Hay tìm tâm quá khứ, vị lai hay hiện tại? Tâm quá khứ không còn hiện hữu, tâm tương lai thì chưa đến, còn tâm hiện tại cũng không ổn. Nay Ca Diếp, tâm không thể nắm bắt từ bên trong hay bên ngoài, hoặc ở giữa. Tâm vô tướng, vô niệm, không có chỗ sở y, không có nơi quy túc. Chư Phật không thấy tâm trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Cái mà chư Phật không thấy thì làm sao mà quán niệm cho được? Nếu có quán niệm chẳng qua chỉ là quán niệm về vọng tưởng sinh diệt của các đối tượng tâm ý mà thôi. Tâm như một ảo thuật, vì vọng tưởng điên đảo cho nên có sinh diệt muôn trùng. Tâm như nước trong dòng sông, không bao giờ dừng lại, vừa sinh đã diệt. Tâm như ngọn lửa đèn, do nhân duyên mà có. Tâm như chớp giật, lóe lên rồi tắt. Tâm như không gian, nơi muôn vật đi qua. Tâm như bạn xấu, tạo tác nhiều lầm lỗi. Tâm như lưỡi câu, đẹp nhưng nguy hiểm. Tâm như ruồi xanh, ngó tưởng đẹp nhưng lại rất xấu. Tâm như kẻ thù, tạo tác nhiều nguy hiểm. Tâm như yêu ma, tìm nơi hiểm yếu để hút sinh khí của người. Tâm như kẻ trộm hết các căn lành. Tâm ưa thích hình dáng như con mắt thiếu thân, ưa thích âm thanh như trống trận, ưa thích mùi hương như heo thích rác, ưa thích vị ngon như người thích ăn những thức ăn thừa, ưa thích xúc giác như ruồi sa đĩa mật. Tìm tâm hoài mà không thấy tâm đâu. Đã tìm không thấy thì không thể phân biệt được. Những gì không phân biệt được thì không có quá khứ, hiện tại và vị lai. Những gì không có quá khứ, hiện tại và vị lai thì không có mà cũng không không. Hành giả tìm tâm bên trong cũng như bên ngoài không thấy. Không thấy tâm nơi ngũ uẩn, nơi tứ đại, nơi lục nhập. Hành giả không thấy tâm nên tìm dấu của tâm và quán niệm: “Tâm do đâu mà có?” Và thấy rằng: “Hễ khi nào có vật là có tâm.” Vậy vật và tâm có phải là hai thứ khác biệt không? Không, cái gì là vật, cái đó cũng là tâm. Nếu vật và tâm là hai thứ hóa ra có đến hai tầng. Cho nên vật chính là tâm. Vậy thì tâm có thể quán tâm hay không? Không, tâm không thể quán tâm. Lưỡi gươm không thể tự cắt đứt lấy mình, ngón tay không thể tự sờ mình, cũng như vậy, tâm

không thể tự quán mình. Bị dẫn ép tứ phía, tâm phát sinh, không có khả năng an trú, như con vượn chuyền cành, như hơi gió thoảng qua. Tâm không có tự thân, chuyển biến rất nhanh, bị cảm giác làm dao động, lấy lực nhập làm môi trường, duyên thứ này, tiếp thứ khác. Làm cho tâm ổn định, bất động, tập trung, an tĩnh, không loạn động, đó gọi là quán tâm vậy. Tóm lại, quán Tâm nói lên cho chúng ta biết tầm quan trọng của việc theo dõi, khảo sát và tìm hiểu tâm mình và của sự hay biết những tư tưởng phát sanh đến với mình, bao gồm những tư tưởng tham, sân, và si, là nguồn gốc phát khởi tất cả những hành động sai trái. Qua pháp niệm tâm, chúng ta cố gắng thấu đạt cả hai, những trạng thái bất thiện và thiện. Chúng ta quán chiếu, nhìn thấy cả hai mà không dính mắc, luyến ái, hay bất mãn khó chịu. Điều này sẽ giúp chúng ta thấu đạt được cơ năng thật sự của tâm. Chính vì thế mà những ai thường xuyên quán tâm sẽ có khả năng học được phương cách kiểm soát tâm mình. Pháp quán tâm cũng giúp chúng ta nhận thức rằng cái gọi là “tâm” cũng chỉ là một tiến trình luôn biến đổi, gồm những trạng thái tâm cũng luôn luôn biến đổi, và trong đó không có cái gì như một thực thể nguyên vẹn, đơn thuần gọi là “bản ngã” hay “ta.” Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Trung A Hàm hay Kinh Trung Bộ, đức Phật dạy: Này các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Này các Tỳ Kheo, mỗi khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức

rằng tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. “Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức.

Tâm Học là phong trào tự phát triển tâm linh theo khuynh hướng Phật giáo Thiền tông trong giới cư sĩ Nhật Bản. Ngày kia, một thành viên trong phong trào này đến gặp thiền sư Shosan để hỏi về cốt tủy của đạo Thiền. Sư Shosan nói: "Thiền Phật giáo không phải là vấn đề vận dụng lý trí để chế ngự bản thân mình. Thiền vận dụng cái khoảnh khắc vô nhiễm thực tại, không lãng phí, không vương bận bóng dáng của quá khứ hay vị lai. Đó là lý do tại sao cổ đức thường khuyên hàng hậu bối trước tiên là nên cẩn trọng với yếu tố thời gian; có nghĩa là cần phải phòng ngự tâm một cách nghiêm ngặt, quét sạch mọi thứ, dầu thiện hay dầu ác, và xa lìa ngã tướng. Hơn nữa, quá trình chuyển biến tâm thức sẽ diễn ra thuận lợi hơn nếu hành giả chịu chú tâm quán xét luật nhân quả. Chẳng hạn như khi bị người khác thù ghét, hành giả không nên thù ghét họ mà phải tự trách lấy mình trước tiên, phải nghĩ rằng không vô cớ mà họ thù ghét mình, hẳn là phải từ những nhân tố về phía mình góp phần vào, và thậm chí vẫn còn nhiều nhân tố khác nữa từ phía mình mà mình chưa biết. Hãy nhớ rằng vạn sự trên đời này đều là hiện tượng của nhân quả, chúng ta không nên phán xét theo tư kiến của riêng mình. Thật ra, mọi sự mọi việc trên đời này không xảy ra theo ý kiến chủ quan của mình, mà chúng xảy ra đúng theo qui luật thiên nhiên là vô thường và không có tự ngã. Nếu bạn chứng ngộ được lẽ này, tâm thức của bạn sẽ trở nên trong sáng." Có lẽ trong khoảng thời gian đại sư Thần Tú ngụ tại chùa Ngọc Tuyền, Sư đã viết một bản văn gọi là “Quán Tâm Luận.” Thần Tú giải thích phương pháp quán



bằng cách sử dụng ẩn dụ về hình tượng của một chiếc đèn sáng không bao giờ tắt: “Khi tuệ giác soi sáng, nó cũng giống như một ngọn đèn sáng. Vì lý do này mà những ai muốn tìm cầu giải thoát thường xem thân mình như chân đèn, trí mình như đĩa đèn, và lòng tin như tim đèn. Gia tăng việc trì giới cũng giống như châm thêm dầu vào đèn. Trí tuệ, sáng rõ và soi chiếu, như ánh lửa của chiếc đèn. Nếu hành giả đốt cháy ngọn đèn giác ngộ chân thực không cho gián đoạn, ánh sáng của nó sẽ xua tan hết bóng tối vô minh, mê muội và ảo vọng.”

Có năm phép quán để lắng tâm và diệt trừ ngũ dục theo Phật Giáo Nguyên Thủy. Trong kinh Trung A Hàm, Đức Phật đã chỉ vạch 5 điều mà hành giả cần quán chiếu, để loại trừ những tư tưởng bất thiện, tâm trở lại an trụ vững vàng và vắng lặng, hợp nhất và định vào đề mục mà mình đang quán chiếu, để tự mình làm chủ lấy con đường mà tiến trình tư tưởng mình đã trải qua. Tự mình cất lia tham ái và trọn vẹn tháo gỡ thăng thúc phát sanh bởi tham ái. Làm được như vậy là tự mình đã khắc phục ngã mạn và chấm dứt khổ đau. Thứ nhất, nếu khi suy niệm về một đề mục mà những tư tưởng xấu xa tội lỗi, bất thiện, kết hợp với tham sân si phát sanh đến hành giả, để loại trừ những tư tưởng bất thiện ấy, vị này nên hướng tâm suy niệm về một đề mục khác có tính cách thiện lành. Chừng ấy tâm bất thiện bị loại trừ. Do sự loại trừ này, tâm trở lại vững vàng an trụ, và trở nên vắng lặng, hợp nhất và định vào đề mục mình đang quán chiếu. Thứ nhì, nếu khi đã hướng tâm về đề mục khác có tính cách thiện lành mà những tư tưởng bất thiện vẫn còn phát sanh, hành giả nên suy xét về mối hiểm họa của nó như sau: “Quả thật vậy, những tư tưởng này của ta rõ ràng là bất thiện, đáng bị chê trách, và chúng sẽ đem lại quả khổ.” Chừng ấy, những tư tưởng bất thiện sẽ bị loại trừ tan biến. Do sự loại trừ này mà tâm của hành giả trở lại vững vàng an trụ, và trở nên vắng lặng, hợp nhất và định vào đề mục mình đang quán chiếu. Thứ ba, nếu đã suy xét về hiểm họa của những tư tưởng bất thiện mà nó vẫn còn phát sanh, hành giả nên phát lời đi, không để ý đến, không lưu tâm suy niệm về các pháp bất thiện ấy nữa. Chừng ấy những tư tưởng bất thiện sẽ bị loại trừ tan biến. Do sự loại trừ này mà tâm hành giả trở lại vững vàng an trụ, và trở nên vắng lặng, hợp nhất và định vào đề mục mình đang quán chiếu. Thứ tư, nếu đã không để ý đến, không lưu tâm suy niệm về các tư tưởng bất thiện ấy nữa, mà chúng vẫn còn phát sanh, hành giả nên suy niệm về việc loại trừ nguồn gốc của những tư tưởng bất thiện ấy. Chừng ấy,

những tư tưởng bất thiện bị loại trừ tan biến. Do sự loại trừ này mà tâm hành giả trở lại vững vàng an trụ, và trở nên vắng lặng, hợp nhất và định vào đề mục mình đang quán chiếu. Thứ năm, nếu đã suy niệm về việc loại trừ nguồn gốc của những tư tưởng bất thiện ấy mà chúng vẫn còn phát sanh, hành giả nên cẩn rắng lại và ép lưỡi vào đóc giọng, thu thúc, khắc phục và lấy tâm thiện kiểm soát tâm bất thiện. Chừng ấy, những tư tưởng bất thiện bị loại trừ tan biến. Do sự loại trừ này mà tâm hành giả trở lại vững vàng an trụ, trở nên vắng lặng, hợp nhất và định vào đề mục mà mình đang quán chiếu.

### ***309. Quán Tâm Từ***

Thiền quán về tâm từ là một pháp môn phổ biến trong truyền thống Nguyên Thủy. Hành giả bắt đầu suy nghĩ: “Nguyện cầu cho con được an vui và hạnh phúc,” rồi dần dần trải rộng tâm từ đến bạn bè, người lạ, và ngay đến kẻ thù. Lần lượt quán xét từng đối tượng, hành giả suy nghĩ: “Nguyện cầu cho những người này được an vui và hạnh phúc.” Hành giả phải để cho những lời nguyện này có âm vang trong tâm thức cho đến khi chúng trở thành trạng thái tâm thức của chính mình. Pháp tịnh trú cũng có thể được phát triển nhờ thiền quán tâm từ này.

### ***310. Quán Thân Tâm Vô Thường, Bất Toại, và Không Có Tự Ngã***

Thiền Sư Achaan Jumnieen sinh ra trong một làng quê ở Thái Lan. Sư bắt đầu tu tập thiền khi mới lên sáu tuổi. Bài tập đầu tiên của Sư là thiền định về tâm từ. Sau đó, Sư tiếp tục tu tập những pháp môn khác với những bậc thầy nổi tiếng ở Thái Lan, và rồi làm nhà Sư khổ hạnh đi khắp nơi, và rồi được tu tập thiền với Thiền sư Achaan Dhammadaro ở Trung tâm Wat Tow Kote. Thiền Sư Achaan Jumnieen là một bậc thầy hết sức cởi mở, Sư đã sử dụng nhiều phương pháp tu tập. Sư đã học hỏi nhiều kỹ thuật khác nhau hơn là chỉ tập trung vào duy nhất một phương pháp, Sư quy định những loại thiền khác nhau cho các đệ tử của mình tùy theo nhu cầu, cá tính, hoặc sự chấp trước của họ. Tuy vậy Sư cũng không đặt nặng vấn đề kỹ thuật tu tập, cuối cùng Sư hướng dẫn các thiền trở về với thiền quán để thực chứng bản chất của tiến trình thân tâm là vô thường, khổ đau và vô ngã. Một phần của giáo pháp của Sư là không có con đường duy nhất nào gọi là đúng. Sư

xem việc tu tập thiền như là một sự thử nghiệm và quán xét về những ham muốn và khổ đau; và việc theo dõi tiến trình thiền định của chúng ta như là một khía cạnh khác của việc phát triển tuệ giác. Sư luôn nhắc nhở các đệ tử: "Con đường đi của quý vị trong giáo pháp là sự theo dõi thường xuyên và quán chiếu liên tục. Thật là quan trọng để biết rằng người ta phải chịu trách nhiệm đối với sự phát triển của họ trong giáo pháp. Việc tu tập cho bản thân mình và cho tất cả chúng ta là một tiến trình lâu dài và mặc dầu có lúc chúng ta có thể dùng nhiều kỹ thuật thiền đặc biệt, nhưng cứu cánh thường trực của mọi mong muốn đều là sự an lạc cuối cùng, đó là kết luận chân chánh đối với việc tu tập tâm linh của chúng ta."

### ***311. Quay Vào Bên Trong***

Theo Thiền sư Daikaku (1213-1279), "Thiền tập không phải là gạt bỏ những phân biệt có tính khái niệm, mà là để ném bỏ đi những quan điểm và khái niệm đã có từ trước, bao gồm cả kinh điển và những thứ khác, và xuyên thủng vào lớp vỏ kín sự phát huy của cái ngã tiềm ẩn đằng sau. Tất cả cá bậc thánh đều quay vào bên trong và tìm kiếm trong cái ngã, và qua đó vượt lên trên mọi nghi hoặc. Quay vào bên trong có nghĩa là mỗi ngày 24 giờ, trong mọi hoàn cảnh, xuyên thủng qua từng lớp vỏ bọc kín cái ngã của mình, càng lúc càng sâu hơn, để đến một chỗ không thể nào diễn tả được. Chính ngay lúc đó mọi ý nghĩ đều chấm dứt, mọi phân biệt đều ngừng bật, những quan điểm và ý tưởng sai lầm đều tự chúng biến mất mà không cần dùng đến lực để xua đuổi, khi đó không cần tìm kiếm, chánh nghiệp và xung lực đích thực tự chúng hiện ra mà không cần tìm kiếm. Chính lúc đó hành giả có thể biết được chân lý của trái tim."

### ***312. Sanh Không Từ Đâu Đến, Tử Chẳng Đi Về Đâu?***

Một hôm, có một vị Tăng đến hỏi Thiền Sư Trí Bảo (?-1190): "Sanh Thị Tùng Hà Xứ? Tử Khứ Đáo Hà Xứ? (Sanh từ đâu đến? Chết đi về đâu?)" Sư liền suy nghĩ một lúc. Vị Tăng ấy bảo: "Trong lúc ông suy nghĩ, mây trắng bay ngàn dặm." Sư không đáp được. Vị Tăng ấy quát: "Chùa tốt mà không có Phật." Nói xong những lời này, vị Tăng ấy bèn bỏ đi. Sư tự than trách mình: "Ta tuy có tâm xuất gia, nhưng chưa được yếu chỉ của người xuất gia, ví như kẻ đào giếng, dầu đào đến chín, mười thước mà chưa có nước, vẫn phải bỏ mà đi tìm chỗ

khác. Huống là tu thân mà chẳng ngộ đạo thì có lợi ích gì? Thật là tu hành trong vô vọng.” Từ đó, Thiền Sư Trí Bảo (?-1190) dạo khắp bốn phương, tham tìm bậc thiện tri thức. Khi nghe Thiền sư Đạo Huệ đang giáo hóa ở Tiên Du, Sư liền đi đến đó để gặp Đạo Huệ. Khi đến nơi, Sư hỏi Đạo Huệ: “Sanh từ đâu đến? Chết đi về đâu?” Đạo Huệ bảo: “Sanh không từ đâu lại, tử chẳng đi về đâu.” Sư hỏi Đạo Huệ: “Cái này có rơi vào chỗ không hay không?” Thiền sư 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.” Ngay những lời này, Sư liền lãnh ngộ, nói:

“Chẳng nhân gió cuốn mây trôi hết,  
Đâu thấy trời xanh muôn dặm thu.”

(Bất nhân phong quyển phù vân tận. Tranh kiến thanh thiên vạn lý thu). Thiền sư Đạo Huệ hỏi: “Nói cho lão Tăng biết ông thấy cái gì?” Sư thưa:

“Biết nhau khắp thiên hạ,  
Tri âm có mấy người.”

(Tương thức mãn thiên hạ. Tri âm năng kỷ nhân). Từ đó, người ta xem Sư là pháp tử đời thứ 10 dòng Thiền Vô Ngôn Thông. Ít lâu sau đó Sư từ tạ Thiền sư Đạo Huệ và trở về núi.

### ***313.Sao Ông Không Điều Phục Tâm Ý Của Chính Mình?***

Có một thời Thiền sư Bàn Khuê Vĩnh Trác (1622-1693) thường tìm đến khu hành quyết và tọa thiền ngay dưới cột xử tội trong suốt nhiều đêm để thử Tâm Thiền của chính mình. Sau đó, có khi Sư lại ngã lưng nằm xuống bờ đê bao quanh khu chẵn ngựa của quân đội. Một hôm, khi nhìn vào khu chẵn ngựa, Sư trông thấy một quân nhân đang vung roi quất ngựa. Sư đứng dậy quát lớn: "Này! Ông nghĩ ông đang làm cái gì vậy?" Người lính nghe tiếng Sư quát nhưng vẫn cứ làm ngơ, vẫn vung roi quất mạnh khi đang phóng ngựa ngang mặt Sư. Sư lại quát lớn: "Này! Ông có biết mình đang làm gì không?" Sự việc xảy ra ba lần như vậy. Cuối cùng người lính dừng lại, xuống ngựa, và tiến gần về phía Sư. Đến lúc đó người lính mới nhận ra Bàn Khuê là một vị Tăng. Người lính lên tiếng: "Thầy đã quát tôi ba lần, chẳng hay thầy có chuyện gì muốn nói?" Bàn Khuê nói: "Thay vì đánh ngựa một cách tàn nhẫn như vậy, sao ông không nghiêm khắc với chính bản thân và điều phục tâm ý của chính mình?"

### ***314.Sát Tâm Trục Vọng***

Theo William Elliot Griffis trong quyển "Tôn Giáo Nhật Bản," đòi khi Thiền được có nghĩa là "Sát tâm trục vọng." Có phải ông ta muốn nói Thiền là trạng thái chuyên chú tâm vào một vật, hay gây ngủ để giết chết các hoạt động của tâm? Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Thiền không có "Tâm" để giết, vì vậy trong Thiền chẳng bao giờ có việc "sát tâm". Hành giả tu Thiền cũng nên luôn nhớ rằng Thiền là một cái hố thẳm không đáy, nơi đó ba cõi không có pháp, tìm tâm nơi nào? Tứ đại vốn không, Phật trụ vào đâu? Chân lý mở ra ngay trước mắt bạn, và chỉ có vậy chứ thật sự không còn gì khác nữa. Trong khoảnh khắc do dự, Thiền liền đi mất không trở lại. Ba đời chư Phật đều muốn bạn nắm bắt nó một lần, nhưng nó đã vượt xa ngàn dặm. Quả thật, Thiền không có thời gian để bạn tâm đến cái lời bàn luận như "sát tâm". Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong tác phẩm "Thiền Học Nhập Môn," thực sự, chúng ta cứ theo khía cạnh bên ngoài thì cực kỳ khó lòng mà suy đoán được Thiền. Khi bạn cho rằng bạn đang thấy nó thì nó đã không còn nữa; mới thấy nó ở phía trước thì nó lại ở đằng sau. Vì thế, trừ phi bạn bỏ ra thời gian vài năm nghiên cứu một cách nghiêm túc về nguyên lý cơ bản của Thiền, nếu không thì bạn vẫn không thể hiểu được.

### ***315.Sau Mưa, Rong Rêu Xanh Hơn; Trước Khi Rêu Xanh, Éch Nhảy Vào Nước, Tôm!***

Sau một thời gian ngắn tu tập, Thiền Sư Ba Tiêu có cả đệ tử lẫn người bảo trợ, và về mặt vật chất thì cuộc sống của ông thoải mái; tuy nhiên, ông cũng cảm thấy không hài lòng. Rồi sau đó túp lều nhỏ của ông bị thiêu rụi khi cơn hỏa hoạn quét qua cả xóm khiến ông trở thành vô gia cư; ít lâu sau đó, ông nghe tin mẹ mình qua đời. Sự tỉnh thức về vô thường của đời sống đang lớn dần khiến ông đi tìm sự giáo huấn về Thiền. Vị thầy mà ông tìm gặp tại ngôi chùa Kompon-ji gần đó, tên là Bu'cho. Nói gọn lại, Ba Tiêu được coi như là đã trở thành Tăng sĩ, nhưng cuối cùng ông không thí phát, và vẫn duy trì tình trạng cư sĩ. Tuy vậy, ông vẫn gắn chặt với thiền tập. Lúc nào Thiền sư Bu'cho cũng thách thức ông diễn tả sự hiểu biết của mình về Phật giáo, và ông trả lời bằng cách viện dẫn kinh điển mà ông đã từng đọc qua khi còn là học viên ở Đông Đô hoặc giả tham chiếu những Thiền sư Trung Hoa

hay Nhật Bản trong quá khứ. Thiền sư Bu'cho quở trách ông: “Những lời này là của người khác. Hãy nói cho lão Tăng biết bằng chính lời của ông.” Dầu là một thi sĩ bạo dạn, Ba Tiêu không có câu đáp nào. Rồi một hôm, Thiền sư Bu'cho đi ngang qua một cái ao trong tự viện chỗ mà Ba Tiêu hành thiền. Bu'cho hỏi: “Việc hành thiền của ông tiến bộ tới đâu rồi?” Ba Tiêu đáp lời một cách tự động theo hướng thi thơ: “Sau những trận mưa, cỏ xanh hơn bao giờ hết.” Thiền sư Bu'cho đáp lại: “Vậy thì nói cho lão Tăng biết bản chất của Phật giáo trước khi có cái xanh của cỏ.” Ba Tiêu bị đặt vào tình thế khó khăn trong một lúc. Rồi biến cố xảy ra mang đến sự đạt ngộ của ông. Có một làn nước bắn lên trong ao. Ba Tiêu nói: “Một con nhái nhảy vào nước. Nghe tiếng!” Về sau này ông làm lại một công án nổi tiếng, mà trong tiếng Anh nó còn ngắn gọn hơn cả tiếng Nhật:

“Một cái giếng cổ,  
Con nhái nhảy vào,  
Tôm!”

Nhờ được thầy mình hỏi về chân lý rốt ráo của mọi vật trước khi có thế giới sai biệt này, đã thấy con ếch nhảy xuống giếng cạn, tiếng động rung lên giữa một vùng tĩnh lặng, từ đó bắt được mạch nguồn của đời sống, và thiền sư Ba Tiêu ngời đó ngắm nhìn cõi lòng mình đang xuôi theo dòng sinh hóa triền miên của thế giới.

### ***316. Sáu Tâm Uế Nhiễm***

Sáu thứ nhiễm tâm trong Khởi Tín Luận. Dù bản chất tâm là thanh tịnh không ô nhiễm, vô minh làm tâm ô nhiễm qua sáu thứ sau đây. Thứ nhất là chấp tương ứng nhiễm. Chấp nhiễm cho rằng cái “dường như” là cái “thật.” Đây là giai đoạn cuối của Bích Chi Phật Địa (Thanh Văn và Duyên Giác) hay Tín Trụ Địa của Bồ Tát. Thứ nhì là bất đoạn tương ứng nhiễm hay ly cấu địa. Nhiễm chấp dẫn đến những nguyên nhân của khổ lạc. Thứ ba là phân biệt trí tương ứng nhiễm hay giai đoạn tâm phân biệt tất cả chư pháp. Thứ tư là Hiện sắc bất tương ứng nhiễm hay là giai đoạn tâm vô minh được giải thoát khỏi mọi sắc tướng. Thứ năm là năng kiến tâm bất tương ứng nhiễm. Đây là giai đoạn giải thoát khỏi mọi nỗ lực tinh thần. Thứ sáu là căn bản nghiệp bất tương ứng nhiễm. Đây là giai đoạn cao nhất của Bồ Tát khi tiến vào Phật quả.

### ***317.Sáu Thức Tối Tăm Khổ Đêm Dài***

Thiền Sư Viên Học (1073-1136), quê ở Tế Giang, Bắc Việt. Năm 20 tuổi, ngài xuất gia làm đệ tử của Thiền sư Chân Không. Ngài là Pháp tử đời thứ 17 dòng Thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi. Về sau, ngài trùng tu chùa Quốc Thanh ở Phù Cầm. Hầu hết cuộc đời ngắn ngủi của ngài, ngài hoằng hóa Phật giáo tại Bắc Việt. Ngài thị tịch năm 1136 lúc mới 36 tuổi. Thiền sư Viên Học thường dạy đệ tử về tu tập thanh tịnh cái thân lười biếng nầy như sau: “Với sáu thức tối tăm, chúng ta đã luôn khổ đau hành hạ vì bị vô minh che lấp mất sự hiểu biết đúng về chân lý. Nay hành giả nên tu tập thanh tịnh cái thân lười biếng trước khi tu tập bất cứ thứ gì khác. Tu tập thanh tịnh thân là sự chú tâm tập trung vào thân thể, một trong bốn cơ sở chú tâm. Nó bao gồm việc đi, đứng, nằm, ngồi và bất cứ hoạt động thân thể nào. Tu tập thanh tịnh thân là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Đừng nói tới thiền mà hãy niệm các chuyển động của thân trong mọi lúc. Hãy tu tập như thế cả ngày lẫn đêm, trong khi đi, đứng, ngồi, nằm... lúc nào cũng tỉnh thức. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh.” Sau đây là một trong những bài kệ nổi tiếng của ngài về tu thanh tịnh thân tâm:

“Lục thức thường hôn chung dạ khổ,  
Vô minh bị phú cứu mê dung.  
Trú dạ vẫn chung khai giác ngộ,  
Lãn thân tịnh sát đắc thần thông.”

(Sáu thức tối tăm khổ đêm dài,  
Vô minh che đậy mãi mê say.  
Sớm tối nghe chuông lòng tỉnh thức,  
Thần lười dứt sách, được thần thông).

### ***318.Sắc Là Bọt Biển, Thọ Như Bọt Nước, Tưởng Là Ảo Ảnh, Hành Như Cây Chuối, Thức Là Ảo Tưởng***

Thông Thiền (?-1228) là tên của một vị Thiền sư Việt Nam, quê ở An La, Bắc Việt. Ngài là đệ tử của Thiền sư Thường Chiếu tại chùa Lục Tổ. Sau khi trở thành pháp tử đời thứ 13 dòng Thiền Vô Ngôn

Thông, ngài trở về làng cũ để chấn hưng và hoằng hóa Phật giáo cho đến khi ngài thị tịch vào năm 1228. Ngài thường nhắc nhở đệ tử: “Cổ đức thường khuyên dạy rằng chỉ nên 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. Phạm phu không nhìn ngũ uẩn như là những hiện tượng mà chúng ta lại nhìn chúng như một thực thể do bởi tâm mê mờ lừa dối chúng ta, do ham ham muốn bám sinh của chúng ta cho những thứ trên là của ta để thỏa mãn cái ‘Ngã’ quan trọng của chúng ta. Kỳ thật, bản chất thực sự của năm uẩn này được giải thích trong giáo lý của nhà Phật như sau: ‘Sắc tướng đồng với một đồng bọt biển, thọ như bọt nước, tướng mô tả như ảo ảnh, hành như cây chuối và thức như một ảo tưởng.’ Theo kinh Thủ Lăng Nghiêm, các tướng huyễn hóa nơi phù trần đều do nơi vọng niệm phân biệt mà sinh ra, lại cũng do nơi đó mà mất. Huyễn vọng là cái tướng bên ngoài. Tính sâu xa vẫn là diệu giác minh. Như vậy cho đến ngũ ấm, lục nhập, từ thập nhị xứ đến thập bát giới, khi nhân duyên hòa hợp, hư vọng như có sinh. Khi nhân duyên chia rẽ, hư vọng gọi là diệt. Không biết rằng dù sinh diệt, đi lại, đều trong vòng Như Lai tạng trùm khắp mười phương, không lay động, không thêm bớt, sinh diệt. Trong tính chân thường ấy, cầu những sự đi, lại, mê, ngộ, sinh, tử, đều không thể được. Chính vì vậy nếu chịu nhẫn nại và có ý chí, các ông sẽ thấy được bộ mặt thật của sự vật. Nếu các ông chịu quay vào nội tâm và quán chiếu bề sâu của tâm khảm, chú tâm nhận xét một cách khách quan, không liên tưởng đến bản ngã, và chịu trau dồi như vậy trong một thời gian, các ông sẽ thấy ngũ uẩn không phải là một thực thể mà là một loạt các tiến trình vật chất và tinh thần. Rồi các ông sẽ không còn lầm lẫn cái bề ngoài với cái thực. Các ông sẽ thấy ngũ uẩn phát sinh và biến đi một cách liên tục và nhanh chóng. Chúng luôn luôn biến đổi từng phút từng giây, không bao giờ tĩnh mà luôn động, không bao giờ là thực thể mà luôn biến hiện. Đức Phật đã dạy trong Kinh Lăng Già: ‘Như Lai không khác cũng không phải không khác với các uẩn.’”



### **319. Sinh Mạng Của Con Người Tồn Tại Bao lâu?**

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 38, Đức Phật hỏi một vị Sa Môn: “Sinh mạng của con người tồn tại bao lâu?” Vị Sa Môn đáp: “Bạch Thế tôn, trong vài ngày.” Phật nói: “Ông chưa hiểu Đạo.” Đức Phật hỏi một Sa môn khác: “Sinh mạng con người tồn tại bao lâu?” Vị kia đáp: “Bạch Thế Tôn, khoảng một bữa ăn.” Phật nói: “Ông chưa hiểu Đạo.” Đức Phật lại hỏi một vị khác: “Sinh mạng con người tồn tại bao lâu?” Vị kia đáp: “Bạch Thế Tôn, khoảng một hơi thở.” Phật khen: “Hay lắm! Ông là người hiểu Đạo.”

### **320. Sinh Thì Vật Sinh, Diệt Thì Vật Diệt!**

Khi Thiền Sư Thường Chiếu (?-1203) đến làng Ông Mạc và trụ tại một ngôi chùa cổ. Phần đời còn lại của mình, Sư đời về chùa Lục Tổ ở Dịch Bảng để hoằng hóa Phật giáo. Một hôm, có vị Tăng hỏi: “Khi vật ngã duyên nhau thì làm thế nào?” Sư đáp:

“Ta vật đều quên,  
Tâm tính vô thường.  
Dễ sinh dễ diệt,  
Giây phút không ngừng.  
Ai kể duyên bắt,  
Sinh thì vật sinh,  
Diệt thì vật diệt.  
Pháp kia có được,  
Thường không sinh diệt.”

(về tâm tánh thì vật ngã cả hai đều quên, vì nó vô thường dễ sanh dễ diệt, sát na không dừng thì có cái gì duyên nhau? Sanh là vật sanh, diệt là vật diệt, pháp đã được kia, thường không sanh diệt). Vị Tăng thưa: “Con vẫn chưa hiểu, xin Thầy thương xót chỉ dạy.” Sư bảo: “Rõ được tâm mà tu hành thì tinh lực dễ thành, không rõ tâm mà tu hành thì phí công vô ích.”

### **321. Sơ Tâm**

Cái tâm mới phát của người mới tu tập (chưa qua thực hành sâu sắc). Thiền sư Linh Mộc Tuấn Long viết trong quyển Thiền Tâm, Sơ Tâm: "Người ta thường nói rằng tu Thiền là khó, nhưng có một sự ngộ nhận về cái khó này. Khó khăn không phải từ việc phải ngồi trong tư thế kiết già hoặc từ việc đạt đến giác ngộ. Khó khăn đến từ chỗ phải

giữ sao cho cái tâm cũng như việc tu tập của chúng ta được thanh tịnh theo nghĩa căn bản. Ở Nhật Bản, chúng ta có từ 'sơ tâm' có nghĩa là cái tâm của người nhập môn. Mục đích của việc tu tập chủ yếu là làm sao giữ cho được cái 'sơ tâm' này của chúng ta. Giả sử như bạn chỉ tụng kinh Bát Nhã một lần. Chắc chắn việc tụng niệm của bạn sẽ hoàn hảo. Nhưng nếu bạn phải tụng bài kinh đó hai, ba, bốn hoặc nhiều lần hơn nữa, thì sao? Bạn có thể dễ dàng đánh mất thái độ lúc ban đầu đối với việc tụng niệm. Điều này cũng có thể xảy ra đối với việc tu tập Thiền của bạn. trong một khoảng thời gian nào đó, bạn sẽ vẫn được cái tâm ban đầu, nhưng nếu bạn tiếp tục tu tập một, hai, ba năm hoặc lâu hơn nữa, dần bạn đã có nhiều tiến bộ, bạn vẫn có nguy cơ đánh mất cái ý nghĩa vô tận của cái sơ tâm. Chúng ta không cần phải hiểu Thiền một cách thấu đáo. Ngay cả khi bạn đọc rất nhiều văn học Thiền, bạn phải đọc từng câu, với cái tâm mới mẻ. Luôn luôn làm một hành giả với cái sơ tâm. Và hãy thận trọng giữ thái độ này. Nếu bạn bắt đầu tu tập tọa thiền, hãy trân trọng cái sơ tâm của bạn. Đó chính là bí quyết tu tập Thiền."

### ***322. Sống Tốt Đẹp, Chết Bình An!***

Đại Sư Sogyal Rinpoche (1945 - ), vị Lạt Ma tái sinh của dòng Phra Upali, đệ tử của ngài Jamyang Khyentse Chogi Lodro, người thừa nhận Sogyal Rinpoche đích thực là tái sinh của Terton Sogyel. Sogyal Rinpoche cũng theo tu học với Dudjom Rinpoche Jikdrel Yeshe Dorje và Dingo Khyentse Rinpoche. Năm 1971 ông du hành sang Anh quốc, tại đây ông theo học Tỷ Giảo Tôn Giáo tại Đại Học Cambridge. Năm 1974, ông bắt đầu dạy thiền. Từ đó càng ngày ông càng được các xứ phương Tây biết đến, và Cơ Sở Rigpa của ông có trụ sở khắp nơi trên thế giới. Quyển "Tử Thư Tây Tạng" của ông đã trở thành quyển sách bán chạy nhất. Trong quyển sách này ông nhắc đi nhắc lại về một cái chết an bình, nhưng rõ ràng chúng ta không thể nào hy vọng chết một các an bình nếu cuộc sống của chúng ta đầy bạo động, hay tâm tưởng chúng ta phần lớn bị quấy nhiễu bởi những tình cảm giận hờn, chấp trước, hay sợ hãi. Chính vì vậy mà nếu như chúng ta muốn chết bình an, chúng ta phải tập sống một cách tốt đẹp: hy vọng chết bình an chúng ta nên tu tập bình an trong tâm cũng như lối sống hằng ngày của chúng ta.

### **323. Sự Kết Hợp Chặt Chẽ Giữa Tâm Và Thân**

Theo giáo lý nhà Phật, tâm là khả năng hiểu biết hay ý thức của mình về một đối tượng nào đó. Có người cho rằng trong ta có một tâm thức duy nhất, hiện diện từ lúc sanh ra cho đến khi chết. Tâm thức này được ví như một quan sát viên, biết hết mọi chuyện xảy ra trong cuộc đời của chúng ta. Chính quan niệm này đã dẫn tới cái chấp về một cái ‘Ngã’ hay một cái ‘tôi’ bất biến. Nghĩa là tâm là khuynh hướng của ngã, nó hướng ngoại để thực hiện các hành động. Khi tiến vào nội tại, nó trở thành tự ngã. Khi ra ngoài, nó hoạt động đủ thứ trên thế gian này. Theo Phật giáo, tâm là một thực thể không chia tách được, nó không biến đổi gì hết, nó không là gì nhưng nó có ý thức. Khi sự hiểu biết tổng thể trở nên bị thu nhỏ và mang hình dáng vật thể bên ngoài, nên người ta gọi nó là tâm. Và khi tâm chuyển nhập đồng nhất trở thành tự ngã, chính nó trở thành ý thức tự ngã. Vì vậy, tâm có thể thu nhỏ lại hay biến rộng lớn ra một cách dễ dàng. Khi tâm và ngoại cảnh hỗ tương tiếp xúc thì cái biết của tâm được hình thành. Nhưng khi nó chuyển vào trong và quên đi tất cả ngoại cảnh thì nó lại trở thành tự ngã và ý thức. Nhưng khi nó chuyển vào trong và quên đi tất cả ngoại cảnh, nó lại trở thành tự ngã và ý thức. Vạn vật vô thường, chốc lát đổi thay. Mọi chuyện là sự thật hiện tiền thoáng qua chứ không có gì là cố định cả. Tuy nhiên, nếu mình nói vạn vật thay đổi thì mình là chướng ngại vào sắc. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng đầu mình có dụng công tu tập thế mấy mà mình không hiểu chính mình, tức là không hiểu được cái tâm và cái ngã, cũng không hơn gì người chưa bao giờ biết tu. Nên nhớ tâm không trong không ngoài. Chính sự suy nghĩ tạo ra trong, ngoài, ý thức hoặc tâm. Tất cả là do tư duy chuyển biến mà thành. Vì vậy hành giả chân thuần nên nhớ tâm của người tu thiền phải là cái tâm không. Nghĩa là chúng ta phải tiếp tục tu tập và đào luyện một cái tâm an nhiên, không phản ứng bằng cách nắm bắt hay xua đuổi bất cứ một đối tượng nào. Cũng có nghĩa là chúng ta phải tu tập cho được cái tâm vô chấp, không dính mắc vào đâu cả, vào bất cứ thứ gì; cứ để mọi hiện tượng tự nhiên đến rồi đi.

Nói tóm lại, tâm kết hợp chặt chẽ với thân đến độ các trạng thái tinh thần ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và sự an vui của thân. Một số bác sĩ khẳng quyết rằng không có một chứng bệnh nào được xem thuần túy là thân bệnh cả. Do đó, trừ khi trạng thái tinh thần xấu này

là do ác nghiệp do kiếp trước gây ra quá nặng, khó có thể thay đổi được trong một sớm một chiều, còn thì người ta có thể chuyển đổi những trạng thái xấu để tạo ra sự lành mạnh về tinh thần, và từ đó thân sẽ được an lạc. Tâm con người ảnh hưởng đến thân một cách sâu xa, nếu cứ để cho tâm hoạt động một cách bừa bãi và nuôi dưỡng những tư duy bất thiện, tâm có thể gây ra những tai hại khó lường được, thậm chí có thể gây ra sát nhân. Tuy nhiên, tâm cũng có thể chữa lành một cái thân bệnh hoạn. Khi tâm được tập trung vào những tư duy chân chánh với tinh tấn và sự hiểu biết chân chánh thì hiệu quả mà nó tạo ra cũng vô cùng tốt đẹp. Một cái tâm với những tư duy trong sáng và thiện lành thật sự sẽ dẫn đến một cuộc sống lành mạnh và thư thái.

### ***324. Sự Ngạo Mạn Của Tâm Linh***

Nơi tất cả thế gian, tất cả cõi, tất cả chúng sanh, tất cả pháp, lia chấp trước giải thoát. Dennis Genpo Merzel viết trong quyển 'Con Mắt Không Bao Giờ Ngủ': "Lần đầu tiên tôi được chính thức diện kiến Lão Sư Maezumi, người sáng lập Thiền viện Los Angeles, đại sư hỏi tôi: 'Thỉnh thoảng bạn cũng ăn chay đấy chứ?' Tôi tự hào đáp: 'Tôi không bao giờ ăn thịt.' Vị đại sư nói: 'Đừng bao giờ chấp trước một ý thức hệ hoặc một điều tin tưởng.' A! Thật đáng ngạc nhiên! Thiền là như thế! Không chấp trước một điều gì! Tôi trầm nghĩ. Tất nhiên, ăn chay không có gì sai trái, nhưng trước đây, tôi đã chọn ăn chay để tự tạo cho mình một hình ảnh đạo hạnh. Vị lão sư dễ dàng nhận ra chuyện ăn chay của tôi đã trở thành một biểu hiện của tính chấp ngã, và ngài đã sớm giúp tôi nhận ra lòng ngạo mạn tâm linh của tôi."

### ***325. Sự Phát Triển Của Tâm Thức***

Thiền không khuyến khích hành giả liên hệ tới việc thờ cúng hay cầu nguyện một đấng siêu nhiên nào, mà là nhìn thẳng vào chân tính của mình để thấy rằng chân tính đó cũng chính là Phật tính. Muốn đến được sự nhận thức này, chúng ta phải tu tập, chúng ta phải thực hành. Làm sao chúng ta có thể khám phá được chân tánh nếu chúng ta cứ mù quáng chấp vào kinh sách mà không chịu tự mình thực hành? Nếu chúng ta đi đến một trung tâm thiền và hỏi chuyện với một vị thiền sư, có khi ông ta chỉ trả lời câu hỏi của chúng ta bằng sự im lặng. Đây là sự im lặng của tri thức. Điều này không có nghĩa là vị thiền sư không biết câu trả lời, nhưng ông ta lại cố cho chúng ta biết có những thứ

không thể giải thích được bằng lời, những việc luôn chìm trong bóng tối cho tới khi chúng ta khám phá ra bằng chính kinh nghiệm của mình. Thiền quán (sự phát triển liên tục của tâm thức về một đối tượng nào đó trong lúc trầm tư hay thiền định). Đây là một trong tam vị mà Đức Phật đã dạy tọa thiền. Thiền là chữ tắt của “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lự. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiền Thai. Theo Kinh Duy Ma Cật, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông nãy ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi sưng đó mới là ngồi thiền. Vả chẳng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phàm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật ấn khả (chứng nhận) vậy. Là Phật tử, chúng ta phải luôn thấy được như vậy để từ đó có thể thường xuyên thực tập thiền quán hầu thanh tịnh thân tâm. Phần hành thiền được lưu truyền từ những kinh điển Phật giáo Nguyên Thủy, căn cứ trên những phương pháp mà chính Đức Phật đã áp dụng, pháp môn hành thiền đã đưa Ngài đến giác ngộ và Niết Bàn, và từ chính kinh nghiệm bản thân của Ngài trong sự phát triển tâm linh. Chữ “Thiền” thật sự không phải là từ tương đương với chữ “Bhavana” trong ngôn ngữ Nam Phạn, mà đúng theo nguyên nghĩa có nghĩa là mở mang hay phát triển, trau dồi hay làm cho trở thành, là sự nỗ lực xây dựng tâm vắng lặng và an trụ, có khả năng nhận thức rõ ràng bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu lậu và chứng ngộ Niết Bàn, trạng thái tâm lành mạnh lý tưởng. Pháp môn hành thiền mà chính Đức Phật đã chứng nghiệm gồm có hai phần: (1) an trụ tâm là gom tâm vào một điểm, hay thống nhất, tập trung tâm vào một đề mục, hay nhất điểm tâm; (2) Thiền minh sát tuệ. Một trong hai phần này là samatha hay tập trung tâm ý hay trụ tâm vào một đề mục và không hay biết gì khác ngoài đề mục. Thiền tập bắt đầu bằng sự an trụ tâm. An trụ là trạng thái tâm vững chắc, không chao động hay phóng đi nơi khác. An trụ tâm là gì? Dấu hiệu của tâm an trụ là như

thế nào? Nhu cầu và sự phát triển tâm an trụ như thế nào? Bất cứ sự thống nhất nào của tâm cũng là tâm an trụ. Tứ niệm xứ là dấu hiệu của tâm an trụ. Tứ chánh cần là nhu cầu thiết của tâm an trụ. Bất cứ sự thực hành hay phát triển nào, sự tăng trưởng nào của các pháp trên đều là sự phát triển của tâm an trụ. Lời dạy này chỉ một cách rõ ràng ba yếu tố của nhóm định: chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định cũng sinh hoạt và nâng đỡ lẫn nhau. Chúng gồm chứa sự gom tâm chân thật. Phải nói rõ rằng sự phát triển của tâm an trụ được dạy trong Phật giáo không chỉ riêng Phật giáo mới có. Từ trước thời Đức Phật các đạo sĩ Du Già đã có thực hành những pháp môn “thiền định” khác nhau, như hiện nay họ vẫn còn thực hành. Xứ Ấn Độ từ bao giờ vẫn là một vùng đất huyền bí. nhưng pháp hành Du Già đã áp dụng nhiều nhất ở Ấn Độ chỉ đưa đến một mức độ nào chứ không hề vượt xa hơn. Thiền định hay sự phát triển tâm linh, hay quán chiếu về khổ, vô thường và vô ngã. Thiền định trong các trường phái Phật giáo tuy có khác nhau về hình thức và phương pháp, nhưng cùng có một mục tiêu chung là làm tinh thần tập trung, thanh thản và trong suốt như một dòng sông nước trong mà người ta có thể nhìn thấy tận đáy, từ đó ý thức biết được sự thể nghiệm về ngộ, giải thoát và đại giác. Ngoài ra, cố gắng thực tập thiền định thường xuyên nếu hành giả chưa nhập vào chân lý thì ít ra cũng sẽ giúp chúng ta xa rời nhị nguyên phân biệt. Thiền cũng là quá trình tập trung và thâm nhập nhờ đó mà tâm được yên tĩnh và nhất tâm bất loạn (qui nhất), rồi đi đến giác ngộ. Thiền định để chỉ những giáo lý thiền thuộc về Phật giáo, nhưng áp dụng đặc biệt vào Thiền Tông. Là một tông phái Phật giáo Đại Thừa, Thiền là một tôn giáo thoát khỏi giáo điều mà chỉ hướng thẳng đến sự tự chứng ngộ. Tỷ như sự tự chứng ngộ của Đức Phật Thích Ca dưới cội cây Bồ Đề sau khi nỗ lực tu tập. Thiền tông Việt Nam bao gồm các phái Lâm Tế, Tào Động, và Trúc Lâm.

### ***326. Sự Siêu Việt Nhận Thức***

Tuyệt Quán Luận là một trong những văn bản quan trọng nhất của Ngưu Đầu tông. Mãi cho đến ngày nay, chúng ta vẫn chưa biết tác giả thật của bộ luận này. Các học giả Phật giáo vẫn đang nghiên cứu xem coi người nào đã viết ra bộ luận này, nó có thể được quy cho Ngưu Đầu Pháp Dung, mà cũng có thể được quy cho một thành viên vô danh về sau này của tông Ngưu Đầu. Tuyệt Quán Luận luận về sự siêu việt

nhận thức. Theo Tục Cao Tăng Truyền và Tống Cao Tăng Truyền, Tuyệt Quán Luận có lẽ được viết trong khoảng thời kỳ hoạt động mạnh nhất của Ngưu Đầu Tông, nghĩa là trong khoảng ba phần tư của thế kỷ thứ VIII. Tuyệt Quán Luận đề cập đến sự chiếu sáng của trí huệ, nhưng chỉ trong cái nghĩa vô tâm của bậc Thánh bao hàm đặc tính phi thực thể hay tánh không của thực tại. Tuyệt Quán Luận hay sự Siêu Việt Nhận Thức được trình bày như là một cuộc đối thoại giữa hai cá nhân giả định. Một là vị Thầy có tên là "Nhập Lý Tiên Sinh" (vị đã nhập vào tuyệt đối) hay, để có một cách đọc đơn giản hơn, "Giáo Sư Giác Ngộ." Người kia là một học trò có tên là Pháp Duyên Sanh hay chỉ gọi đơn giản là Duyên Sanh. Sau đây là phần đầu và phần kết của bản văn theo quyển Nghiên Cứu Thiên & Hoa Nghiêm Tông: Giáo Sư Giác Ngộ yên lặng và không nói gì. Duyên Sanh thỉnh linh trở dậy và hỏi: "Cái gì là tâm? Cái gì là cái an tâm?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "**Ông không nên thừa nhận có tâm, ông cũng không nên nỗ lực làm cho nó an**, đây có thể được gọi là 'đã an' rồi vậy." Duyên Sanh hỏi tiếp: "Nếu không có tâm, thì làm sao chúng ta có thể tu đạo được?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Đạo giác ngộ không phải là một tướng niệm của tâm, vậy thì làm sao nó có thể xuất hiện trong tâm được chứ?" Duyên Sanh lại hỏi tiếp: "Nếu nó không được tướng niệm hay nghĩ đến bởi tâm, thì làm sao nó nên được tướng niệm đến?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Nếu có tướng niệm thì có tâm, và có tâm là trái với Đạo giác ngộ. Nếu có Vô niệm thì liền có Vô tâm và vì có Vô tâm nên đạo giác ngộ chân thực hiển bày." Duyên Sanh lại hỏi nữa: "Tất cả chúng sanh đều thực sự có tâm hay là không có?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Nếu có tướng niệm thì có tâm, và vì có tâm là trái với đạo giác ngộ. Nếu có Vô niệm thì liền có Vô tâm, và vì có Vô tâm nên chân đạo giác ngộ hiển bày." Duyên Sanh lại hỏi: "Tất cả chúng sanh đều thực sự có tâm hay không có?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Tất cả chúng sanh thực sự có tâm là một quan kiến sai lầm. Đặt tâm ở bên trong cảnh giới của Vô tâm là sanh khởi những ý tưởng sai lầm." Duyên Sanh hỏi: "Có những pháp gì ở trong Vô tâm không?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Vô tâm là không có pháp hay vô vật. Vô pháp là không có vật là Thiên Chân hay cái tự nhiên chân thật. Thiên Chân là Đại đạo hay sự giác ngộ lớn." Duyên Sanh hỏi: "Làm thế nào để có thể diệt được ý tưởng sai lầm hay vọng tưởng của chúng sanh?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Nếu ông nhận thức, nghĩa là suy nghĩ theo những ý tưởng sai lầm và dứt

diệt, thì ông sẽ không siêu việt được những ý tưởng sai lầm hay vọng tưởng." Duyên Sanh hỏi: "Không dứt diệt vọng tưởng thì ta có thể hợp nhất với đạo lý hay không?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Nếu ông nói về sự 'hợp nhất' và 'không hợp nhất' thì ông sẽ không lìa bỏ được vọng tưởng." Duyên Sanh hỏi: "Vậy thì con phải làm cái gì đây?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Ông không phải làm gì cả." Duyên Sanh nói: "Bây giờ con hiểu thậm chí còn ít hơn lúc trước nữa." Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Thật sự không hề có sự hiểu biết về Pháp. Đừng tìm hiểu nó." Duyên Sanh hỏi: "Cái tối thượng là gì?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Không hề có sự bắt đầu và sự kết thúc (vô thủy vô chung)." Duyên Sanh hỏi: "Có thể nào không có nhân quả gì cả hay không (tu hành và giác ngộ)?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Không hề có gốc mà cũng không hề có ngọn." Duyên Sanh hỏi: "Điều này được giải thích thế nào?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Cái chân thật thì không có giải thích." Duyên Sanh hỏi: "Cái gì là tri kiến (hiểu biết và nhận thức)?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Hiểu biết (tri) như như thực tính của tất cả các pháp, nhận thức (kiến) bình đẳng tính hay tính đồng nhất của vạn hữu." Duyên Sanh hỏi: "Tâm hiểu biết là tâm nào, mắt nhận thức là mắt nào?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Đây là cái biết của không biết (tri bất tri), cái nhận thức của không nhận thức (kiến vô kiến)." Duyên Sanh hỏi: "Ai dạy những lời này vậy?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Nó là cái như ta đã được hỏi." Duyên Sanh hỏi: "Nói rằng 'nó là cái như ngài đã được hỏi' có nghĩa gì?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Nếu không quán xét lại câu hỏi của chính mình, thì những đáp án do đó cũng sẽ được hiểu vậy." Chỗ này Duyên Sanh im lặng và suy nghĩ qua mọi thứ một lần nữa. Giáo Sư Giác Ngộ hỏi: "Tại sao ông không nói gì hết vậy?" Duyên Sanh đáp: "Con không nhận thức được thậm chí là một chút xíu của bất kỳ pháp nào vốn có thể giải thích được." Lúc đó Giáo Sư Giác Ngộ nói với Duyên Sanh: "Bây giờ có lẽ hình như ông đã nhận thức được Lý Chân rồi." Duyên Sanh hỏi: "Tại sao ngài lại nói là có lẽ hình như đã hiểu, mà không nói rằng con đã hiểu đúng Lý Chân?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Những gì mà ông hiện giờ nhận thức được là sự không hiện hữu tồn tại (phi hữu) của tất cả các pháp. Điều này cũng giống như các ngoại đạo học cách tự biến mất, mà không thể hủy bỏ cái bóng và dấu chân của họ." Duyên Sanh hỏi: "Làm thế nào người ta có thể hủy bỏ được cả sắc và bóng?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Căn bản là không có tâm và các cảnh giới tri giác, ông phải không cố tâm sanh khởi quan



kiến hay nhận thức gán cho nó về thường." Duyên Sanh hỏi: "Nếu người ta trở thành một đức Như Lai mà không chuyển hóa và ở ngay nơi thân xác của chính mình, thì làm sao có thể được gọi là khó khăn?" Giáo Sư Giác Ngộ đáp: "Có ý sanh tâm là dễ, diệt tâm là khó. Khẳng nhận thân xác là dễ, nhưng phủ nhận nó là khó. Hành động là dễ, sống mà không hành động là khó. Do đó, hãy hiểu rằng sự thành tựu thần bí là khó đạt được, khó đạt được sự hợp nhất với Diệu Lý hay nguyên lý kỳ diệu. Bất động là cái Chân, mà ba kiểu mẫu nhỏ hơn của nó (diệt tâm, phủ nhận và không hành động) chỉ hiếm khi đạt được." Vào lúc này thì Duyên Sanh thở dài, giọng của ông ta tràn ngập mười phương. Bỗng nhiên, vô thanh, ông ta kinh qua một sự giác ngộ hết sức bao la. Không nghi ngờ gì nữa, sự chói sáng huyền bí nơi trí tuệ thanh tịnh của ông ta hiển bày trong sự chiếu sáng ngược lại của nó. Lần đầu tiên ông ta nhận ra sự khó khăn cực độ của việc huấn luyện tâm linh và rằng ông ta đã bị bao vây một cách vô ích bởi những lo âu huyền ảo. Lúc bấy giờ ông ta lớn tiếng ta thán rằng: "Tuyệt vời, tuyệt vời! Đúng như ngài đã dạy mà không có dạy, con cũng đã nghe mà không có nghe. Nghe và dạy hợp nhất là tương đương với cái Vô pháp trong sáng."

### ***327. Sự Tu Tập Lớn Lao Phải Được Tách Rời khỏi Tư Tưởng!***

Một hôm, Thiền sư Long Môn Thanh Viễn Phật Nhãn (1067-1120) thượng đường dạy chúng: "Sự tu tập lớn lao phải được tách rời khỏi tư tưởng. Và dưới cánh cửa tu tập này sự nhấn mạnh nằm ở chỗ từ bỏ nỗ lực. Chỉ khi nào hành giả chịu từ bỏ tình tưởng và nhận thức rằng tam giới trống không, thì rồi hành giả thực chứng được sự tu tập. Tất cả những lối tu tập khác ngoài lối tu tập này đều cực kỳ khó khăn. Máy ông có từng nghe một câu chuyện xưa của một vị Tăng Luật tông không? Ông ta trì giữ giới luật cả đời. Lúc ông ta dẫm lên một cái gì đó phát ra tiếng lớn khi đang đi dạo về đêm, ông ta nghĩ rằng đó là một con cóc, và bên trong con cóc đó là vô số trứng cóc. Vị Tăng này kinh sợ đến bất tỉnh. Ông ta mơ thấy hàng trăm con cóc đuổi theo mình để đòi mạng. Vị Tăng vô cùng kinh sợ. Khi trời vừa sáng thì ông ta mới thấy là mình đã dẫm lên một quả cà tím khô khốc. Vị Tăng mới nhận ra bản chất không đáng tin của những suy nghĩ của mình, rồi chấm dứt sự suy tưởng như vậy, và thực chứng bản chất trống rỗng của tam giới. Sau biến cố này ông ta có thể bắt đầu tu tập khôn ngoan. Giờ đây, lão Tăng hỏi máy ông, có phải cái vật mà vị Tăng dẫm lên là một

con cóc hay không? Hay nó là một quả cà tím? Nếu nó là một con cóc, thì làm thế nào mà sáng lại nó lại là một quả cà tím? Và nếu nó là một quả cà tím, thì hình như vẫn có những con cóc đòi mạng. Làm sao mấy ông tự mình từ bỏ tất cả những cái thấy này? Lão Tăng sẽ xem xét để coi mấy ông có lãnh hội chưa. Nếu mấy ông đã từ bỏ được nỗi lo sợ về những con cóc, thì mấy ông vẫn còn có những trái cà ở đó? Vậy thì mấy ông phải không có cả trái cà tím trong tư tưởng! Chuông trưa đã điểm. Mấy ông cũng đứng đã đủ lâu!"

### ***328.Sự Vận Hành Của Tâm***

Trong Nghiên Cứu Kinh Lăng Già, Thiền Sư D.T. Suzuki đã phân biệt hai loại vận hành của tâm. Thứ nhất là Vận Hành Tùy Thuộc vào Tâm Phân Biệt, còn gọi là sự phân biệt trí, được hàng nhị thừa nhận biết. Nó được gọi là Ứng Thân hay cái thân đáp ứng. Vì họ không biết rằng đây là do cái tâm sinh khởi hay chuyển thức phóng chiếu ra, nên họ tưởng nó là cái gì ở bên ngoài họ, và khiến cho nó mang một hình tướng có thân thể mà không thể có một cái biết thông suốt về bản chất của nó. Thứ nhì là Vận Hành Tùy Thuộc Vào Nghiệp Thức. Đây là loại vận hành xuất hiện với tâm Bồ Tát nào đã nhập vào con đường Bồ Tát tính cũng như đối với tâm của những vị đã đạt đến địa cao nhất. Loại này được gọi là Báo Thân. Cái thân có thể nhìn thấy được trong vô số hình tướng, mỗi hình tướng có vô số nét, và mỗi nét cao vời với vô số cách, và cái thế giới trong đó thân trú ngụ cũng được trang nghiêm theo vô số thể cách. Vì thân thể hiện khắp mọi nơi nên nó không có giới hạn nào cả, nó có thể không bao giờ suy diệt, nó vượt khỏi mọi hoàn cảnh. Tùy theo yêu cầu của chúng sanh tín thủ. Nó không bị đoạn diệt cũng không biến mất. Những đặc điểm ấy của thân là những kết quả huân tập của những hành động thuần khiết như các đức hạnh toàn hảo hay Ba La Mật, và cũng là sự huân tập vi diệu vốn sẵn có trong Như Lai Tạng. Vì có được các tính chất vô lượng an lạc như thế nên nó được gọi là Báo Thân.

### ***329.Ta Gặp Một Thứ Gì Đó Còn Đẹp Hơn Hoa Nhiều!***

Ba Tiêu lưu lại với bằng hữu và những người ngưỡng mộ gần Hồ Biwa, nằm về phía đông của Đông Đô, và sau đó trở về Giang Hộ vào năm 1691. Vào năm 1694, ông thực hiện cuộc du hành cuối cùng. Một câu chuyện phổ thông đã kể lại trước chuyến du hành mà ông đã dự

tính đi để thưởng lãm hoa nở tại một địa phương nổi tiếng. Ngay sau khi ông khởi hành, Ba Tiêu gặp một nhóm người đang nói về một đứa con gái hiếu hạnh của một gia đình nông dân, nổi tiếng là một người đàn bà đã tỏ ra hết lòng chăm sóc cha mẹ già. Ba Tiêu vòng trở lại để gặp người đàn bà này và ông rất cảm kích đến độ ông cho bà ta hết khoản tiền mà ông ta đã để dành cho chuyến đi thưởng lãm hoa này. Khi ông trở về Giang Hộ, những học trò hỏi về hoa. Ba Tiêu bảo họ: “Ta gặp một thứ gì đó còn đẹp hơn hoa nhiều.”

### ***330. Tà Tâm Khởi Ma Hiện, Chánh Tâm Khởi Phật Hiện***

Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, chương mười, Lục Tổ bảo: “Các ông lắng nghe, những người mê đời sau nếu biết chúng sanh tức là Phật tánh, nếu biết chúng sanh muôn kiếp tìm Phật cũng khó gặp. Nay tôi dạy các ông biết tự tâm chúng sanh, thấy tự tâm Phật tánh. Muốn cầu thấy Phật, chỉ biết chúng sanh, chỉ vì chúng sanh mê Phật, chẳng phải Phật mê chúng sanh. Tự tánh nếu ngộ, chúng sanh là Phật; tự tánh nếu mê, Phật là chúng sanh; tự tánh bình đẳng, chúng sanh là Phật; tự tánh tà hiểm, Phật là chúng sanh. Tâm các ông nếu hiểm khúc tức Phật ở trong chúng sanh, một niệm bình trực tức là chúng sanh thành Phật. Tâm tôi tự có Phật, tự Phật đó là chơn Phật, nếu tự không có tâm Phật thì chỗ nào cầu được chơn Phật? Các ông tự tâm là Phật lại chớ hồ nghi, ngoài không một vật mà hay dựng lập đều là bốn tâm sanh ra muôn pháp, nên kinh nói tâm sanh các thứ pháp sanh, tâm diệt các thứ pháp diệt, nay tôi để bài kệ cùng các ông từ biệt gọi là Tự Tánh Chân Phật Kệ, người đời sau biết được ý kệ này tự thấy bốn tâm, tự thành Phật đạo. Kệ rằng:

“Chơn như tự tánh là chơn Phật,  
 Tà kiến tam độc là ma vương,  
 Khi tà mê ma ở trong nhà,  
 Khởi chánh kiến Phật ở trong nhà.  
 Trong tánh tà kiến tam độc sanh,  
 Tức là ma vương đến trong nhà,  
 Chánh kiến tự trừ tâm tam độc,  
 Ma biến thành Phật thật không giả.  
 Pháp thân báo thân và hóa thân,  
 Ba thân xưa nay là một thân,  
 Nếu nhằm trong tánh hay tự thấy,

Tức là nhưn Bồ Đề thành Phật.  
 Vốn từ hóa thân sanh tánh tịnh,  
 Tánh tịnh thường ở trong hóa thân.  
 Tánh khiến hóa thân hành chánh đạo,  
 Về sau viên mãn thật không cùng.  
 Tánh dâm vốn là nhưn tánh tịnh,  
 Trừ dâm tức là thân tánh tịnh,  
 Trong tánh mỗi tự lia ngũ dục,  
 Thấy tánh sát na tức là chơn.  
 Đời này nếu gặp pháp đốn giáo,  
 Chợt ngộ tự tánh thấy được Phật.  
 Nếu muốn tu hành mong làm Phật,  
 Không biết nơi nào nghĩ tìm chơn.  
 Nếu hay trong tâm tự thấy chơn,  
 Có chơn tức là nhưn thành Phật,  
 Chẳng thấy tự tánh ngoài tìm Phật,  
 Khởi tâm thấy là người đại si.  
 Pháp môn đốn giáo nay lưu truyền,  
 Cứu độ người đời phải tự tu,  
 Bảo ông người học đạo đời sau,  
 Không khởi thấy này rất xa xôi.”

Suy nghĩ thật kỹ những lời dạy của Lục Tổ, hành giả tu Phật sẽ luôn thấy rằng khi tà tâm khởi, ma hiện; khi chánh tâm khởi, Phật hiện. Những lời dạy này sẽ mãi mãi là chân lý cho tất cả hành giả tu Phật!

### ***331. Tách Trà Nam Ấn***

Nam Ấn Toàn Ngu (1868-1912), tên của một vị Thiền sư Nhật Bản, sống vào khoảng cuối thế kỷ thứ XIX. Ông được nhận biết như là một vị thầy thuộc tông Lâm Tế trong dòng truyền thừa của Bạch Ẩn Huệ Hạc. Một hôm, Thiền sư Nan'in người sống dưới thời Minh Trị Thiên Hoàng, tiếp một vị giảng sư đến hỏi về pháp Thiền. Thiền sư Nan'in đãi trà. Ông rót đầy trà vào tách của người khách, và vẫn tiếp tục rót. Vị giảng sư quan sát nước chảy tràn ra ngoài cho đến khi ông ta không còn tự kiềm được nữa. Ông ta nói lớn: “Thầy, nó tràn rồi. Không rót thêm vào được nữa đâu!” Thiền sư Nan'in nói: “Cũng giống như cái tách này, ông cũng đầy những ý kiến và sự suy lý. Làm sao lão Tăng

có thể chỉ bày Thiên cho ông được, trừ phi trước tiên ông phải làm trống đi cái tách của mình?”

### ***332. Tai Nghe Sao Bằng Tâm Thức?***

Hư Đường (1185-1269) là tên của một vị thiền sư phái Dương Kỳ của dòng Lâm Tế nổi tiếng đời Tống. Ông là thầy của Thiệu Minh, người đã đưa Pháp của thầy vào Nhật Bản. Trong những nỗ lực của mình nhằm bảo tồn thiền Lâm Tế bị suy thoái ở Nhật Bản, các đại thiền sư của Nhật như Nhất Hưu Tông Thuần hay Bạch Ẩn Huệ Hạc thuộc dòng truyền đi từ Hư Đường đã không ngừng dựa vào tính nghiêm ngặt của thứ thiền do đại thiền sư Trung Hoa này thực hành và đã tự nhận mình như những người thừa kế thật sự trong Pháp của ông. Sau đây là bài kệ nổi tiếng của ông có nhan đề “Nghe Tuyết Rơi” trong quyển Thiền Thi Trung Hoa và Nhật Bản:

“Trong đêm khuya lạnh lùng,  
Hàng tre xào xạc,  
Tiếng kéo kẹt, lúc nhặt, lúc khoan.  
Lọt qua ô cửa sổ mắt cáo.  
Dầu tai nghe, sánh sao bằng tâm thức.  
Cần gì chong đèn  
Đọc một trang kinh?”

Bài thơ này không được sáng tác cho riêng người nào, nhưng nó miêu tả đời sống yên tĩnh và lắng sâu trong thiền định của người viết và trạng thái giác ngộ nội tâm của mình. Khi đọc bài thơ, đọc giả có thể hình dung ra được sự lạnh lẽo, trong trẻo, tĩnh lặng, hoặc giả sự an lành và tự tại, vân vân. Hiện tại chúng ta vẫn còn bộ Hư Đường Thiền Sư Ngữ Lục chứa đựng những lời dạy, những thời thuyết giảng, thi kệ và các tác phẩm khác của Hòa Thượng Hư Đường. Hư Đường cũng là thầy của quốc sư Đại Ứng, pháp mạch của Hư Đường vẫn còn rất hưng thịnh ở Nhật Bản.

### ***333. Tại Gia Thiện Tâm***

Theo kinh Pháp Bảo Đàn, phẩm thứ ba, Lục Tổ dạy: “Này thiện tri thức! Nếu muốn tu hành, tại gia cũng được, không cần ở chùa, người ở tại gia mà hay hành như người ở phương Đông mà tâm được thiện, còn người ở chùa mà không tu cũng như người ở phương Tây mà tâm ác vậy. Chỉ tâm thanh tịnh tức là tự tánh Tây phương.” Thứ sử Vi Cừ lại

hỏi rằng: “Người tại gia làm sao tu hành? Cúi xin Hòa Thượng từ bi chỉ dạy.” Tổ bảo: “Tôi vì đại chúng làm một bài tụng Vô Tướng, chỉ y đây mà tu, thường cùng tôi đồng ở không khác, nếu không tu như thế này dù có cạo tóc xuất gia đối với đạo cũng không có ích gì. Tụng rằng:

Tâm bình không nhọc giữ giới,  
 Hạnh thẳng không cần tu thiền,  
 Ân thì nuôi dưỡng cha mẹ,  
 Nghĩa thì trên dưới thương nhau,  
 Nhường thì trên dưới hòa mục,  
 Nhẫn thì các ác không ổn,  
 Nếu hay dùi cây ra lửa,  
 Trong bùn quyết mọc sen hồng,  
 Đắng miệng tức là thuốc hay,  
 Nghịch tai là lời ngay thẳng,  
 Sửa lỗi ắt sanh trí huệ,  
 Giữ quấy trong tâm không hiền,  
 Mỗi ngày thường làm lợi ích,  
 Thành đạo không do thí tiền,  
 Bồ Đề chí hướng tâm tìm,  
 Đâu nhọc hưởng ngoại cầu huyền,  
 Nghe nói y đây tu hành,  
 Cực lạc chỉ ngay trước mắt.

Tổ lại bảo: “Này thiện tri thức! Thấy phải y kệ đây mà tu hành, nhận lấy tự tánh, thẳng đó thành đạo. Pháp không đợi nhau, mọi người hãy giải tán, tôi trở về Tào Khê, chúng nếu có nghi, lại đến hỏi nhau.”

### ***334. Tam Giới Duy Nhất Tâm***

Tam giới duy thị tự tâm hay tam giới duy chỉ do tâm này. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Vị Bồ tát Ma ha Tát thấy rằng thế giới chỉ là sự sáng tạo của tâm, mặt na và ý thức; rằng thế giới được sinh tạo do phân biệt sai lầm bởi cái tâm của chính mình; rằng không có những tướng trạng hay dấu hiệu nào của một thế giới bên ngoài mà trong đó nguyên lý đa phức điều động; và cuối cùng rằng ba cõi chỉ là cái tâm của chính mình.

### **335. Tám Lời Khuyên Về Tu Tâm Của Đức Phật**

Theo Kinh Pháp Hoa, Đức Phật đưa ra 8 lời khuyên về tu tâm của hành giả tu hành Bồ Tát đạo như sau: “*Thứ nhất*, một vị Bồ Tát không nên chất chứa lòng đố kỵ hay lừa dối trong tâm. *Thứ hai*, vị ấy không nên có tâm khinh thường, nhục mạ những người tu tập theo Phật đạo khác dù họ là những người sơ cơ, cũng không vạch ra những ưu hay khuyết điểm của họ. *Thứ ba*, nếu có người tìm cầu Bồ Tát đạo, vị ấy không có tâm làm cho họ chán nản khiến họ nghi ngờ và hối tiếc, cũng không nói những điều làm cho người ấy nhục chí. *Thứ tư*, vị ấy không có tâm ham mê bàn luận về các pháp hoặc tranh cãi mà nên nỗ lực tu tập thực hành để cứu độ chúng sanh. *Thứ năm*, vị ấy nên có tâm tưởng nghĩ đến việc cứu độ tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ đau bằng tâm đại bi của mình. *Thứ sáu*, vị ấy nên có tâm luôn nghĩ đến chư Phật như nghĩ đến những đấng từ phụ. *Thứ bảy*, vị ấy nên luôn có tâm nghĩ tưởng đến những vị Bồ Tát khác như những vị thầy vĩ đại của mình. *Thứ tám*, vị ấy nên có tâm giảng pháp đồng đều cho tất cả chúng sanh mọi loài.”

### **336. Tảng Đá Trong Tâm**

Thiền sư Pháp Nhãn Văn Ích sống trong một ngôi chùa nhỏ ở vùng quê. Một hôm, có bốn vị hành cước Tăng ghé lại chùa và xin được đốt lửa phía trước sân chùa để sưởi ấm. Trong khi nhóm lửa, họ đã bàn cãi về chủ thể và khách thể. Thiền sư Pháp Nhãn liền tham dự với họ và hỏi: “Có một tảng đá lớn. Mấy ông xem nó là bên trong hay bên ngoài tâm?” Một người trong số họ đáp: “Theo nhãn quang Phật giáo thì mọi vật đều là sự khách thể hóa của tâm, nên tôi cho rằng tảng đá đó ở trong tâm tôi.” Thiền sư Pháp Nhãn nhận xét: “Chắc ông thấy nặng nề lắm nếu lúc nào cũng mang một tảng đá như thế trong tâm!” Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng “trong tâm hay ngoài tâm” không quan trọng, sự chấp trước của chính mình về “trong ngoài” mới là vấn đề.

### **337. Tánh Của Tâm Chính Là Tánh Của Như Lai Tạng Tâm**

Sau khi Thầy của Sư là Bảo Giác thị tịch, Thiền Sư Tịnh Giới (?-1207) trở về làng trùng tu chùa Quảng Thánh và trụ tại đây hoằng hóa Phật giáo cho đến khi Sư thị tịch vào năm 1207. Một hôm, có một vị Tăng đến hỏi Sư về Phật lý, Sư đáp: “Chính lão Tăng và ông đó.” Sư

lại thường nhắc nhở chúng đệ tử: “Tánh của tâm chính là tánh của Như Lai Tạng tâm. Tâm tức là tánh, thế nên tự tánh tâm thanh tịnh vậy.”

### **338. Tâm An Đạo Lạc**

Đối với các thiền sư, các ngài luôn hết lòng vì nhân gian mà hành đạo và an tâm, không bị ngoại cảnh làm xao động. Thiền sư Vô Môn cũng như nhiều thiền sư khác cảm nghĩ đến cái nghèo một cách thiết thực và thơ mộng hơn; các ngài không gọi thẳng đến sự việc của thế gian. Đây là bài kệ nói về cái nghèo của ngài Vô Môn Huệ Khai:

"Hoa xuân muôn đóa, bóng trăng thu.

Hạ có gió vàng, đông tuyết rơi.

Tuyết nguyệt phong ba lòng chẳng chấp.

Mỗi mùa mỗi thú mặc tình chơi."

Bài kệ trên đây không ngụ ý thiền sư Vô Môn ăn không ngồi rồi, không làm gì khác, hoặc không có gì để làm khác hơn là thưởng thức hoa nở vào một buổi sáng với mặt trời mùa xuân hay ánh trăng thu bàng bạc; có thể ngài đang hăng say làm việc, đang giảng dạy đệ tử, đang tụng kinh, đang quét chùa hay làm ruộng như thường lệ, nhưng tâm của ngài tràn ngập một niềm thanh tịnh và khinh an. Chúng ta có thể nói ngài đang sống Thiền vì mọi mong cầu đều xả bỏ hết, tâm không còn một vọng tưởng nào gây trở ngại, mà chỉ ứng dụng dọc ngang. Đó chính là cái tâm "Không" trong cái thân nghèo. Vì nghèo nên ngài biết thưởng thức hoa xuân, biết ngắm trăng thu. Trái lại, nếu của cải của thế gian chồng chất đầy chùa thì trái tim còn chỗ nào dành cho niềm hạnh phúc thân tiên ấy? Các thiền sư thường nói đến thái độ an tâm lập mệnh và cái giàu phi thế tục của các ngài bằng những hình ảnh cụ thể, chẳng hạn như thay vì nói chỉ có đôi tay không, thì các ngài bảo rằng muôn vật trong thiên nhiên là đầy đủ lắm rồi. Kỳ thật, theo các ngài thì sự tích trữ của cải chỉ toàn tạo nghịch duyên khó thích hợp với những lý tưởng thánh thiện, chính vì thế mà các ngài nghèo. Theo các ngài thì mục đích của nhà Thiền là buông bỏ chấp trước. Không riêng gì của cải, mà ngay cả mọi chấp trước đều là của cải, là tích trữ tài sản. Còn Thiền thì dạy buông bỏ tất cả vật sở hữu, mục đích là làm cho con người trở nên nghèo và khiêm cung từ tốn. Trái lại, học thức khiến con người thêm giàu sang cao ngạo. Vì học tức là nắm giữ, là chấp; càng học càng có thêm, nên 'càng biết càng lo, kiến thức càng



cao thì khổ não càng lắm.’ Đối với Thiên, những thứ ấy chỉ là khổ công bắt gió mà thôi.

### **339. Tâm An Lạc Hạnh**

Theo Kinh Pháp Hoa, Đức Phật đưa ra 8 lời khuyên cho chư vị Bồ Tát như sau: “Thứ nhất, một vị Bồ Tát không nên chắt chứa lòng đố kỵ hay lừa dối. Thứ hai vị ấy không khinh thường, nhục mạ những người tu tập theo Phật đạo khác dù họ là những người sơ cơ, cũng không vạch ra những ưu hay khuyết điểm của họ. Thứ ba, nếu có người tìm cầu Bồ Tát đạo, vị ấy không làm cho họ chán nản khiến họ nghi ngờ và hối tiếc, cũng không nói những điều làm cho người ấy nhục chí. Thứ tư, vị ấy không ham mê bàn luận về các pháp hoặc tranh cãi mà nên nỗ lực tu tập thực hành để cứu độ chúng sanh. Thứ năm, vị ấy nên nghĩ đến việc cứu độ tất cả chúng sanh thoát khỏi khổ đau bằng lòng đại bi của mình. Thứ sáu, vị ấy nên nghĩ đến chư Phật như nghĩ đến những đấng từ phụ. Thứ bảy, vị ấy nên luôn nghĩ đến những vị Bồ Tát khác như những vị thầy vĩ đại của mình. Thứ tám, vị ấy nên giảng pháp đồng đều cho tất cả chúng sanh mọi loài.”

Theo lời Phật dạy trong Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, Phẩm Ly Dục, chư đại Bồ tát có mười thứ tâm an ổn nhằm giúp họ đạt được sự an ổn đạt trí vô thượng của chư Như Lai. Thứ nhất là mình trụ Bồ Đề tâm cũng phải khiến người trụ Bồ Đề tâm, nên tâm được an ổn. Thứ nhì là mình được rớt ráo rời giận hờn tranh đấu, cũng phải khiến người rời giận hờn đấu tranh, nên tâm được an ổn. Thứ ba là mình rời pháp phạm ngu, cũng khiến người rời pháp phạm ngu, nên tâm được an ổn. Thứ tư là mình siêng tu thiện căn, cũng khiến người siêng tu thiện căn, nên tâm được an. Thứ năm là mình trụ đạo Ba La Mật cũng khiến người trụ đạo Ba La Mật, nên tâm được an ổn. Thứ sáu là mình được sanh tại nhà Phật, cũng khiến người được sanh tại nhà Phật, nên tâm được an ổn. Thứ bảy là mình thâm nhập pháp chân thật không tự tánh, cũng khiến người được thâm nhập pháp ấy, nên tâm được an ổn. Thứ tám là mình không phỉ báng tất cả Phật pháp, cũng khiến người không phỉ báng tất cả Phật pháp, nên tâm được yên ổn. Thứ chín là mình viên mãn như thiết trí Bồ Đề nguyện, cũng khiến người viên mãn như thiết trí Bồ đề nguyện, nên tâm được an ổn. Thứ mười là mình thâm nhập trí tạng của chư Như Lai, cũng khiến người thâm nhập trí tạng vô tận của chư Như Lai, nên tâm được an ổn.

### 340. Tâm Ấn

Mặc dầu dòng thiền của Thiền Sư Thích Huệ Thắng (?-519) nhấn mạnh ở nghi lễ và khổ hạnh và làm việc công ích, nhưng Sư thường nhắc nhở đệ tử về ‘Tâm Ấn’: “Tâm ấn là tâm được Phật ấn chứng về chân lý. Đây nói về ấn chứng bằng trực giác, chứ không qua ngôn ngữ hay văn tự. Tâm ấn là dấu in vào tâm hay dấu hiệu truyền tâm từ tâm của một vị thiền sư qua tâm của một đệ tử. Cái quan trọng ở đây là các ông phải biết ‘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, chẳng phải xa lìa mà chẳng phải chẳng xa lìa. Vì đối với vọng duyên mà giả lập tên ấy thôi.” Sư muốn nhắc rằng hành giả nên luôn nhìn tâm mình để thấy rằng niệm niệm đến, đi và chuyển hóa không ngừng nghỉ, nhưng dấu ấn của tâm bất sinh, vô tác và bất diệt. Sư lại muốn nhắc rằng vô thường là bản chất chính yếu của vạn hữu. Vạn hữu kể cả thân tâm con người vô thường, từng giây từng phút biến đổi. Tư tưởng này thay đổi qua tư tưởng kia và tư tưởng tiếp tục đi tới. Tư tưởng sau đưa tư tưởng trước cũng giống như những cơn sóng biển, sóng sau đưa sóng trước. Chúng hiện hữu rồi hoại diệt chứ không ngừng đọng. Tất cả đều phải trải qua tiến trình sinh trụ dị diệt. Quán tâm vô thường, phủ nhận ý nghĩ về “thường.” Ở đây hành giả quán tâm trên tâm, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Một hôm, Sư gọi vị đệ tử lớn của mình là Pháp Hiền lại nhắc nhở: “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, chẳng phải xa lìa mà chẳng phải chẳng xa lìa. Vì đối với vọng duyên mà giả lập tên ấy thôi. Bởi vậy, chư Phật trong ba đời cũng như thế, nhiều đời Tổ sư cũng do như thế mà được, ta cũng do như thế được, ông cũng do như thế được, cho đến hữu tình vô tình cũng do như thế được. Vả lại, Tổ Tăng Xán khi ấn chứng tâm này cho ta, bảo ta mau về phương Nam giáo hóa, không nên ở lại đó lâu. Đã trải qua nhiều nơi, nay đến đây gặp được ông quả là phù hợp với lời huyền ký. Vậy ông nên khéo giữ gìn, giờ đi của ta đã đến.” Nói xong, Sư chấp tay, ngồi kiết già, an nhiên thị tịch. Pháp Hiền làm lễ trà

tỳ, thâu góp xá lợi năm sắc, xây tháp cúng dường. Năm ấy nhằm niên hiệu Khai Hoàng thứ mười bốn nhà Tùy (594).

### ***341. Tâm Ấn Là Tâm Được Phật Ấn Chứng Về Chân Lý Bằng Trực Giác***

Tâm truyền tâm từ một vị Thầy Thiền qua sự tiếp xúc cá nhân, chứ không qua văn tự, như cách truyền Phật Tâm trong nhà Thiền. Kỳ thật, không có sự thật về chuyện truyền thừa này; tuy nhiên, một vị thầy có thể ấn chứng về sự thành tựu giác ngộ bằng chứng nghiệm khả năng của đệ tử mình. Truyền tâm ấn là điều hằng có trong mọi lúc. Nếu một vị đệ tử quan sát sâu sắc vào cách đi, cách ăn, cách nói, và những hành hoạt trong từng cử chỉ của vị thầy trong cuộc sống hằng ngày, sự trao truyền tâm ấn có thể xảy ra một cách liên tục. Lễ trao truyền tâm ấn chỉ là thủ tục hình thức. Tâm ấn thật sự trong từng khoảnh khắc đều sẵn dành cho từng đệ tử. Đây mới chính là Thiền chân chính, không phải Thiền trong sách vở, nhưng mà là một thực tế sống động của sự tương quan giữa thầy trò và trong cuộc sống hằng ngày. Vị thầy không trao truyền sự giác ngộ của chính mình cho đệ tử theo kiểu này. Ông ta chỉ giúp cho đệ tử chứng nghiệm được giác ngộ vốn dĩ đã có mặt trong người đệ tử. Cụm từ "truyền tâm ấn" chủ yếu chỉ là tượng trưng. Tâm ấn, như một thực thể tự tại hay chân như biểu lộ bản tánh giác ngộ hay Phật tánh. Theo Phật giáo Đại Thừa, mọi chúng sanh đều có tánh giác ngộ. Do đó, tâm ấn vốn dĩ đã có trong từng người và không cần phải được ai trao truyền. Thiền Sư Tỳ Ni Đa Lưu Chi (?-594) gốc người nam Ấn, sanh trưởng trong một gia đình Bà La Môn. Sau khi xuất gia, ngài du hành khắp các miền tây và nam Ấn Độ để học thiền. Ngài đến Trường An năm 574. Theo Hòa Thượng Thích Thanh Từ trong Thiền Sư Việt Nam, sau khi gặp và được Tổ Tăng Xán khuyến tấn, ngài Tỳ Ni Đa Lưu Chi đã sang Việt Nam năm 580, ngài là vị sơ tổ đã sáng lập ra dòng thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi tại Việt Nam, theo ký lục của dòng thiền này thì có sự nhấn mạnh ở nghi lễ và khổ hạnh, cũng như làm những việc lợi ích công cộng. Tổ đình của dòng thiền được đặt tại chùa Pháp Vân tại khu vực Long Biên. Ngài đã hoằng hóa tại Việt Nam gần hai mươi năm cho đến khi thị tịch vào năm 594. Dòng thiền này tồn tại trên sáu thế kỷ, nhưng tàn lụi sau 19 đời tổ. Dù theo lịch sử Thiền Tông Việt Nam, người ta xếp truyền thống này làm một dòng thiền, nhưng có rất ít hoặc giả không có chứng cứ nào chứng tỏ nó là một

dòng thiền, vì thiền không chuộng nghi lễ hay khổ hạnh. Dù dòng thiền của ngài nhấn mạnh ở nghi lễ và khổ hạnh và làm việc công ích, nhưng ngài thường nhắc nhở đệ tử về ‘*Tâm Ấn*’: “*Tâm ấn* là tâm được Phật ấn chứng về chân lý. Đây nói về ấn chứng bằng trực giác, chứ không qua ngôn ngữ hay văn tự. *Tâm ấn* là dấu in vào tâm hay dấu hiệu truyền tâm từ tâm của một vị thiền sư qua tâm của một đệ tử. Cái quan trọng ở đây là các ông phải biết ‘*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, chẳng phải xa lìa mà chẳng phải chẳng xa lìa. Vì đối với vọng duyên mà giả lập tên ấy thôi. Nó được gọi là ‘*Tâm ấn*’ như một phương tiện thiện xảo mà thôi.” Ngài muốn nhắc rằng hành giả nên luôn nhìn tâm mình để thấy rằng niệm niệm đến, đi và chuyển hóa không ngừng nghỉ, nhưng dấu ấn của tâm bất sinh, vô tác và bất diệt. Ngài lại muốn nhắc rằng vô thường là bản chất chính yếu của vạn hữu. Vạn hữu kể cả thân tâm con người vô thường, từng giây từng phút biến đổi. Tư tưởng này thay đổi qua tư tưởng kia và tư tưởng tiếp tục đi tới. Tư tưởng sau đùa tư tưởng trước cũng giống như những cơn sóng biển, sóng sau đùa sóng trước. Chúng hiện hữu rồi hoại diệt chứ không ngừng đọng. Tất cả đều phải trải qua tiến trình sinh trụ dị diệt. Quán tâm vô thường, phủ nhận ý nghĩ về “*thường*.” Ở đây hành giả quán tâm trên tâm, tinh cần, tinh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời.

### ***342. Tâm Ấn Trên Vạn Pháp***

Thiền Sư Nguyễn Học (?-1174) thường nhắc nhở đệ tử về ‘*Đạo*’ như sau: “Đức Phật nói tâm đã thành hình ra vũ trụ và tất cả các thế giới. Vạn pháp chính là tâm hiển lộ. Nói cách khác, các ông thấy tâm ấn trên vạn pháp. Như vậy, mỗi người phải tự quan sát và tự tỉnh thức; mỗi người phải quay về tự tâm của chính mình, trong thì điều hòa tâm tánh, ngoài thì cung kính mọi người, ấy là thực tu vậy. Hành giả phải từ bỏ ái dục, biết được nguồn tâm, thấu triệt giáo pháp của Phật, hiểu pháp vô vi. Bên trong không có cái để được, bên ngoài không có chỗ để cầu. Tâm không chấp thủ nơi đạo, cũng không hệ lụy bởi nghiệp, không có suy tưởng, không có tạo tác, không có tu, không có chứng, chẳng cần trải qua các Thánh vị mà tự thành cao tột, đó gọi là *Đạo*.”

### **343. Tâm Bao Hàm Khắp Cả Pháp Giới**

Theo Đại Sư Ấn Quang: “Tâm bao hàm hết khắp cả thập pháp giới, đó là Phật pháp giới, Bồ Tát pháp giới, Duyên Giác pháp giới, Thanh Văn pháp giới, Thiên pháp giới, Nhân pháp giới, A Tu La pháp giới, Súc Sanh pháp giới, Ngạ Quỷ pháp giới, và Địa Ngục pháp giới. Một tâm mà hay sanh tất cả. Phật cũng do tâm sanh, mà địa ngục cũng do tâm tạo.” Hãy nhìn vào chính mình để thấy tâm chẳng có hình tướng gì cả. Hình ảnh đến và đi; tâm mình nhìn thấy hình ảnh đến và đi. Âm thanh đến và đi; tâm mình cũng nghe âm thanh đến và đi. Vì tâm không có hình tướng nên tâm có thể hiển lộ các pháp đến đi trong vô lượng hình tướng. Cũng bởi vì không có hình tướng nên tâm có thể hiển lộ như là hình ảnh và âm thanh mà mình thấy và nghe được. Hành giả nên thấy rằng tất cả chỉ là trạng thái của tâm mà thôi! Hãy nhìn vào tâm của chúng ta thì chúng ta sẽ thấy rằng niệm đến rồi đi, sinh rồi diệt. Tâm như một tấm gương cho chúng ta thấy hình ảnh vạn pháp được phản chiếu. Tất cả các ảnh đến rồi đi, nhưng tánh phản chiếu của tấm gương vẫn còn đó, bất động, bất diệt. Ngày trước, sờ dĩ chửi tổ đánh thức đệ tử bằng tiếng vỗ của hai bàn tay, vì khi nghe tiếng vỗ là chúng ta nghe âm thanh; âm thanh đến rồi đi, nhưng tánh nghe vẫn còn đó, ngay cả trong giấc ngủ của chúng ta, không dời đổi, bất động và bất diệt. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng cái tâm trong sáng cũng giống như ánh trăng tròn trên bầu trời. Thỉnh thoảng có mây kéo đến che nó, nhưng trăng luôn ở trên mây. Mây bay qua, trăng lại chiếu sáng. Vì vậy, Phật tử chân thuần không nên lo nghĩ về cái tâm trong sáng. Cái tâm ấy luôn hiện hữu. Nên nhớ, khi vọng tưởng ập đến thì phía sau lớp vọng tưởng vẫn là cái tâm trong sáng. Vọng tưởng đến rồi đi, không có ngoại lệ. Chúng ta không nên vướng mắc về sự đến và đi của những vọng tưởng này. Chúng ta cùng sống và cùng hành xử trong tinh thần hòa hợp. Cùng nhau hành sự có nghĩa là đoạn trừ các ý tưởng của riêng mình, điều kiện và hoàn cảnh của riêng mình. Làm được như vậy thì tâm của chúng ta sẽ tự nhiên biến thành cái tâm không. Khi tâm chúng ta trở thành tâm không thì nó cũng giống như tờ giấy trắng. Chừng đó ý tưởng chân thật, điều kiện và hoàn cảnh chân thật của chúng ta sẽ xuất hiện. Trong thiền, mặt trăng là biểu tượng của tâm. Tâm cũng giống như mặt trăng chiếu sáng và giúp cho chúng ta thấy được mọi thứ, nhưng tâm không phải là một vật mà chúng ta có thể chỉ

vào được; tâm không có cả bóng lẫn hình dạng. Hiện thể là tâm đang hiển lộ; thực tánh của tâm chính là tánh không. Chúng ta có thể nghe tiếng sỏi chạm trên mặt đường; âm thanh của nó chính là tâm đang hiển lộ. Chúng ta có thể thấy phướn đang bay phất phới trong gió; sự bay phất phới trong gió của phướn chính là tâm hiển lộ. Thế thôi! “Tâm” còn được định nghĩa như là toàn bộ hệ thống thức, bốn nguyên thanh tịnh, hay tâm. Citta thường được dịch là “ý tưởng.” Trong Kinh Lăng Già cũng như trong các kinh điển Đại Thừa khác, citta được dịch đúng hơn là “tâm.” Khi nó được định nghĩa là “sự chất chứa” hay “nhà kho” trong đó các chủng tử nghiệp được cất chứa, thì citta không chỉ riêng nghĩa ý tưởng mà nó còn có ý nghĩa có tính cách hữu thể học nữa. Trong Phật giáo không có sự phân biệt giữa tâm và thức. Cả hai đều được dùng như đồng nghĩa. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Tâm dẫn đầu các hành vi, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả.”

### ***344. Tâm Bất Khả Đắc***

Tâm bất khả đắc có nghĩa là những tư tưởng không nắm bắt được. Theo Kinh Kim Cang: “Tâm quá khứ chẳng có được, tâm hiện tại chẳng có được, tâm vị lai chẳng có được.” Tại sao tâm quá khứ chẳng có được? Bởi quá khứ đã qua rồi, quan tâm tới nó cũng chẳng được gì. Tâm hiện tại cũng chẳng có được vì trong hiện tại các niệm nối tiếp không ngừng. Chúng ta bảo đây là hiện tại, nhưng khi vừa nói xong thì cái hiện tại đó cũng đã trở thành quá khứ rồi, thời gian chẳng chịu ngừng lại. Tâm vị lai cũng chẳng có được, vì vị lai thì chưa tới. Cho nên ba tâm trong quá khứ, hiện tại và vị lai đều chẳng có được. Như vậy thì chúng ta đang đắc với cái tâm nào? Quá khứ, vị lai hay đang an trú trong hiện tại? Kinh đã dạy rõ ràng rằng chúng ta không bao giờ có thể đắc được với bất cứ cái tâm nào cả. Mà thật vậy, chúng ta không thể nào nói ‘đây là hiện tại’ vì khi vừa dứt tiếng thì ngay lập tức phút giây ấy đã trở thành quá khứ rồi. Với hành giả tu thiền, chúng ta chỉ có thể nói ‘mình đang an trú trong phút giây này’ mà thôi. Cái mà chúng ta gọi là “phút giây này” kỳ thật chỉ là một phần của một dòng chảy, chúng ta không thể nào bắt nó đứng lại, cũng không thể nào đo lường được nó. Chúng ta cũng không thể định nghĩa hay cảm nhận được nó bởi vì nó mờ mờ một cách vô lượng, vô hạn và vô định. Chỉ còn một cách duy nhất để xử dụng nó là chúng ta chỉ có thể an trú trong từng cái gọi là phút giây này mà thôi. Đó là tất cả những gì mà chúng ta có

trong cuộc sống này! Nếu chúng ta có thể tu hành y theo những gì Phật dạy thì chúng ta có thể đạt được trạng thái Niết Bàn.

### **345. Tâm Bất Nhị**

Vào năm 1262, Hojo Tokiyori, quan nhiếp chánh của Tướng quân, đến tham vấn thiền sư Funei. Hojo Tokiyori tuyên bố: "Gần đây tôi đã ngộ được pháp vốn chẳng phải vô thường mà cũng chẳng phải là thường." Sư Funei bảo: "Thiền pháp chỉ nhắm đến mục đích kiến tánh. Nếu ông liễu ngộ được chân tánh, ông sẽ hiểu thông suốt bản chất của vạn pháp." Quan nhiếp chánh thưa: "Xin đại sư mở lòng từ bi chỉ dạy cho." Sư Funei bảo: "Trên thế gian này, đường Đạo không hai; bậc giác ngộ không có hai tâm. Nếu ông thấu triệt được cái tâm chẳng hai này, ông sẽ nhận ra rằng đó chính là chân tánh vô nhiễm, cội nguồn của ngã tướng và vạn pháp."

### **346. Tâm Bất Sanh**

Thiền sư Bàn Khuê (1622-1693) không viết lại những bài nói chuyện của chính mình, và ông cũng cấm đệ tử viết xuống những gì ông nói--một mệnh lệnh mà các đệ tử của ông đã lơ đi, và kết quả là vẫn còn một số đáng kể giáo thuyết của ông. Cốt lõi của giáo thuyết của ông là khái niệm "Tâm Bất Sinh" mà trong đó ông khẳng quyết, mọi người đều có. Ông cứ lặp đi lặp lại là mọi người đều nhận cái "Tâm Bất Sinh" này từ cha mẹ mình, đó là quyền lợi của con người ngay lúc vừa mới được sinh ra. Trong một so sánh, ông đã diễn tả nó như là mặt trời chiếu sáng ngay cả lúc đang bị che phủ bởi mây mù. Tâm Phật trong sáng và linh hoạt trong mỗi con người ngay cả lúc nó đang bị mây mù của ảo tưởng che phủ. Giáo thuyết của Bàn Khuê và ngôn ngữ ông sử dụng rất khác với những vị Thiền sư khác, và những người dèm pha ông nghi ngờ không biết ông có thực sự giác ngộ không nữa, thứ mà họ dễ dàng dèm pha vì ông chẳng bao giờ bận tâm giữ cái gọi là giấy ấn chứng mà Thiền sư Dosha đã trao cho ông. Những người khác thì lại đặt nghi vấn có phải thứ mà ông đang giảng dạy thực sự là Phật giáo và ngay cả cho rằng ông là người theo Cơ Đốc giáo. Những lời chỉ trích có làm trở ngại cho sự nghiệp dạy Thiền của ông trong buổi ban đầu. Tuy nhiên, khả năng dẫn dắt của ông khiến ông trở thành một nhà thuyết giảng thấu phục lòng người, và chẳng bao lâu sau đó ông có thính giả của các truyền thống Lâm Tế, Tào Động,

Hoàng Bá, và ngay cả những hành giả các tông phái Thiên Thai, Chân Ngôn và Tịnh Độ. Thiền sư Bàn Khuê có khả năng trình bày ý tưởng của mình trong một phong thái cách dễ dàng nắm bắt được. Thí dụ như để giải thích “Tâm Bất Sinh” nghĩa là gì, ông đề nghị mọi người hãy xem xét cái gì đã xảy ra khi họ đang tham dự vào buổi nói chuyện của ông. Họ tập trung vào sự chú ý một cách cẩn thận về mọi điều ông nói; tuy nhiên, nếu họ nghe một con chó sủa cùng lúc với Bàn Khuê đang nói thì họ sẽ biết ngay lập tức nó là cái gì và không lầm lẫn nó với tiếng kêu của một con chim hay con vật khác. Cái tâm biết việc này, không cần phải cố ý về tri thức để biết, là cái “Tâm Bất Sinh.” Một hôm, Thiền sư Bàn Khuê thượng đường dạy chúng, nói: “Không ai trong mấy ông có thể nói rằng mấy ông nghe những âm thanh bởi vì mấy ông đã quyết tâm nghe chúng trước khi chúng phát ra thành tiếng. Nếu mà mấy ông nói là mấy ông quyết định làm vậy, tức là mấy ông không nói thật. Tất cả mấy ông như khi đang nghe lão Tăng nói. Mấy ông đang tập trung một cách nhất tâm vào việc lắng nghe. Không có ý tưởng trong tâm của mấy ông về việc nghe âm thanh hay tiếng ồn có thể xảy ra đằng sau mình. Mấy ông có khả năng nghe và phân biệt âm thanh khi nó xảy đến mà không cần tới cố ý một cách tri thức để nghe được chúng bởi vì mấy ông đang lắng nghe bằng cái “Tâm Phật Bất Sinh.” Theo Thiền sư Bàn Khuê Vĩnh Trác trong quyển Tâm Bất Sinh, vào lúc các bạn đang lắng nghe tôi đây, nếu có tiếng một con chó sủa sau chùa, các bạn biết đó là tiếng chó sủa. Nếu có tiếng một con quạ kêu, các bạn biết ngay rằng đó là tiếng một con quạ đang kêu. Bạn nghe được tiếng người lớn là tiếng người lớn và tiếng trẻ con là tiếng trẻ con. Bạn đến đây không phải để nghe chó sủa, quạ kêu hay một âm thanh nào từ bên ngoài vọng vào chỗ tôi đang thuyết pháp. Vậy mà trong lúc bạn ở đây, bạn nghe thấy tất cả các âm thanh đó. Mắt của bạn thấy và phân biệt màu đỏ màu trắng và các màu khác, và mũi của bạn nhận ra được các mùi thơm và thối. Dầu trước khi vào đây, bạn chưa hề biết trước bạn có thể sẽ thấy quang cảnh nào, nghe được âm thanh nào, hoặc ngửi được mùi vị nào, bạn vẫn có thể nhận ra mà không cần chuẩn bị trước những hình ảnh và âm thanh chưa được dự báo ấy. Đó là bởi vì bạn đang thấy và đang nghe với cái tâm bất sinh. Việc bạn thấy, nghe và ngửi được theo cách đó mà không cần nảy sinh ý nghĩ muốn thấy, nghe và ngửi là bằng chứng cho thấy cái Phật tâm cố hữu là bất sinh và có được một trí tuệ giác ngộ tuyệt vời. Cái bất



sinh biểu hiện chính ngay trong ý niệm "Tôi muốn thấy," hoặc "Tôi muốn nghe" đầu ý niệm ấy đã không sinh ra. Khi một con chó sủa, nếu có cả mười triệu người đồng nói rằng đó là một con quạ đang kêu, tôi không tin rằng họ sẽ thuyết phục được bạn. Khó lòng có một cách nào đó để họ có thể đánh lừa được bạn, và bắt bạn phải tin vào điều họ nói. Trong lúc đi bộ ngoài phố, nếu bạn gặp một đám đông đi ngược chiều, cả hai bên, không ai nghĩ đến chuyện tránh nhau, vậy mà không ai dẫm lên ai. Bạn không bị xô đẩy, cũng không ai dẫm lên chân bạn. Bạn vạch đường đi của bạn xuyên qua đám đông, bằng cách luôn lách, né chỗ này chỗ nọ mà không hề ý thức về các quyết định của bạn và tiếp tục bước đi không vướng vấp. Tương tự như vậy, sự chiếu sáng tuyệt vời của tâm Phật bất sinh thích nghi một cách hoàn hảo với mọi hoàn cảnh bất chợt. Thiền sư Bàn Khuê bảo những người đang lắng nghe: "Người có thể sống hài hòa với cái 'Tâm Phật Bất Sinh' không còn trụ vào chỗ huyền ảo nữa, và không trụ vào chỗ huyền ảo chính xác là một vị Phật. Lý do mấy ông đến với những buổi nói chuyện của lão Tăng không vì tìm thành Phật tử, mà mấy ông muốn thành Phật, bản chất tự nhiên của mấy ông."

### **347. Tâm Bất Thối**

Hành giả phải phát lời thề nguyện kiên cố, bất thối chuyển, dù cho thân này có bị vô lượng nhục nhằn, khổ nhọc, hay bị thiêu đốt nát tan. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng đầu một hành giả đã sám hối phát nguyện tu hành, nhưng nghiệp hoặc ma chướng không dễ gì dứt trừ, sự lập công bồi đức thể hiện sáu độ muôn hạnh không dễ gì thành tựu. Mà con đường Bồ Đề đi đến quả viên giác lại xa vời đầy đầy gay go chướng nạn, phải trải qua hằng sa kiếp, đâu phải chỉ một hai đời? Ngài Xá Lợi Phất trong tiền kiếp chứng đến ngôi lục trụ, phát đại Bồ Đề tâm tu hạnh bố thí. Nhưng khi chịu khổ khoét một con mắt cho ngoại đạo, bị họ không dùng liêng xuống đất rồi nhổ nước dãi, lấy chân chà đạp lên trên, ngài còn thối thất Đại thừa tâm. Thế thì ta thấy sự giữ vững tâm nguyện là điều không phải dễ! Cho nên hành giả muốn được đạo tâm không thối chuyển, phải lập thệ nguyện kiên cố. Thề rằng: "Thân này dầu bị vô lượng sự nhọc nhằn khổ nhọc, hoặc bị đánh giết cho đến thiêu đốt nát tan thành tro bụi, cũng không vì thế mà phạm điều ác, thối thất trên bước đường tu hành." Dùng lòng bất thối chuyển như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề tâm. Ngài Xá Lợi

Phất trong tiền kiếp chứng đến ngôi lục trụ, phát đại Bồ Đề tâm tu hạnh bố thí. Nhưng khi chịu khổ khoét một con mắt cho ngoại đạo, bị họ không dùng liêng xuống đất rồi nhổ nước dãi, lấy chân chà đạp lên trên, ngài còn thối thất Đại thừa tâm. Thế thì ta thấy sự giữ vững tâm nguyện là điều không phải dễ! Cho nên hành giả muốn được đạo tâm không thối chuyển, phải lập thệ nguyện kiên cố. Thề rằng: “Thân này dầu bị vô lượng sự nhọc nhằn khổ nhục, hoặc bị đánh giết cho đến thiêu đốt nát tan thành tro bụi, cũng không vì thế mà phạm điều ác, thối thất trên bước đường tu hành.” Dùng lòng bất thối chuyển như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề tâm. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Bất Thối Tâm khiến định quang phát sáng, tính sáng tiến sâu vào, chỉ có tiến mà không thoái. Đó gọi là bất thối tâm trụ. Đây là trụ thứ bảy trong thập trụ Bồ Tát là “Bất Thối Chuyển.” Trong Bất Thối Tâm Trụ, thân tâm hợp thành, càng ngày càng thêm lớn. Trong giai đoạn này Bồ Tát chứng được tâm thanh tịnh và thường an trụ nơi lý vô ngại giải thoát.

### ***348. Tâm Bất Tư Bất Quán***

Ma Ha Diễn là tên của một vị Thiền sư Trung Hoa vào thời nhà Đường (618-907). Từ năm 780 đến 805, Sư du hành đến Tây Vực hoằng pháp. Sự truyền bá Thiền vào đầu thế kỷ thứ VIII từ tiền đồn Đôn Hoàng của Tây Tạng ở phương Bắc, không đến tay người Tây Tạng cho mãi đến thập niên 780s. Sự truyền bá Thiền này liên quan đến một dòng Thiền của tông phái Bắc Hậu Thần Tú. Bản văn Đôn Hoàng bằng tiếng Hoa với nhan đề là "Đốn Ngộ Đại Thừa Chánh Lý Quyết" cho chúng ta thấy rằng Thiền sư Ma Ha Diễn thuộc Bắc phái, một đệ tử của hai người kế vị Thần Tú, đã đến trung tâm Tây Tạng từ khi Đôn Hoàng bị chiếm đóng vào năm 781 hoặc 787 theo lời mời của vua Tây Tạng. Ma Ha Diễn trở lại Sa Châu, thuộc Đôn Hoàng vào thập niên sau đó và tiếp tục giảng dạy tại đó. Đã có sự lầm lẫn trong sự nhận diện Ma Ha Diễn. Thiền sư Khuê Phong Tông Mật liệt kê một Ma Ha Diễn như là một người đệ tử của Thiền sư Thần Hội Hà Trạch của nhánh Thiền Nam Tông. Giáo pháp của Ma Ha Diễn Tây Tạng là một đề xuất nổi tiếng về Đốn Môn có thể được tóm tắt như là "Khán Tâm" hay là "Bất Quán." "Khán Tâm" là giáo pháp nguyên thủy của Thiền Bắc tông hay pháp môn Đông Sơn. Điều này sẽ trở nên rõ ràng, Thiền Bảo Đường và Thiền Bắc Tông ăn khớp nhau chặt chẽ trong các

nguồn tài liệu của Tây Tạng. Ma Ha Diễn dường như là tiêu biểu đặc thù cho Thiền hậu Bắc tông. Chúng ta nên ghi nhận rằng Ma Ha Diễn đã đến bối cảnh trung tâm Tây Tạng trễ hơn một chút so với các cuộc truyền bá Thiền từ vùng Tứ Xuyên. Thiền sư Ma Ha Diễn thường nhấn mạnh với hàng đệ tử: "Mục đích của tu hành trong Phật giáo là kiến Tánh hay là nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình. Như vậy, mục đích rất đơn giản của hành giả trong tu tập là kiến Tánh Thành Phật hay nhìn thấy cho được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình." Thiền sư Ma Ha Diễn cũng dạy: "Pháp tánh không có nơi vọng tưởng, nên chúng ta mới thành lập bất tư bất quán."

### **349. Tâm Bi**

Theo Phật giáo, bi tâm có nghĩa là lòng bi mẫn. Tiếng Phạn là Phả Li Nê Phược (Karuna), tức là cái tâm hay tấm lòng bi mẫn thương xót cứu vớt người khác thoát khỏi khổ đau phiền não. Tâm bi là tâm thiện với những tư tưởng tư tưởng thiện lành, mong cho người khác thoát khỏi khổ đau phiền não. Tâm bi chẳng những mang lại hạnh phúc và an tịnh cho người khác mà còn mang lại cho mình nữa. Tâm bi giúp ta loại bỏ những tư tưởng bất thiện như giận hờn, ganh ghét và đố kỵ. Lòng bi là lòng vị tha, không vì bản ngã, mà dựa trên nguyên tắc bình đẳng. Khi thấy ai đau khổ bèn thương xót, ấy là bi tâm. Lòng bi mẫn có nghĩa là tư duy vô hại. "Karuna" được định nghĩa như "tính chất làm cho trái tim của người thiện lành rung động trước những bất hạnh của người khác" hay "tính chất làm khơi dậy những cảm xúc dịu dàng trong một người thiện lành, khi nhìn thấy những khổ đau của người khác. Độc ác, hung bạo là kẻ thù trực tiếp của lòng bi mẫn. Mặc dù sự buồn rầu hay sầu khổ có thể xuất hiện dưới dạng một người bạn, nó vẫn không phải là Karuna thật sự, mà chỉ là lòng trắc ẩn giả dối, lòng trắc ẩn như vậy là không trung thực và chúng ta phải cố gắng phân biệt tâm bi thật sự với lòng trắc ẩn giả dối này. Người có lòng bi mẫn là người tránh làm hại hay áp bức kẻ khác, đồng thời cố gắng xoa dịu những bất hạnh của họ, bố thí sự vô úy hay đem lại sự an ổn cho họ cũng như cho mọi người, không phân biệt họ là ai. Trong Phật giáo, bi vô lượng tâm là tâm khởi lòng từ bi vô lượng với hết thảy chúng sanh. Tâm cứu khổ cho chúng sanh. Ở đây vị Tỳ Kheo với tâm đầy lòng bi mẫn trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên

giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm bi, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Bi vô lượng tâm còn làm tâm ta rung động khi thấy ai đau khổ. Tâm ao ước mong muốn loại trừ đau khổ của người khác, đối lại với sự tàn ác. Bi tâm là lòng bi mẫn, là tâm se lại trước sự đau khổ của chúng sinh khác. Lòng mong muốn loại bỏ những đau khổ của chúng sinh khác. Bi tâm cũng có nghĩa là cái tâm hay tấm lòng bi mẫn thương xót cứu vớt người khác thoát khỏi khổ đau phiền não. Lòng bi là lòng vị tha, không vì bản ngã, mà dựa trên nguyên tắc bình đẳng. Khi thấy ai đau khổ bèn thương xót, ấy là bi tâm. Bi tâm mở rộng không phân biệt chúng sanh mọi loài. Tuy nhiên, bi tâm phải đi kèm với trí tuệ, để có được kết quả đúng đắn. Hành giả tu Phật luôn ôm ấp lòng từ bi vô lượng với hết thảy chúng sanh. Ở đây hành giả với tâm đầy lòng bi mẫn trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm bi, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Bi vô lượng tâm còn làm tâm ta rung động khi thấy ai đau khổ. Tâm ao ước mong muốn loại trừ đau khổ của người khác, đối lại với sự tàn ác.

### **350. Tâm Bình Đẳng**

Một người có tâm bình đẳng không thiên vị cá nhân. Người ấy không thương mà cũng không ghét ai. Đức Phật có dạy: “Tất cả chúng sanh đều cùng có chung một Phật tánh, là cha mẹ lẫn nhau trong đời quá khứ và cũng sẽ là chư Phật ở thuở vị lai.” Vì vậy cho nên đối với các chúng sanh khác chúng ta phải sanh tâm bình đẳng và tôn trọng, xem họ như là những vị Phật tương lai. Trong khế kinh, Đức Phật khuyên dạy: “Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, đều là cha mẹ đời quá khứ và chư Phật đời vị lai.” Chư Phật thấy chúng sanh là Phật, nên dùng tâm bình đẳng đại bi mà tế độ. Chúng sanh thấy chư Phật là chúng sanh, nên khởi lòng phiền não phân biệt ghét khinh. Cũng đồng một cái nhìn, nhưng lại khác nhau bởi mê và ngộ. Là đệ tử Phật, ta nên tuân lời Đức Thế Tôn chỉ dạy, đối với chúng sanh phải có tâm bình đẳng và tôn trọng, bởi vì đó là chư Phật vị lai, đồng một Phật tánh. Khi dùng lòng bình đẳng tôn kính tu niệm, sẽ dứt được nghiệp chướng phân biệt khinh mạn, nảy sanh các đức lành. Dùng lòng bình đẳng như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề tâm.

### ***351. Tâm Bình Tĩnh Và Không Dao Động Trong Mọi Hoàn Cảnh***

Thông thường mà nói, thiền định có nghĩa là giữ cái tâm bình tĩnh và không dao động trong mọi hoàn cảnh. Nhưng thiền định cũng có nghĩa là sự thực hành cần thiết để đạt được mục đích ấy. Nói cách khác, nó chỉ sự quan sát hay tập trung tâm vào một đối tượng độc nhất khi ngồi yên lặng một mình. Vậy thì chúng ta nên tập trung vào điều gì? Đây là câu hỏi quan trọng, và quả thực điều này là điểm mà tôn giáo khác với triết lý hay đạo đức. Cho dù chúng ta có thể kiên trì tập trung vào một điều gì đó, chúng ta cũng không thể giải thoát một cách tuyệt đối khỏi khổ đau nếu chúng ta chỉ chú tâm vào đối tượng trực tiếp với một thái độ quy ngã. Thí dụ như chúng ta nỗ lực tư duy về một điều có tính chất vị kỷ như mong cầu không bị khó khăn rắc rối về công việc làm ăn hay mong cầu được lành bệnh, thì rõ ràng chúng ta không thể có lúc nào được giải thoát khỏi lo âu vì tâm chúng ta lúc nào cũng bị dao động bởi công việc làm ăn và bệnh tật. Loại tập trung tâm thức này không phải là thiền định mà chỉ là sự đấu tranh với ảo tưởng mà thôi. Hồi tưởng lại về cách hành sử của chúng ta trong quá khứ mà tự phê phán về điều mà ta nghĩ là sai và quyết định sửa chữa nó là một loại thiền định. Chúng ta có thể gọi đó là thiền định theo quan điểm đạo đức. Đây là cách tu tập rất tốt, có lợi ích cho việc thăng tiến tính hạnh của chúng ta. Suy nghĩ sâu xa hơn như thế về một đề tài là thiền định mà không có ý niệm quy ngã. Dò sâu vào những vấn đề như sự thành hình của thế giới, lối sống của con người, và xã hội lý tưởng, đó là thiền định từ quan điểm triết học. Loại thiền định này cũng là một cách thực hành tốt nhằm giúp nâng cao tánh hạnh của mình, tạo thêm chiều sâu cho tư tưởng và lại làm lợi ích cho xã hội. Tuy nhiên, điều đáng tiếc là chúng ta không thể đạt được trạng thái tâm thức bình an (Niết Bàn) thực sự qua các hình thức thiền định vừa kể. Sở dĩ như thế là vì chúng ta chỉ có thể đi xa tới mức mà tri thức con người cho phép tuy rằng chúng ta có thể tư duy nghiêm túc về chúng ta và tuy rằng chúng ta có thể dò sâu một cách triết lý vào con đường của thế giới và của đời người. Nếu chúng ta bảo rằng con người không thể tự dẫn dắt mình đến Niết Bàn dù cho con người tư duy về cách hành sử của mình, hối hận về cách hành sử sai trái và quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng tự nhiên khởi lên: “Đành rằng khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định thực hành thiện hạnh,

thì vấn đề sau đây cũng sẽ tự nhiên khởi lên: “Hẳn là như thế khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định dựa trên những suy nghĩ như vậy. Nhưng suy nghĩ về mình dưới ánh sáng của giáo lý của Đức Phật và quyết định phương hướng hành động của mình theo giáo lý ấy, đó không phải là con đường đưa đến Niết Bàn hay sao?” Kỳ thật, đây là quá trình mà chúng ta phải theo để tiến tới Niết Bàn, nhưng cách thức để đạt được Niết Bàn không dễ dàng như thế. Nếu đó chỉ là vấn đề hiểu biết và kiểm soát cái tâm có ý thức nhưng hời hợt bên ngoài thì vấn đề sẽ tương đối đơn giản. Hầu hết mọi người chúng ta đều có thể kiểm soát tâm thức mình nhờ tu tập giáo lý nhà Phật. Nhưng con người cũng có một cái tâm mà con người không nhận biết được. Con người không nắm bắt được nó vì không hề có ý thức về nó. Con người không thể kiểm soát nó vì không thể nắm bắt nó được. Loại tâm này gọi là “A Lại Da” hay “Mạt Na” theo Phạn ngữ và tương ứng với tiềm thức theo thuật ngữ khoa học. Tất cả những gì mà người ta đã kinh nghiệm, suy nghĩ và cảm nhận trong quá khứ vẫn tồn tại trong chiều sâu của tiềm thức. Các nhà tâm lý học công nhận rằng tiềm thức không những chỉ gây ảnh hưởng lớn vào tính chất và chức năng tâm lý con người mà còn tạo ra nhiều rối loạn khác nhau. Vì nó thường ở bên ngoài tầm của ta nên chúng ta không thể kiểm soát tiềm thức chỉ bằng cách tư duy và thiền định suông được.

### ***352. Tâm Cảnh Như Nhất***

Tâm cảnh như nhất có nghĩa là tâm và cảnh là một. Theo Thiền sư Nội Sơn Hưng Chính trong quyển Mở Vòng Tay Tư Duy, Thiền thường được nghĩ như là một tâm thái trong đó bạn trở thành một với môi trường chung quanh. Có sự diễn tả nói rằng tâm và cảnh là một. Người ta hiểu giác ngộ như là rơi vào trạng thái một thứ tâm hoan hỷ nào đó trong đó các hiện tượng ngoại giới nhập vào làm một với bản thể của chính mình. Tuy nhiên, nếu tâm thái đó là tinh thần của Thiền, thì, để đạt đến, người ta chỉ cần giữ cho thân bất động, không nhúc nhích là được. Để làm được điều đó, người ta phải mất rất nhiều thời gian rảnh rỗi, không phải lo lắng cho bữa ăn sắp tới. Điều này có nghĩa là Thiền không thật sự dành cho những ai phải dùng hầu hết thời gian và năng lượng để kiếm sống. Tọa thiền, là một tôn giáo chân chính, khó có thể được coi như một trò tiêu khiển của những người giàu có và nhàn hạ. Quan điểm tuyệt vời về tu tập của Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền cho rằng tọa thiền là một tôn giáo phải hoạt động một cách cụ thể trong cuộc sống hằng ngày. Nói rằng "Tâm và Cảnh là một" là đúng, nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta bị lạc vào trạng thái tâm mê mê đờ đẫn. Đúng hơn, điều này có nghĩa là chúng ta nên đặt hết năng lượng của chúng ta vào công việc.

### ***353. Tâm Câu Phật Là Cái Nhân Lớn Của Sanh Tử Luân Hồi!***

Theo Lâm Tế Ngữ Lục, một hôm thiền sư Lâm Tế thượng đường dạy chúng: "Các đạo lưu, Tâm Pháp vô hình nhưng thông suốt cả mười phương. Ở mắt gọi là thấy; ở tai gọi là nghe; ở mũi gọi là ngửi; ở miệng gọi là nói; ở tay gọi là nắm bắt; ở chân gọi là chạy nhảy. Vốn là một cái tinh minh, phân thành sáu dụng hòa hợp. Một Tâm đã không, tùy chỗ mà giải thoát. Sơn Tăng nói thế, cốt ý ở đâu? Chỉ cốt mong các ngài thôi dong ruổi theo ngoại cảnh; chỉ vì lẽ đó mà cổ nhân đặt bày cơ cảnh cho các ngài. Các đạo lưu, nếu các ngài nhận được chỗ thấy của sơn Tăng đây, các ngài có thể ngồi ngay trên Báo Phật, Hóa Phật; chư Bồ Tát trọn vẹn chứng tâm Thập Địa vẫn còn như khách; hàng Đẳng Giác, Diệu Giác tựa hồ những gã mang gông; La Hán, Bích Chi vẫn còn như hằm phần; Bồ Đề, Niết Bàn như cọc trời lửa. Tại sao? Bởi vì, này các đạo lưu, chỉ vì các ngài chưa đạt đến ba a tăng kỳ không kiếp, nên mới có những chướng ngại đó. Nếu là hạng Đạo nhân chân chánh, trọn vẹn không như vậy. Chỉ những ai có thể tùy duyên

làm tiêu nghiệp cũ, thì cứ mặc tình mặc áo mang quần, muốn đi là đi, muốn ngồi là ngồi, không một tâm niệm mong cầu Phật quả. Duyên đâu ra thế? Cổ nhân nói, 'Nếu muốn tác nghiệp mà cầu Phật là cái nhân lớn của sanh tử luân hồi.'

### ***354. Tâm Có Gây Phiền Toái Cho Hành Giả Hay Không?***

Theo Phật giáo, một đối tượng vật thể có gây phiền toái hay không thường thường tùy thuộc vào trạng thái tâm hơn là vào chính đối tượng đó. Nếu chúng ta cho rằng nó là phiền toái, thì nó phiền toái. Nếu chúng ta không cho rằng nó phiền toái thì nó không phiền toái. Tất cả đều tùy thuộc vào trạng thái tâm. Thí dụ như đôi khi trong thiền quán chúng ta bị tiếng động quấy nhiễu. Nếu chúng ta nương theo và mắc kẹt vào chúng, chúng sẽ quấy rối thiền quán của chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta dứt bỏ chúng khỏi tâm của chúng ta ngay khi chúng vừa mới khởi lên, thì chúng sẽ không tạo sự quấy nhiễu. Nếu chúng ta luôn đòi hỏi một cái gì đó từ cuộc sống, thì chúng ta sẽ không bao giờ thỏa mãn. Nhưng nếu chúng ta chấp nhận cuộc đời là cái mà chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn biết đủ. Có người tìm hạnh phúc trong vật chất; người khác lại cho rằng có thể có hạnh phúc mà không cần đến vật chất. Tại sao lại như vậy? Bởi vì hạnh phúc là một trạng thái của tâm, không thể đo được bằng số lượng tài sản. Nếu chúng ta biết đủ với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn có hạnh phúc. Ngược lại nếu chúng ta không hài lòng với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì bất hạnh luôn ngự trị trong ta. Tham dục không có đáy, vì dù đổ vào bao nhiêu thì tham dục vẫn luôn trống rỗng. Kinh Tứ Thập Nhị Chương dạy: “Một kẻ đầy tham dục dù sống trên trời cũng không thấy đủ; một người đã lìa tham dục dù phải ở dưới đất vẫn thấy hạnh phúc.” Phật tử chân thuần phải hiểu một cách thông suốt rằng tâm là một đối tượng phiền toái cho cuộc tu hành để từ đó có thể trở về đối diện với chính tâm mình, nguồn gốc và cội rễ của mọi phiền toái trên cõi đời này.

### ***355. Tâm Cơ Chuyển Hóa***

Tâm cơ chuyển hóa là lực vận chuyển của tâm nhằm mở mắt Thiền. Theo thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, nếu như từ trước đến giờ, chúng ta chỉ xét cái ngộ ở phạm vi khách quan, thì sự mở con mắt Thiền trong chỗ ngộ nhập hầu như không có gì khác



thường lắm. Vị thầy đưa ra một vài xét đoán nào đó, và nếu đúng thời cơ, người đệ tử chứng ngay lý nhiệm mâu bấy lâu chưa hề mơ tưởng đến. Tất cả hầu như tùy ở tâm trạng, hoặc mức độ dọn sẵn có trong chốc lát ấy. Rốt cuộc Thiền là một chuyện tình cờ, có lẽ nhiều người nghĩ như vậy; nhưng chúng ta biết rằng Nam Nhạc Hoài Nhượng phải mất đến tám năm trường vật lộn với câu hỏi của Huệ Năng "Mà cái gì đến?" chúng ta mới thấy vô số những đờn đau ê chề ray rứt tâm hồn Nam Nhạc như thế nào trước khi ông đi đến giải quyết cuối cùng bằng câu đáp: "Nói tự như cái gì đều chẳng đúng." Chúng ta phải nhìn sâu vào khía cạnh tâm lý của ngộ, nghĩa là vào những then máy thâm kín mở ra cánh cửa muôn đời huyền bí của tâm hồn con người. Muốn được như vậy, tốt hơn hết là chúng ta phải dẫn lại lời tự thuật của vài thiền sư mà nay vẫn còn được lưu giữ. Thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc đã thuật lại sự tâm chứng của sư: "Năm hăm bốn tuổi, tôi đến chùa Anh Nghiêm ở Echigo. Hòa thượng trao cho tôi chữ 'Vô' của Triệu Châu. Tôi chuyên nhất tham quán, ngày đêm không ngủ, quên cả ăn uống, thì bỗng dưng khối đại nghi chiếm trọn tâm thần tôi, Tôi cảm như động cứng lại trong một cánh đồng băng giá trải rộng ngàn vạn dặm, và trong tôi là một cảm giác vô cùng thanh tịnh và khinh an. Tôi hết đường tới, hết đường lui. Như một kẻ ngốc, như một tên ngu dại, tôi không thấy gì khác hơn chữ 'Vô' ấy của Triệu Châu. Tôi vẫn tham dự những thời nói pháp của thầy, nhưng lời nói sao mà xa xôi như từ muôn dặm vọng về. Đôi khi tôi có cảm tưởng như bay giữa hư không. Tình trạng này kéo dài suốt cả tuần lễ, cho đến một buổi chiều, một tiếng chuông chùa từ xa vọng lại làm cho tất cả sụp đổ tan tành. Quả đó chẳng khác nào như đập bể một bồn nước đá, hoặc xô ngã một ngôi nhà ngọc. Phút chốc tôi thức tỉnh, và thấy chính mình là Nham Đầu, vị tổ sư thuở trước, qua bao thế sự thăng trầm vẫn không mất mảy may gì. Mọi điều ngờ vực, hoang mang từ trước bỗng tiêu tan như băng tuyết gặp vầng dương. Tôi reo lớn: 'Kỳ lạ thay, kỳ lạ thay, không có sanh tử luân hồi nào phải thoát ra, cũng không có bồ đề nào phải dụng tâm cầu được. Tất cả cát đàng kim cổ một ngàn bảy trăm câu thật chẳng đáng bỏ công đề xướng!'"

### ***356. Tâm Của Bạc Giác Ngộ***

Theo Phật giáo, trí tuệ không phải là sự chất đống của tri thức. Trái lại, nó là sự vùng vẫy để thoát khỏi các tri thức ấy. Nó đập vỡ

những tri thức cũ để làm phát sinh những tri thức mới phù hợp với thực tại hơn. Khi Copernicus phát hiện trái đất quay xung quanh nó và quay xung quanh mặt trời, có biết bao nhiêu ý niệm cũ về thiên văn học bị sụp đổ, trong đó có ý niệm trên và dưới. Thuyết Lượng Tử hiện thời đang phấn đấu mãnh liệt để vượt thoát các ý niệm đồng nhất và nhân quả vốn là những ý niệm căn bản xưa nay của khoa học. Khoa học cũng đang dần thân trên con đường rũ bỏ ý niệm như đạo học. Cái hiểu biết nơi con người được diễn dịch thành khái niệm, tư tưởng và ngôn ngữ. Cái biết ở đây là tri thức thu lượm được bằng cách chất chứa. Nó là cái thấy trực tiếp và mau lẹ. Về mặt tình cảm thì gọi là cảm xúc. Về mặt tri thức thì gọi là tri giác. Nó là một trực giác chứ không phải là kết quả của suy luận. Có khi nó hiện hữu tràn đầy trong chúng ta, nhưng chúng ta không diễn dịch nó thành khái niệm được, không dùng hình thức tư duy để chuyên chở nó được và do đó không diễn tả được thành lời. Không thể diễn tả nên lời, đó là tâm trạng của chúng ta vào lúc đó. Có những tri thức được nói trong đạo Phật là “bất khả tư, bất khả nghị, bất khả thuyết,” nghĩa là không thể suy tư, nghị luận và lập thành học thuyết được. Ngoài ra, sự hiểu biết còn là miếng chần giúp bảo vệ hành giả khỏi sự tấn công của tham, sân và si. Con người thường hành động sai quấy là do bởi vô minh hoặc không thấy rõ được chính mình, không thấy rõ những khát vọng muốn đạt hạnh phúc cũng phương cách nào để đạt được chân hạnh phúc. Sự hiểu biết còn giúp hành giả có khả năng triệt tiêu nhiễm trước và tăng cường đức tính tốt nơi chính mình.

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

đó. Vì vậy mà người có tâm giác ngộ luôn thấy sự vật theo chân lý, không cảm thấy hạnh phúc hay khổ đau theo những đổi thay của điều kiện. Đây mới đích thực là sự bình an, không sanh, không già, không bệnh, không chết, không tùy thuộc vào nhân quả hay điều kiện, vượt ra ngoài hạnh phúc và khổ đau, thiện và ác. Không còn cái gì để nói hay cái tâm nào khác để chứng đắc nữa. tâm thức phân biệt này cũng thế, nó chỉ là sự tổng hợp của sáu trần là sắc, thanh, hương, vị. Xúc, và pháp mà thôi. Do vậy nên nó cũng chẳng phải là TA và CỬA TA nữa. Hiểu được như vậy, hành giả tu tập sẽ dứt trừ hai thứ trói buộc là NGÃ và NGÃ SỞ. Ngã và Ngã sở đã không, tức nhiên sẽ dứt trừ được cái “Ngã Tướng” hay cái “Chấp Ta”; sự “Chấp có nơi người khác” hay “Nhơn Tướng” cũng không; sự chấp “Có” nơi tất cả chúng sanh hay “Chúng Sanh Tướng”; sự chấp “Thọ Giả Tướng” hay không có ai chứng đắc. Vì Bốn Tướng Chúng Sanh đều bị dứt trừ, nên hành giả liền được Giác Ngộ.

Tâm giác ngộ là một trong sáu yếu để phát triển Bồ Đề Tâm. Chúng sanh thường chấp sắc thân này là ta, tâm thức có hiểu biết, có buồn giận thương vui là ta. Nhưng thật ra, sắc thân này giả dối, ngày kia khi chết đi nó sẽ tan về với đất bụi, nên thân tứ đại không phải là ta. Tâm thức cũng thế, nó chỉ là thể tổng hợp về cái biết của sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Ví dụ như một người trước kia dốt, nay theo học chữ Việt, tiếng Anh, khi học thành, có cái biết về chữ Việt tiếng Anh. Lại như một kẻ chưa biết Ba Lê, sau có dịp sang Pháp du ngoạn, thu thập hình ảnh của thành phố ấy vào tâm. Khi trở về bản xứ có ai nói đến Ba Lê, nơi tâm thức hiện rõ quang cảnh của đô thị ấy. Cái biết đó trước kia không, khi lịch cảnh thu nhận vào nên tạm có, sau bỏ lãng không nghĩ đến, lần lần nó sẽ phai lạt đến tan mất hẳn rồi trở về không. Cái biết của ta khi có khi không, hình ảnh này tiêu hình ảnh khác hiện, tùy theo trần cảnh thay đổi luôn luôn, hư giả không thật, nên chẳng phải là ta. Cổ đức đã bảo: “Thân như bọt bọt, tâm như gió. Huyền hiện vô căn, không tánh thật.” Nếu giác ngộ thân tâm như huyền, không chấp trước, lần lần sẽ đi vào cảnh giới “nhơn không” chẳng còn ngã tướng. Cái ta của ta đã không, thì cái ta của người khác cũng không, nên không có “nhơn tướng.” Cái ta của mình và người đã không, tất cái ta của vô lượng chúng sanh cũng không, nên không có “chúng sanh tướng.” Cái ta đã không, nên không có bản ngã bền lâu, không thật có ai chứng đắc, cho đến cảnh chứng thường trụ vĩnh cửu

của Niết Bàn cũng không, nên không có “thọ giả tướng.” Đây cần nên nhận rõ, cũng không phải không có thật thể chân ngã của tánh chân như thường trụ, nhưng vì Thánh giả không chấp trước, nên thể ấy thành không. Nhơn đã không thì pháp cũng không, vì sự cảnh luôn luôn thay đổi sanh diệt, không có tự thể. Đây lại cần nên nhận rõ chẳng phải các pháp khi hoại diệt mới thành không, mà vì nó hư huyền, nên đương thể chính là không, cả “nhơn” cũng thế. Cho nên cổ đức đã bảo: “Cần chi đơi hoa rụng, mới biết sắc là không.” (Hà tu đái hoa lạc, nhiên hậu thử tri không). Nói về tâm giác ngộ, đức Phật đã từng nhắc nhở chúng đệ tử là hãy để tâm như một dòng sông, đón nhận và cuốn trôi đi tất cả; hay giữ cho tâm như ngọn lửa, đón nhận và thiêu rụi mọi thứ được ném vào. Không có thứ gì có thể dính mắc được trong dòng sông hay ngọn lửa, vì chúng sẽ bị dòng sông cuốn trôi hay ngọn lửa thiêu rụi tất cả. Nếu chúng ta có thể giữ tâm mình bằng cách này, chúng ta có được cái gọi là tâm giác ngộ vậy. Như vậy, hành giả tu thiền không nên giữ bất cứ thứ gì trong tâm, ngay cả khi chúng ta nghĩ rằng chúng ta có cái gọi là Như Lai Tạng trong tâm. Hãy buông bỏ tất cả mọi thứ mình tưởng rằng mình có. Hãy nhẹ nhàng buông bỏ ngay cả cái gọi là tâm giác ngộ. Hãy buông bỏ tất cả mọi thứ mình có, ngay cả nếu mình nghĩ mình có cái gọi là vô tâm. Hành giả khi đã giác ngộ “Nhơn” và “Pháp” đều không, thì giữ lòng thanh tịnh trong sáng không chấp trước.

John Blofeld viết trong quyển 'Giáo Huấn Thiền Đốn Ngộ': “Như một tấm kính phản chiếu một cách vô tư màu xanh và màu đỏ, màu đen và màu trắng mà không chút ảnh hưởng nào đến những màu sắc ấy; giống nước phun ra từ một thác nước phản chiếu tất cả sắc màu của cầu vồng mà không bị mất đi tính thuần khiết vô sắc của nước; như những người nằm mộng có những hành động thương yêu và bạo động mà không phải di chuyển tay mình; cái tâm của một bậc giác ngộ tác động đến sự diễn tiến không ngừng của những hiện tượng theo cùng một cách như vậy. Trong ý nghĩa sâu xa nhất về mặt tâm linh mà nói, tất cả những thứ này đều là như vậy, nhưng chúng ta phải rất cảnh giác một cách cụ thể về những sự tương đồng về tấm kính, sự rẩy nước từ thác nước, và những người nằm mộng, vì cho dầu tấm kính đề nghị tính đa nguyên của vật phản chiếu, sự phản chiếu và đối tượng phản chiếu, ba yếu tố này thực sự không khác nhau. Như vậy, đến một mức độ nào đó, ngay cả tấm kính cũng chỉ đơn thuần là một sự tương đồng, một cái bẫy khác cần phải bỏ đi.”

Theo Kinh Hoa Nghiêm, có 11 tâm dẫn đến giác ngộ. Thứ nhất là Tâm Đại Bi (Maha-karuna-citta (skt), mong bảo bọc hết thảy chúng sanh. Thứ nhì là Tâm Đại Từ (Maha-maitri-citta (skt), luôn luôn muốn làm lợi ích cho hết thảy chúng sanh. Thứ ba là Tâm An Lạc (Sukha-citta (skt), mong làm cho kẻ khác hạnh phúc, vì thấy họ chịu đựng đủ mọi hình thức khổ não. Thứ tư là Tâm Lợi Ích (Hita-citta (skt), mong làm lợi ích cho kẻ khác, cứu rỗi họ thoát khỏi những hành vi sai quấy và tội lỗi. Thứ năm là Tâm Ai Mẫn (Daya-citta (skt), mong bảo bọc hết thảy chúng sanh thoát khỏi những tâm tưởng khốn quẫn. Thứ sáu là Tâm Vô Ngại (Asamga-citta (skt), muốn dẹp bỏ tất cả chướng ngại cho kẻ khác. Thứ bảy là Tâm Quảng Đại (Vaipula-citta (skt), tâm đầy khắp cả vũ trụ. Thứ tám là Tâm Vô Biên (Ananta-citta (skt), tâm vô biên như hư không. Thứ chín là Tâm Vô Cấu Nhiễm (Vimala-citta (skt), tâm thấy hết thảy chư Phật. Thứ mười là Tâm Thanh Tịnh (Visuddha-citta (skt), tâm ứng hợp với trí tuệ của quá khứ, hiện tại, và vị lai. Thứ mười một là Tâm Trí Tuệ (Jnana-citta (skt), tâm nhờ đó có thể bước vào biển lớn nhất thiết trí.

### ***357. Tâm Dẫn Đến Giác Ngộ***

Theo Kinh Hoa Nghiêm, có 11 tâm dẫn đến giác ngộ. Thứ nhất là Tâm Đại Bi (Maha-karuna-citta (skt), mong bảo bọc hết thảy chúng sanh. Thứ nhì là Tâm Đại Từ (Maha-maitri-citta (skt), luôn luôn muốn làm lợi ích cho hết thảy chúng sanh. Thứ ba là Tâm An Lạc (Sukha-citta (skt), mong làm cho kẻ khác hạnh phúc, vì thấy họ chịu đựng đủ mọi hình thức khổ não. Thứ tư là Tâm Lợi Ích (Hita-citta (skt), mong làm lợi ích cho kẻ khác, cứu rỗi họ thoát khỏi những hành vi sai quấy và tội lỗi. Thứ năm là Tâm Ai Mẫn (Daya-citta (skt), mong bảo bọc hết thảy chúng sanh thoát khỏi những tâm tưởng khốn quẫn. Thứ sáu là Tâm Vô Ngại (Asamga-citta (skt), muốn dẹp bỏ tất cả chướng ngại cho kẻ khác. Thứ bảy là Tâm Quảng Đại (Vaipula-citta (skt), tâm đầy khắp cả vũ trụ. Thứ tám là Tâm Vô Biên (Ananta-citta (skt), tâm vô biên như hư không. Thứ chín là Tâm Vô Cấu Nhiễm (Vimala-citta (skt), tâm thấy hết thảy chư Phật. Thứ mười là Tâm Thanh Tịnh (Visuddha-citta (skt), tâm ứng hợp với trí tuệ của quá khứ, hiện tại, và vị lai. Thứ mười một là Tâm Trí Tuệ (Jnana-citta (skt), tâm nhờ đó có thể bước vào biển lớn nhất thiết trí.

### **358. Tâm Dự**

Theo Phật giáo 'ngoài tâm không có pháp nào cả', từ 'dharma' ở đây được dùng theo nghĩa 'hiện tượng'. Thật vậy, Ngoại trừ tâm ra, không còn thứ gì khác. Tâm, Phật, chúng sanh không sai khác. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trên đời này không có cái gì hết ngoài ý thức, vì các hiện tượng chỉ là những phóng chiếu của ý thức mà thôi. Thật vậy, trong kinh Hoa Nghiêm có viết: “Tâm là một nghệ sĩ, không ngừng sản sinh ra năm uẩn. Trong tất cả thế giới, không có thứ gì là không được sinh ra bởi tâm.”

### **359. Tâm Đạo Như Diệu Đạo**

Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Tâm là gốc của vạn pháp, có thể sản sanh ra hết thảy vạn pháp. Tâm địa là một từ khác của “tâm.” Tâm được so sánh với “đất.” Theo Lục Tổ Huệ Năng thì tâm là nguồn phóng ra vạn pháp và cũng chính là nơi thu về vạn pháp. Những chức năng của tâm rất rộng lớn và không tính đếm được. Chính vì vậy mà Phật luôn nhắc nhở tứ chúng, “Tâm như vượn chuyền cây.” Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng tâm và hành không thể tách rời nhau. Tâm tưởng và hành động phải đồng thuận với nhau để đi đến một cái tâm được giải thoát khỏi tất cả mọi dục vọng. Trạng thái tâm giải thoát hay một phần được giải thoát qua tu tập thiền định. Đức Phật dạy những vị mới tiến tu rằng: “Một tu sĩ, nhứt là vị mới tiến tu, đừng hành đạo như kiểu trâu kéo cối xay, tuy thân hành đạo mà tâm chẳng hành. Nếu tâm đã hành thì cần nói chi đến thân?” Tuy nhiên, đối với hành giả tu thiền định Phật giáo, tâm của họ phải đi vào cảnh giới bất dứt dấu vết y như đường đi của chim. Chính vì những lý do này mà Thiền sư Nguyên Tĩnh đã đề nghị "Tâm Đạo" như là "Điêu Đạo," "Siêu Việt Đạo," hay "Huyền Lộ" với những hành giả tu Thiền, đặc biệt là những vị mới bắt đầu, nên sống biệt lập một thời gian để thuần thục tâm ngộ Thiền của mình.

### **360. Tâm Đăng**

Tâm Đăng có nghĩa là đèn tâm hay sự sáng suốt bên trong hay sự thông minh. Nói khác đi, tâm đăng có nghĩa là toàn bộ những sức

manh về ý thức, tinh thần, trái tim, hay tâm hồn, hoặc là sự hiện thực tuyệt đối, tinh thần thật sự nằm bên ngoài nhị nguyên của tâm và vật. Để cho hành giả dễ hiểu hơn về Tâm, các vị thầy Phật giáo thường chia Tâm ra làm nhiều giai tầng, nhưng đối với Thiên, Tâm là một toàn thể vĩ đại, không có những thành phần hay phân bộ. Các đặc tính thể hiện, chiếu diệu và vô tướng của Tâm hiện hữu đồng thời và thường hằng, bất khả phân ly trong cái toàn thể

### **361. Tâm Địa Quán**

Tâm trí là trí tuệ của tâm thức. Tâm và trí (tâm là thể, trí là dụng). Có một số từ ngữ Sanskrit và Ba Li chỉ tâm như Mana, Citta, Vijnana, Vinnana. Tâm là một tên khác của A Lại Da Thức (vì nó tích tập hạt giống của chư pháp hoặc huân tập các hạt giống từ chủng tử chủng pháp mà nó huân tập). Không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy. Tâm là gốc của muôn pháp. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Tâm kết hợp chặt chẽ với thân đến độ các trạng thái tinh thần ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và sự an vui của thân. Một số bác sĩ khẳng định rằng không có một chứng bệnh nào được xem thuần túy là thân bệnh cả. Do đó, trừ khi trạng thái tinh thần xấu này là do ác nghiệp do kiếp trước gây ra quá nặng, khó có thể thay đổi được trong một sớm một chiều, còn thì người ta có thể chuyển đổi những trạng thái xấu để tạo ra sự lành mạnh về tinh thần, và từ đó thân sẽ được an lạc. Tâm con người ảnh hưởng đến thân một cách sâu xa, nếu cứ để cho tâm hoạt động một cách bừa bãi và nuôi dưỡng những tư duy bất thiện, tâm có thể gây ra những tai hại khó lường được, thậm chí có thể gây ra sát nhân. Tuy nhiên, tâm cũng có thể chữa lành một cái thân bệnh hoạn. Khi tâm được tập trung vào những tư duy chân chánh với tinh tấn và sự hiểu biết chân chánh thì hiệu quả mà nó tạo ra cũng vô cùng tốt đẹp. Một cái tâm với những tư duy trong sáng và thiện lành thật sự sẽ dẫn đến một cuộc sống lành mạnh và thư thái. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân

hay giải thoát. Thuật ngữ "Tâm" để chỉ trái tim, linh hồn, và tâm. Người xưa tin rằng 'kokoro' nằm ngay vùng ngực. Trong Thiền, từ này chỉ hoặc là tinh thần của một người theo nghĩa toàn bộ những sức mạnh về ý thức, tinh thần, trái tim, hay tâm hồn, hoặc là sự hiện thực tuyệt đối, tinh thần thật sự nằm bên ngoài nhị nguyên của tâm và vật. Để cho hành giả dễ hiểu hơn về Tâm, các vị thầy Phật giáo thường chia Tâm ra làm nhiều giai tầng, nhưng đối với Thiền, Tâm là một toàn thể vĩ đại, không có những thành phần hay phân bộ. Các đặc tính thể hiện, chiếu diệu và vô tướng của Tâm hiện hữu đồng thời và thường hằng, bất khả phân ly trong cái toàn thể. Tâm an tịnh và tập trung là một điều rất tốt cho bất cứ người tu Phật nào. Phật tử thuần thành nên dùng tâm bình an, tĩnh lặng và tập trung này để xem xét thân tâm. Ngay cả những lúc tâm bất an chúng ta cũng phải để tâm theo dõi; sau đó chúng ta sẽ thấy tâm an tịnh, vì chúng ta sẽ thấy được sự vô thường. Ngay cả sự bình an, tĩnh lặng cũng phải được xem là vô thường. Nếu chúng ta bị dính mắc vào trạng thái an tịnh, chúng ta sẽ đau khổ khi không đạt được trạng thái bình an tĩnh lặng. Hãy vứt bỏ tất cả, ngay cả sự bình an tĩnh lặng.

### ***362. Tâm Địa Tùy Thời Thuyết Và Hành Động Trọn Không Chỗ Ngại***

Một khi Thiền sư Nam Nhạc ẩn khả sự giác ngộ của Mã Tổ (709-788), thì Mã Tổ lui về sống đời ẩn dật ở một vùng nông thôn ít ai biết đến. Sư đã thay đổi chỗ ở đến năm bảy lần sau khi những đệ tử tìm ra chỗ ở của mình, nhưng bất cứ nơi nào Sư đi đến, những người quyết chí đạt ngộ đều tìm ra Sư. Khởi đầu một mẫu mực lặp đi lặp lại bởi những thầy Thiền trong thời mà người ta gọi là Giai Đoạn Cổ Điển Thiền là phương pháp Thiền có tính thách thức và thường là kỳ dị của Mã Tổ. Về sau người ta mô tả giáo pháp của Mã Tổ là "Dị ngôn dị hành." Mã Tổ thường không bàn kinh điển cũng không cử hành những nghi thức tôn giáo, mà thường là thích nắm bắt những hoàn cảnh khởi lên trong sinh hoạt thường nhật hơn. Trong phong cách này, Mã Tổ đã giúp cho khoảng 139 đệ tử của mình đạt được địa vị Thiền Sư. Một hôm Thiền sư Mã Tổ (709-788) thượng đường dạy chúng: "Các người mỗi người tin tâm mình là Phật, tâm này tức là tâm Phật. Tổ Đạt Ma từ Nam Ấn sang Trung Hoa truyền pháp thượng thừa nhất tâm, khiến các người khai ngộ. Tổ lại dẫn kinh Lăng Già để ẩn tâm địa chúng sanh. Sở e các



người điên đảo không tự tin pháp tâm này mỗi người tự có, nên Kinh Lăng Già nói: ‘Phật nói tâm là chủ, cửa không là cửa pháp’ (Phật ngữ tâm vi tông, vô môn vi pháp môn). Người phàm cầu pháp nên không có chỗ cầu, ngoài tâm không riêng có Phật, ngoài Phật không riêng có tâm, không lấy thiện, chẳng bỏ ác, hai bên như sạch đều không nương cậy, đạt tánh tội là không, mỗi niệm đều không thật, vì không có tự tánh nên tam giới chỉ là tâm, sum la vạn tượng đều là cái bóng của một pháp, thấy sắc tức là thấy tâm, tâm không tự là tâm, như sắc mới có. Các người chỉ tùy thời nói năng tức sự là lý, trọn không có chỗ ngại, đạo quả Bồ Đề cũng như thế. Nơi tâm sinh ra thì gọi là sắc, vì biết sắc không, nên sanh tứ chẳng sanh. Nếu nhận rõ tâm này, mới có thể tùy thời ăn cơm mặc áo nuôi lớn thai Thánh, mặc tình tháng ngày trôi qua, đâu còn có việc gì. Các người nhận ta dạy hãy nghe bài kệ này:

“Tâm địa tùy thời thuyết  
 Bồ đề diệc chỉ ninh  
 Sự lý câu vô ngại  
 Đương sanh tức bất sanh.”  
 (Đất tâm tùy thời nói,  
 Bồ đề cũng thế thôi  
 Sự lý đều không ngại,  
 Chính sanh là chẳng sanh).

Có vị Tăng hỏi Thiền sư Mã Tổ (709-788): “Hòa Thượng vì cái gì nói tức tâm tức Phật?” Sư đáp: “Vì dỗi con nít khóc.” Vị Tăng hỏi: “Con nín nín rồi thì thế nào?” Sư đáp: “Phi tâm phi Phật.” Vị Tăng lại hỏi: “Người trừ được hai thứ này rồi, phải dạy thế nào?” Sư đáp: “Nói với y là Phi Vật.” Vị Tăng lại hỏi: “Khi chợt gặp người thế ấy đến thì phải làm sao?” Sư đáp: “Hãy dạy y thể hội đại đạo.”

### ***363. Tâm Đích Thị Phật Pháp Tăng***

Tâm chính là Phật, Pháp và Tăng. Một hôm, Tam Tổ Tăng Xán đã nói với Nhị Tổ Huệ Khả, "Con khốn khổ vì bệnh tê thấp, xin sư phụ cho con sám hối tội lỗi." Nhị Tổ đáp, "Cho ta xem tội lỗi của con, rồi ta sẽ cho con sám hối." Sau một hồi suy nghĩ, Tăng Xán nói: "Con đã tìm, nhưng không thấy tội." Huệ Khả đáp: "Đấy, ta đã gột sạch tội lỗi cho con, nhưng từ đây về sau, con phải thành tâm nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng." Tăng Xán nói: "Ở với sư phụ, con biết thế nào là Tăng, nhưng con không biết rõ về Phật và về Pháp." Huệ Khả đáp: "Tâm là

Phật. Tâm là Pháp. Cả hai là một. Tăng cũng là Tâm." Tăng Xán bèn nói: "Hôm nay con hiểu được bản tánh của tội lỗi không nằm ở bên ngoài, không nằm ở bên trong, cũng không nằm ở khoảng giữa. Điều này cũng giống như tâm vốn không phân ly với Phật và cũng không phân ly với Pháp."

### **364. Tâm Định**

Tâm định là tâm thiền định hay Tâm định tỉnh trong thiền định. Tâm định ngược lại với tâm tán loạn. Tâm định bằng thiền, đối lại với tâm tán với những loạn động. Đây là tâm của những bậc Thánh. Tâm chuyên chú vào thiền định. Đây là trạng thái ý thức trong đó tinh thần hoàn toàn tập trung được thu hút vào sự suy tưởng về một sự vật và chỉ còn là một với nó. Sự nhập định này không phải là sự tập trung đơn giản theo nghĩa thông thường nhằm đưa toàn bộ năng lượng của tâm từ cái ở đây (chủ thể) tới một cái ở kia (đối tượng) vì thái độ này thể hiện bằng một nỗ lực chủ động căng thẳng; trong khi 'định tâm' là một trạng thái tiếp nhận 'thụ động' về căn bản mà tinh thần vẫn tỉnh thức. Năng lực 'định tâm' là một trong những điều kiện căn bản đối với việc tu tập tọa thiền.

### **365. Tâm Giải Thoát**

Tâm giải thoát, được diễn dịch là "Thiện Tư Duy". Thuật ngữ "Atimukti" nghĩa là nhiệt tình, hay khát ngưỡng mạnh mẽ. Trong Bách Khoa Toàn Thư Phật Học, từ này xuất phát từ 'adhi' và có gốc 'muc' (muncati), nghĩa là giải thoát, là từ bỏ vị trí hiện tại để tiến đến một khuynh hướng mới. Vì vậy, thắng giải có một lực hướng thiện đưa đến giải thoát, với sự kết hợp của nguyện Ba La Mật. Theo Kinh Thập Địa, Bồ Tát tương lai phải chuẩn bị một chặng đường dài tu tập để đạt Bồ Tát quả. Trước khi bắt đầu tiến trình này, Bồ Tát phải phát khởi tâm Bồ Đề để làm động lực hướng thiện và chuyển thành nguyện Bồ Đề mạnh mẽ. Các vị A La Hán chỉ đắc được tuệ chứng giải thoát, chỉ thích giác ngộ đạo lý, chứ không thích tác dụng công đức của sự việc, nên chỉ đoạn được kiến tư phiền não hay chướng ngại của trí tuệ vô lậu, chứ không lìa bỏ được chướng ngại của thiền định, ví như người thích truy cầu tìm hiểu chứ không thích hành trì. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Thiện Tài Đồng Tử hỏi Diệu Nguyệt Trưởng Giả: "Làm sao để hiện tiền chứng đắc môn giải thoát Ba La Mật?" Trưởng Giả Diệu Nguyệt

đáp: “Một người hiện tiền thân chứng môn giải thoát này khi nào người ấy phát khởi tâm Bát Nhã Ba La Mật và cực kỳ tương thuận; rồi thì người ấy chứng nhập trong tất cả những gì mà mình thấy và hiểu.” Thiện Tài Đồng Tử lại thưa: “Có phải do nghe những ngôn thuyết và chương cú về Bát Nhã Ba La Mật mà được hiện chứng hay không?” Diệu Nguyệt đáp: “Không phải. Bởi vì Bát Nhã Ba La Mật thấy suốt thể tánh chân thật của các pháp mà hiện chứng vậy.” Thiện Tài lại thưa: “Há không phải do nghe mà có tư duy và do tư duy và biện luận mà được thấy Chân Như là gì? Và há đây không phải là tự chứng ngộ hay sao?” Diệu Nguyệt đáp: “Không phải vậy. Không hề do nghe và tư duy mà được tự chứng ngộ. Đây thiện nam tử, đối với nghĩa này ta phải lấy một thí dụ, người hãy lắng nghe! Thí dụ như trong một sa mạc mênh mông không có suối và giếng, vào mùa xuân hay mùa hạ khi trời nóng, có một người khách từ tây hướng về đông mà đi, gặp một người đàn ông từ phương đông đến, liền hỏi gã rằng ‘tôi nay nóng và khát ghê gớm lắm; xin chỉ cho tôi nơi nào có suối trong và bóng cây mát mẻ để tôi có thể uống nước, tắm mát, nghỉ ngơi và tươi tỉnh lại?’ Người đàn ông bèn chỉ dẫn kẻ rằng ‘cứ tiếp tục đi về hướng đông, rồi sẽ có con đường chia làm hai nẻo, nẻo phải và nẻo trái. Bạn nên hãy theo nẻo bên phải và gắng sức mà đi tới chắc chắn bạn sẽ đến một nơi có suối trong và bóng mát.’ Đây thiện nam tử, bây giờ người có nghĩ rằng người khách bị nóng và khát từ hướng tây đến kia, khi nghe nói đến suối mát và những bóng cây, liền tư duy về việc đi tới đó càng nhanh càng tốt, người ấy có thể trừ được cơn khát và được mát mẻ chẳng?” Thiện Tài đáp: “Dạ không; người ấy không thể làm thế được; bởi vì người ấy chỉ trừ được cơn nóng khát và được mát mẻ khi nào theo lời chỉ dẫn của kẻ kia mà đi ngay đến dòng suối rồi uống nước và tắm ở đó.” Diệu Nguyệt nói thêm: “Đây thiện nam tử, đối với Bồ Tát cũng vậy, không phải chỉ do nghe, tư duy và huệ giải mà có thể chứng nhập hết thủy pháp môn. Đây thiện nam tử, sa mạc là chỉ cho sanh tử; người khách đi từ tây sang đông là chỉ cho các loài hữu tình; nóng bức là tất cả những sự tương mê hoặc; khát tức là tham và ái ngã; người đàn ông từ hướng đông đến và biết rõ đường lối là Phật hay Bồ Tát, an trụ trong Nhất Thiết Trí, các ngài đã thâm nhập chân tánh của các pháp và thật nghĩa bình đẳng; giải trừ khát cháy và thoát khỏi nóng bức nhờ uống dòng suối mát là chỉ cho sự chứng ngộ chân lý bởi chính mình.” Diệu Nguyệt tiếp: “Đây thiện nam tử, cảnh giới tự chứng của

các Thánh giả ấy không có sắc tướng, không có cấu tịnh, không có thủ xả, không có trước loạn; thanh tịnh tối thắng; tánh thường bất hoại; dù chư Phật xuất thế hay không xuất thế, ở nơi pháp giới tánh, thể thường nhất. Nay thiện nam tử, Bồ Tát vì pháp này mà hành vô số cái khó hành và khi chứng được pháp thể này thì có thể làm lợi ích cho hết thảy chúng sanh, khiến cho các loài chúng sanh rốt ráo an trụ trong pháp này. Nay thiện nam tử, đó là pháp chân thật, không có tướng dị biệt, thực tế, thể của Nhất thiết trí, cảnh giới bất tư nghì, pháp giới bất nhị đó là môn giải thoát viên mãn.” Như vậy môn giải thoát Ba La Mật phải được chứng ngộ bằng kinh nghiệm cá biệt của mình; còn như chỉ nghe và học hỏi thôi thì chúng ta không cách gì thâm nhập vào giữa lòng chân tánh của thực tại được.

### **366. Tâm Hành Giả**

Tâm hành giả hay tâm của người tu phải thanh tịnh. Người tu không nên cầu khả năng dự tri hay sự biết trước. Sự biết trước chẳng mang lại điều gì hay ho, mà ngược lại chỉ gây thêm phiền phức cho chúng ta mà thôi. Nó khiến cho chúng ta phân tâm, không tập trung tinh thần được, do đó vọng tưởng sẽ rối bời và phiền não sẽ chồng chất thêm. Nếu không cầu sự biết trước, chúng ta sẽ không có phiền não, tâm không bị chướng ngại. Theo Bát Nhã Tâm Kinh, Đức Phật dạy: “Bởi không chướng ngại, nên không sợ hãi, viễn ly hết mọi mộng tưởng điên đảo, đó là Niết Bàn cứu cánh.” Đây mới chính là tâm của hành giả trên bước đường tu Đạo.

### **367. Tâm Hiểu Biết Chính Mình**

Hiểu biết chính mình là sáng suốt hiểu biết tường tận sự vật đúng như thật sự sự vật là như vậy, là thấu triệt thực tướng của sự vật, tức là thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của ngũ uẩn ngay trong chính mình. Không phải tự mình hiểu biết mình một cách dễ dàng vì những khái niệm sai lầm, những ảo tưởng vô căn cứ, những thành kiến và ảo giác. Thật là khó mà thấy được con người thật của chúng ta. Đức Phật dạy rằng muốn có thể hiểu được chính mình, chúng ta phải trước hết thấy và hiểu sự vô thường nơi ngũ uẩn. Ngài ví sắc như một khối bọt, thọ như bong bóng nước, tưởng như ảo cảnh, hành lậu bều như lục bình trôi, và thức như ảo tưởng. Đức Phật dạy: “Bất luận hình thể vật chất nào trong quá khứ, vị lai và hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô thiển hay

vi tế, thấp hay cao, xa hay gần... đều trống rỗng, không có thực chất, không có bản thể. Cùng thế ấy, các uẩn còn lại: thọ, tưởng, hành, thức...lại cũng như vậy. Như vậy ngũ uẩn là vô thường, mà hễ cái gì vô thường thì cái đó là khổ, bất toại và vô ngã. Ai hiểu được như vậy là hiểu được chính mình."

### **368. Tâm và Hội Họa**

Thiền sư Tetsuo là một danh họa nổi tiếng được nhiều người mến mộ và xin thọ giáo. Sư thường dạy đệ tử: "Các ông phải ghi nhớ lời này, 'Muốn tránh khỏi định chế của thế tục, chớ để những lời chê khen khuấy động tâm mình.' Nếu các ông có thể trau dồi nghệ thuật với cái tâm không vướng bận những thị phi thế tục, thì kỹ thuật và tâm của các ông sẽ tự nhiên thuần thực, và sẽ dần dần đạt đến mức tinh tế. Đây chính là con đường thoát ra khỏi bóng tối u mê để đi vào con đường sáng." Có một lần có một học giả Nho học nổi tiếng và một nhà chính khách đến thăm sư. Quan sát tận mắt lúc sư thực hiện một bức tranh, vị học giả Nho học ghi nhận rằng từng động tác và từng nét vẽ của vị họa sư đều tuân thủ những quy tắc thư pháp cổ điển. Khi nghe những lời ghi nhận này, sư giải thích: "Về mặt điều chỉnh đúng đắn của tâm, thư pháp và họa pháp là một. Nếu là như vậy thì mỗi khi thực hiện một bức họa, dù đó là một đốt tre hay một chiếc lá trên cành, đã trót hạ một nét bút sượng là mình phải xé bỏ bức họa đi, bỏ giấy bút qua một bên, rồi lặng lẽ ngồi xuống và thanh lọc tâm mình."

### **369. Tâm Khổ**

Tâm khổ có nghĩa là những nỗi khổ về tinh thần như buồn phiền, ghen ghét, đả đàng cay, bất toại, không hạnh phúc, vân vân. Theo Thiền sư Thái Tiên Đệ Tử Hoàn trong quyển Tham Vấn Một Vị Thiền Sư: "Chỉ cái tâm của bạn khổ thôi. Nếu bạn đang lo lắng tức là bạn đau khổ, nhưng nếu bạn dứt bỏ những căn nguyên của lo lắng, nỗi khổ đau của bạn sẽ biến mất... Cái tôi đau khổ vì chính nó, không có cái tôi thì không còn đau khổ nữa." Theo Đức Phật, bên cạnh cái khổ về thể chất, còn có những cái khổ về tinh thần như khổ vì thương yêu mà bị xa lìa, khổ vì bị khinh miệt, khổ vì cầu bất đắc (ham muốn mà không được toại nguyện), oán tắng hội khổ (khổ vì không ưa mà cứ mãi gặp), vân vân.

### **370. Tâm Không**

Theo Phật giáo, tâm của chúng ta là toàn bộ những gì mà chúng ta thấy, nghe và cảm thọ. “Tâm không” là tâm bất nhị: trạng thái của tâm thức trước khi nó bị chia thành nhị biên bởi tư tưởng. Tâm Không hay Vô tâm không có nghĩa là không có tâm, vô tâm có nghĩa là cái tâm không vướng mắc. Trong Thiền Phật giáo, “Vô Tâm” diễn tả trạng thái tâm thức trước khi nhị nguyên bị phân chia bởi tư tưởng. Chỉ khi nào trong tâm không còn một vật, ấy là vô tâm. Phật tử chân thuần đừng bao giờ nói là có hay không. Hãy nhận ra tánh không của tâm. Hãy thấy vạn pháp như ảnh hiện trong tâm, chúng ta không có lời nào để nói. Niệm không từ đâu tới và rồi biến mất. Hãy quan sát tâm mình với không một niệm; rồi thì có và không sẽ không còn làm bận tâm mình nữa. Phật dạy, trong tu tập phải lấy pháp vô tâm để chế ngự vọng tâm. Trong Thiền, Tâm Không là Tâm Siêu Việt. Như vậy, tâm “không” có nghĩa là cái tâm “không nhị biên”, hay nói nôm na là cái tâm “không biết”. Trong cái tâm ‘không biết’, không có Phật, không có pháp, không tốt, không xấu, không sáng, không tối, không trời, không đất, không giống, không khác, không sắc, không không, không có bất cứ thứ gì trong đó. Nếu chúng ta giữ lấy cái tâm ‘không biết’, thấy như không thấy, nghe như không nghe, làm như không không làm. Đây chính là cái tâm không vướng mắc. Chúng ta dùng con mắt để nhìn, nhưng không chấp trước nơi mắt. Chúng ta dùng cái miệng mà không chấp trước nơi miệng. Nếu chúng ta giữ được cái tâm trong sáng như vậy, thì đỏ là đỏ, trắng là trắng, chúng ta không chấp trước vào đỏ mà cũng không chấp trước vào trắng. Chỉ có đỏ và trắng mà thôi. Không chứng đắc cái gì và cũng không có cái gì để chứng đắc cả (vô sở đắc). Điều này có nghĩa là trước khi suy nghĩ, không có ngôn ngữ và văn tự. Nếu chúng ta giữ lấy cái tâm không biết thì sẽ không có chứng đắc với không có gì để chứng đắc. Đây chính là cái tâm trống rỗng hay là tâm không. Tâm không là cái tâm không sanh diệt. Hành giả tu thiền nên giữ cái tâm này trong mọi lúc và ở mọi nơi.

Tổ Bồ Đề Đạt Ma mang sang Trung Quốc quan điểm của người Ấn về chư pháp đến từ tâm. Cái mà chúng ta gọi là tâm siêu việt vì nó vượt qua giới hạn, như mặt trời không bị mây che. Tất cả các vị nối pháp của Ngài, cho đến tổ thứ năm, đều đồng ý rằng thiền là giữ cho tâm này không bị nhiễm ô. Tâm như minh kính đài, không để cho bụi đóng khi soi nó, nghĩa là người tu phải giữ tâm mình như người soi

gương giữ kiếng vậy. Mãi đến khi tiếng sét Huệ Năng nổ lên thì thuyết “Tâm Không” mới thực sự ra đời. Tâm Không là Phật tánh sẵn có nơi mỗi chúng sanh (không phải do nỗ lực mà có cái tâm này, chỉ cần trở về với nó là được). Ý tưởng là khi các bạn nỗ lực để hoàn thành một nhiệm vụ và nếu dốc hết năng lực, cuối cùng các bạn có thể thành công, các bạn tự buông mình với tư cách ý thức. Tuy nhiên, trên thực tế tâm thức của các bạn vẫn còn nỗ lực hoàn thành công việc, trước khi các bạn biết rõ điều đó các bạn thấy sự việc đã xong rồi, “Hoạn nạn của con người là cơ may của thượng đế.” Đó là điều mà người ta muốn nói bằng câu “Thực hiện được nhiệm vụ nhờ ở tâm không.” Nhưng người ta cũng có thể hiểu quan niệm của Phật chẳng có tâm theo cách triết học. Vì theo triết học Thiền, tất cả chúng ta đều có sẵn Phật tánh phát sinh Bát Nhã, soi sáng mọi sinh hoạt tinh thần và thể xác của chúng ta. Phật tánh cũng tác động như mặt trời phát sinh ra ánh sáng và sức nóng, hay như tấm gương phản ảnh tất cả những gì xuất hiện trước nó, nghĩa là một cách vô thức, với “vô tâm” theo nghĩa trạng từ. Vì vậy người ta nói rằng “Phật vô tâm” hay “nhờ thành Phật người ta hiểu vô niệm.” Do đó, một cách triết lý mà nói, không cần bất cứ một nỗ lực có ý thức nào cả, kỳ thật chúng chỉ là những chướng ngại cho sự thành Phật mà thôi. Chúng ta vốn là những vị Phật. Nói thành một cái gì đó là phạm Thánh và theo lý luận học, là một sự trùng lập. Do đó “không có tâm” hay “yêu thích vô niệm,” do vậy nó có nghĩa là không có tất cả mọi nỗ lực xảo diệu, tự tạo hay giả dối bên ngoài, tất cả đều trái ngược với tâm không.

Hành giả tu thiền hãy tự nhìn vào tâm mình, trước khi một niệm sanh khởi, đó là cái không vô tướng. Khi một niệm khởi lên, một hình tướng hiện ra. Trước khi chúng ta thấy, đó là cái thấy vô tướng; trước khi chúng ta nghe, đó là cái nghe vô tướng. Hiểu được như vậy, chúng ta sẽ thấy rằng từng phút từng giây chúng ta đang đắm chìm trong dòng sông của sắc tướng và vô tướng. Hãy xem nước sông là không và sóng là sắc tướng, mặc dầu là hai thứ nhưng chúng không khác gì nhau. Như vậy, trong tu tập nếu hành giả có thể giữ cái tâm không, thấy như không thấy nghe như không nghe, làm như không làm. Nghĩa là khi thấy, hãy thấy và chỉ thấy thôi; khi nghe, hãy nghe và chỉ nghe thôi. nghĩa là lúc nào chúng ta cũng sống với tánh biết, cái biết vô phân biệt. Cũng có nghĩa là suy nghĩ mà không vướng mắc hay làm mà không vướng mắc vào việc làm. Lúc đó chúng ta vẫn nói chuyện bình

thường mà không vướng mắc vào lời nói. Vẫn vận dụng con mắt, nhưng không vướng mắc vào con mắt; vẫn vận dụng cái miệng mà không chấp trước vào cái miệng, vân vân. Nếu chúng ta có thể giữ được cái tâm sáng suốt như vậy, thì đỏ đỏ, trắng trắng, không quan hệ gì với chúng ta; thích hay không thích cũng không quan hệ vì chúng ta không sanh khởi vướng mắc hoặc đỏ hoặc trắng, hoặc thích hoặc không thích. Lúc đó chúng ta không còn thứ gì để chứng đắc hay là đạt đến trạng thái ‘vô sở đắc’. Khi hành động mà không có vọng tưởng thì chúng ta và hành động là một. Khi uống trà mà không có vọng tưởng thì chúng ta và trà là một. Không có vọng tưởng có nghĩa là trước khi suy nghĩ, có nghĩa là chúng ta là vũ trụ và vũ trụ là chúng ta. Đây mới đích thực là tâm thiền hay tâm tuyệt đối, vì nó vượt lên trên cả không gian và thời gian, vượt lên trên đối đãi nhị nguyên giữa ta và người, tốt và xấu, sống và chết... Chân lý chỉ là như thị. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng khi người tu thiền đang uống trà thì toàn bộ vũ trụ hiện hữu ngay trong cái tách trà đó mà thôi. Chính vì vậy mà đức Phật nói, khi tâm thanh tịnh thì toàn thể vũ trụ đều thanh tịnh; khi tâm nhiễm ô thì toàn thể vũ trụ đều nhiễm ô. Khi tâm chúng ta buồn thì toàn thể vũ trụ buồn; khi tâm vui thì toàn thể vũ trụ vui.

Qua tu tập thiền quán, hành giả chúng ta sẽ có được cái tâm ‘không’, không có Phật, không có Pháp, không có tốt, không xấu, không giống, không khác, không sắc, không không, không có bất cứ thứ gì trong đó. Đây chính là cái tâm hoàn toàn trống rỗng, chứ không phải là vô minh. Tâm trống rỗng là tâm không sanh diệt. Nên giữ cái tâm này mọi lúc mọi nơi. Nếu chúng ta giữ cho được cái tâm này, thấy như không thấy, nghe như không nghe, làm như không làm. Đây là cái tâm không vướng mắc vào suy nghĩ. Chúng ta dùng mắt nhưng không chấp vào mắt. Chúng ta dùng miệng, nhưng không chấp trước vào miệng. Khi chúng ta giữ được cái tâm sáng suốt, thì đỏ là đỏ, trắng là trắng, không hơn không kém. chỉ có đỏ, chỉ có trắng, thế thôi. Đắc cái gì khi không có cái để đắc. Hành giả chân chánh nên luôn nhớ rằng trước khi suy nghĩ thì không có văn tự và cũng không có ngôn ngữ cho cái gọi là chứng đắc. Nếu chúng ta giữ được cái tâm trước khi suy nghĩ, thì tự nhiên rõ ràng không thể chứng đắc với không có cái gì để chứng đắc. Một khi chúng ta có thể trụ vào chỗ hoàn toàn sáng suốt đoạn trừ mọi vọng tưởng và không rơi vào hôn trầm, đây là tọa. Khi trong và ngoài như một, không một hoàn cảnh nào có thể gây trở ngại cho



chúng ta, đây là thiền. Khi chúng ta thông hiểu việc tọa thiền, đồng nghĩa với chúng ta hiểu chính mình. Trong tâm chúng ta là thanh kiếm kim cương. Nếu chúng ta muốn hiểu được chính mình, hãy lấy thanh kiếm ấy mà cắt đứt mọi thứ tốt xấu, dài ngắn, đến đi, cao thấp, vân vân. Hãy cắt đứt mọi thứ, đó mới đích thực là thiền. Trong cuộc sống bận rộn hôm nay, nếu chúng ta không có thì giờ thiền tọa, chúng ta nên hiểu rằng chân chánh ‘tọa’ có nghĩa là cắt đứt mọi vọng tưởng và giữ cái tâm bất động. Chân chánh thiền có nghĩa là trở nên trong sáng. Lời hay ý đẹp ngồi kiên cố là quan trọng. Nhưng vướng mắc vào những thứ này rất nguy hiểm, vì nếu vướng mắc vào chúng, chúng ta sẽ không thể nào hiểu được cái chân chánh thiền tọa. Nếu chúng ta không suy nghĩ thì chúng ta và hành động của mình là một. Khi uống trà, chúng ta chính là trà mà chúng ta đang uống. Khi sơn, chúng ta chính là cái cọ mà chúng ta đang dùng để sơn. Không suy nghĩ là trước khi suy nghĩ. Chúng ta là toàn bộ vũ trụ; vũ trụ là chúng ta. Đây chính là tâm thiền, tâm tuyệt đối. Nó vượt trên cả không gian và thời gian, vượt trên đối đãi nhị nguyên giữa ta và người, giữa tốt và xấu, giữa sống và chết. Chân lý chỉ là như vậy đó. Vì vậy, khi một người đang uống trà, cả vũ trụ hiện hữu trong tách trà ấy. Đức Phật dạy: “Khi tâm thanh tịnh thì toàn thể vũ trụ thanh tịnh. Khi tâm ô nhiễm thì toàn thể vũ trụ nhiễm ô.” Hằng ngày chúng ta gặp những người bất hạnh. Khi tâm của họ buồn, mọi vật mà họ thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm đều buồn, toàn thể vũ trụ đều buồn. Khi tâm vui, toàn thể vũ trụ vui. Nếu chúng ta ham thích cái gì thì chúng ta bị dính mắc vào cái đó. Nếu chúng ta loại bỏ nó chỉ vì chúng ta không ưa thích nó. Bị dính mắc vào một thứ gì có nghĩa là thứ đó trở thành chướng ngại trong tâm của chúng ta. Cái tâm này giống như biển cả, trong đó tất cả những dòng chảy đổ vào, dòng Ấn hà, dòng Cửu Long, dòng Hằng Hà, nước của Ấn Độ, nước của Việt Nam, nước sạch, nước dơ, nước mặn, nước sạch. Biển không nói, nước của ông dơ, ông không được chảy vào tôi. Biển chấp nhận tất cả các dòng nước và hòa trộn chúng thành biển. Vì vậy, nếu chúng ta giữ tâm Phật, thì tâm của chúng ta sẽ như biển lớn. Đây là biển cả của sự giác ngộ. Hành giả tu thiền nên nhớ động và tịnh là do suy nghĩ của chúng ta tạo ra. Nếu chúng ta suy nghĩ cái gì đó động thì nó động; nghĩ tịnh thì nó tịnh. Động là không động, tịnh là không tịnh. Chân tịnh là không tịnh mà cũng không động. Nếu chúng ta lắng nghe những âm thanh giữa phố chợ với một cái tâm trong sáng mà

không có bất kỳ một khái niệm nào, thì những âm thanh này chỉ là âm thanh chứ làm gì có động, đó mới chính là như thị. Động và tịnh là hai đối cực. Tuyệt đối chỉ là như thị. Như vậy thiền có thể được áp dụng bất cứ lúc nào và bất cứ hoàn cảnh nào trong cuộc sống hằng ngày.

### ***371. Tâm Không Cảnh Lặng Vượt Thánh Siêu Phàm***

Thiền Sư Thông Vinh, tên của một vị Thiền sư Việt Nam, quê ở Hải Dương. Thuở nhỏ ngài xuất gia tại chùa Hàm Long. Về sau, ngài theo làm đệ tử Hòa Thượng Phúc Điền và trở thành Pháp tử đời 44 dòng Lâm Tế. Phần lớn cuộc đời ngài chấn hưng và hoằng hóa Phật giáo tại Bắc Việt. Ngài thị tịch hồi nào và ở đâu không ai biết. Ngài thường nhắc nhở đệ tử: “Nơi tâm vin vào đó mà chạy theo gọi là cảnh, như pháp là nơi ý thức vin vào gọi là pháp cảnh, sắc là nhãn thức vin vào đó gọi là sắc cảnh, thanh là nơi nhĩ thức vin vào gọi là thanh cảnh, vân vân. Ngoại cảnh giới là cảnh không phải do nội tâm hiện ra, mà từ bên ngoài đến. Cảnh là nơi tâm vin vào đó mà chạy theo gọi là cảnh, như pháp là nơi ý thức vin vào gọi là pháp cảnh, sắc là nhãn thức vin vào đó gọi là sắc cảnh, thanh là nơi nhĩ thức vin vào gọi là thanh cảnh, vân vân. Không bị ngoại cảnh chi phối, đó chính là có tu. Ngược lại, nếu bị ngoại cảnh chuyển, ấy là đọa lạc. Ngoại cảnh còn là điều kiện hay hoàn cảnh bên ngoài khiến cho người ta làm việc ác. Tất cả những trở ngại và bất toàn không do những điều kiện bên ngoài, mà là do tâm tạo. Nếu chúng ta không có sự tĩnh lặng nội tâm, không có thứ gì bên ngoài có thể mang lại hạnh phúc cho chúng ta. Các cảnh giới riêng biệt khác nhau, cũng là biệt cảnh tâm sở (tâm sở của những cảnh riêng biệt). Hành giả không tin rằng có thể giới bên ngoài hiện hữu độc lập, riêng biệt mà bản thân họ có thể len vào trong những mãnh lực của nó. Đối với họ, thế giới bên ngoài và bên trong nội tâm chỉ là hai mặt của cùng một khuôn vãi; trong đó những sợi chỉ của mọi động lực và biến cố của mọi hình thái của ý thức và đối tượng của nó cùng dệt thành một màng lưới bất khả phân ly, màng lưới của những tương quan vô tận và điều kiện hóa lẫn nhau. Tâm cảnh hay tâm thần (trạng thái tâm) là đối tượng vật thể có gây phiền toái hay không thường thường tùy thuộc vào trạng thái tâm hơn là vào chính đối tượng đó. Nếu chúng ta cho rằng nó là phiền toái, thì nó phiền toái. Nếu chúng ta không cho rằng nó phiền toái thì nó không phiền toái. Tất cả đều tùy thuộc vào trạng thái tâm. Thí dụ như đôi khi trong thiền quán chúng ta bị tiếng

động quá nhiều. Nếu chúng ta nương theo và mắc kẹt vào chúng, chúng sẽ quá rối thiên quán của chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta dứt bỏ chúng khỏi tâm của chúng ta ngay khi chúng vừa mới khởi lên, thì chúng sẽ không tạo sự quá nhiều. Nếu chúng ta luôn đòi hỏi một cái gì đó từ cuộc sống, thì chúng ta sẽ không bao giờ thỏa mãn. Nhưng nếu chúng ta chấp nhận cuộc đời là cái mà chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn biết đủ. Có người tìm hạnh phúc trong vật chất; người khác lại cho rằng có thể có hạnh phúc mà không cần đến vật chất. Tại sao lại như vậy? Bởi vì hạnh phúc là một trạng thái của tâm, không thể đo được bằng số lượng tài sản. Nếu chúng ta biết đủ với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn có hạnh phúc. Ngược lại nếu chúng ta không hài lòng với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì bất hạnh luôn ngự trị trong ta. Tham dục không có đáy, vì dù đổ vào bao nhiêu thì tham dục vẫn luôn trống rỗng. Kinh Tứ Thập Nhị Chương dạy: ‘Một kẻ đầy tham dục dù sống trên trời cũng không thấy đủ; một người đã lìa tham dục dù phải ở dưới đất vẫn thấy hạnh phúc.’ Hành giả chân thuần phải hiểu một cách thông suốt rằng tâm là một đối tượng phiền toái cho cuộc tu hành để từ đó có thể trở về đối diện với chính tâm mình, nguồn gốc và cội rễ của mọi phiền toái trên cõi đời này.” Thật vậy, hết thảy chư pháp đều ở bên trong cái tâm, không có pháp nào ở ngoài tâm. Chỉ một tâm này mà có đủ đầy bốn cõi. Từ Lục Phạm Tứ Thánh đều do tâm này tạo ra. Cái tâm có thể tạo ra thiên đường, tạo ra địa ngục. Tâm làm mình thành Phật, thì cũng chính tâm này làm mình thành ngạ quỷ, súc sanh, hay địa ngục, Bồ Tát, Duyên Giác hay Thanh Văn. Vì mọi thứ đều do tâm tạo, nên mọi thứ đều chỉ ở nơi tâm này. Nếu tâm muốn thành Phật thì Phật Pháp Giới là quyến thuộc của mình. Các pháp giới khác lại cũng như vậy. Hành giả phải thấy như vậy để nhất cử nhất động từ đi, đứng, nằm, ngồi lúc nào cũng phải chế phục mình theo đúng lễ nghĩa của một người con Phật. Có người cho rằng thực thể của tâm là luôn luôn chân thực và trong sáng. Tuy nhiên, nhiều người tin rằng tâm ban sơ vốn thanh tịnh rồi sau đó mới trở nên bị nhiễm ô một cách ngẫu nhiên. Theo giáo lý Phật giáo, từ khởi thủy tâm thức vốn đã bị nhiễm ô, và bản chất giác ngộ chỉ là hạt giống chưa được phát triển hoàn toàn mà thôi. Hành giả nên luôn nhớ rằng chỉ vì tâm niệm không chuyên nhất, ý chí không kiên cố, cứ tùy theo duyên cảnh mà xoay chuyển để rồi bị cảnh giới dẫn dắt gây tội tạo nghiệp. Chúng ta quên mất mục

đích tu hành của chúng ta là tu để thành Phật, thành Bồ Tát, hay thành bất cứ quả vị Thánh nào trong Tứ Thánh. Thay vào đó, chúng ta chỉ biết tạo ra địa ngục, ngạ quỷ hay súc sanh mà thôi. Phật hay ma đều do một niệm sai biệt mà ra. Phật thì có tâm từ, ma thì có tâm tranh thắng bất thiện. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Vị Bồ tát Ma ha Tát thấy rằng thế giới chỉ là sự sáng tạo của tâm, mặt na và ý thức; rằng thế giới được sinh tạo do phân biệt sai lầm bởi cái tâm của chính mình; rằng không có những tướng trạng hay dấu hiệu nào của một thế giới bên ngoài mà trong đó nguyên lý đa phức điều động; và cuối cùng rằng ba cõi chỉ là cái tâm của chính mình. Dưới đây là một trong những bài kệ thiền nổi tiếng của ngài:

“Tâm không cảnh tịch việt thánh siêu phàm  
 Ý nhiễm tình sanh vạn đoan hệ phược  
 Thiên nhân chư pháp tận tại kỳ trung  
 Bĩ ngã nhất thể nguyên bản duy tâm.”

(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).

### ***372. Tâm Không Chỗ Sinh, Pháp Không Chỗ Trụ***

Trước khi thị tịch, Thiền Sư Vô Ngôn Thông (?-826) gọi Cảm Thành lại căn dặn: “Xưa Đức Phật xuất hiện vì một đại sự nhân duyên là khai thị cho chúng sanh ngộ nhập tri kiến Phật. Trước khi nhập Niết Bàn, Ngài đã đem Chánh Pháp Nhân truyền trao lại cho một trong những đại đệ tử của ngài là Tôn giả Ma Ha Ca Diếp. Tổ tổ truyền nhau từ đời này sang đời khác. Đến Tổ Đạt Ma từ Ấn Độ sang Trung Hoa truyền tâm ấn cho Tổ Huệ Khả, rồi Tổ Huệ Khả truyền cho Tổ Tăng Xán, Tổ Tăng Xán truyền cho Tổ Đạo Tín, Tổ Đạo Tín truyền cho Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn, rồi Lục Tổ Huệ Năng, Tổ Nam Nhạc Hoài Nhượng, Mã Tổ, Bách Trượng. Tổ Bách Trượng đã truyền tâm ấn cho ta. Nay ông phải vì đời sau mà hoằng dương Chánh Pháp cho thế hệ nối tiếp.” Sư lại nói tiếp: Và ông phải nên luôn nhớ rằng ngày xưa, Tổ ta là Thiền Sư Nam Nhạc Hoài Nhượng đã dạy như thế này khi ngài sắp thị tịch:

"Tất cả các pháp  
 Đều từ tâm sinh

Tâm không chỗ sinh  
 Pháp không chỗ trụ  
 Nếu đạt đất tâm  
 Chỗ làm không ngại  
 Không gặp thiện căn  
 Căn thân chớ nói."

(Nhất thiết chư pháp giai tùng tâm sanh, tâm vô sở sanh, pháp vô sở trụ. Nhược đạt tâm địa sở tác vô ngại, phi ngộ thượng căn nghi thân từ tai). Thật vậy, đúng như lời chỉ dạy của Thiên sư Vô Ngôn Thông, sự chiếu sáng tuyệt vời của tâm Phật bất sinh thích nghi một cách hoàn hảo với mọi hoàn cảnh bất chợt; và Pháp có nghĩa là thực tại tối hậu bất sinh bất diệt, nó vừa siêu việt vừa ở bên trong thế giới, và cũng là luật chi phối thế giới.

### ***373. Tâm Không Có, Lấy Gì Sanh Ra Các Pháp?***

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển VIII, một hôm, Thiên Sư Nam Tuyên Phổ Nguyên (748-834 or 749-835) thượng đường dạy chúng: “Phật Nhiên Đăng nói: ‘Nếu tâm tướng khởi nghĩ sanh ra các pháp là hư giả chẳng thật.’ Vì cơ sao? Vì tâm còn không có, lấy gì sanh ra các pháp, ví như bóng phân biệt hư không, như người lấy tiếng để trong rương, cũng như thổi lưởi mà muốn được đầy hơi. Cho nên lão túc bảo: ‘Chẳng phải tâm, chẳng phải Phật, chẳng phải vật.’ Nói thế là dạy các huynh đệ chớ đi vững chắc. Nói: ‘Bồ Tát Thập Địa trụ chánh định Thủ Lăng Nghiêm được pháp tạng bí mật của chư Phật, tự nhiên được tất cả thiền định giải thoát thân thông diệu dụng, đến tất cả thế giới khắp hiện sắc thân, hoặc thị hiện thành Phật chuyển bánh xe Đại Pháp, vào Niết Bàn, khiến vô lượng vào một lỗ chơn lông, nói một câu trải vô lượng kiếp cũng không hết nghĩa, giáo hóa vô lượng ngàn ức chúng sanh được vô sanh pháp nhãn, còn gọi là sở tri ngu vi tế. Sở tri ngu cùng đạo trái nhau. Rất khó! Rất khó! Trân trọng!’”

### ***374. Tâm Không Dao Động***

Thông thường mà nói, thiền định có nghĩa là giữ cái tâm bình tĩnh và không dao động trong mọi hoàn cảnh. Nhưng thiền định cũng có nghĩa là sự thực hành cần thiết để đạt được mục đích ấy. Nói cách khác, nó chỉ sự quan sát hay tập trung tâm vào một đối tượng độc nhất khi ngồi yên lặng một mình. Vậy thì chúng ta nên tập trung vào điều

gì? Đây là câu hỏi quan trọng, và quả thực điều này là điểm mà tôn giáo khác với triết lý hay đạo đức. Cho dù chúng ta có thể kiên trì tập trung vào một điều gì đó, chúng ta cũng không thể giải thoát một cách tuyệt đối khỏi khổ đau nếu chúng ta chỉ chú tâm vào đối tượng trực tiếp với một thái độ quy ngã. Thí dụ như chúng ta nỗ lực tư duy về một điều có tính chất vị kỷ như mong cầu không bị khó khăn rắc rối về công việc làm ăn hay mong cầu được lành bệnh, thì rõ ràng chúng ta không thể có lúc nào được giải thoát khỏi lo âu vì tâm chúng ta lúc nào cũng bị dao động bởi công việc làm ăn và bệnh tật. Loại tập trung tâm thức này không phải là thiền định mà chỉ là sự đấu tranh với ảo tưởng mà thôi. Hồi tưởng lại về cách hành xử của chúng ta trong quá khứ mà tự phê phán về điều mà ta nghĩ là sai và quyết định sửa chữa nó là một loại thiền định. Chúng ta có thể gọi đó là thiền định theo quan điểm đạo đức. Đây là cách tu tập rất tốt, có lợi ích cho việc thăng tiến tính hạnh của chúng ta. Suy nghĩ sâu xa hơn như thế về một đề tài là thiền định mà không có ý niệm quy ngã. Dò sâu vào những vấn đề như sự thành hình của thế giới, lối sống của con người, và xã hội lý tưởng, đó là thiền định từ quan điểm triết học. Loại thiền định này cũng là một cách thực hành tốt nhằm giúp nâng cao tánh hạnh của mình, tạo thêm chiều sâu cho tư tưởng và lại làm lợi ích cho xã hội. Tuy nhiên, điều đáng tiếc là chúng ta không thể đạt được trạng thái tâm thức bình an (Niết Bàn) thực sự qua các hình thức thiền định vừa kể. Sở dĩ như thế là vì chúng ta chỉ có thể đi xa tới mức mà tri thức con người cho phép tuy rằng chúng ta có thể tư duy nghiêm túc về chúng ta và tuy rằng chúng ta có thể dò sâu một cách triết lý vào con đường của thế giới và của đời người. Nếu chúng ta bảo rằng con người không thể tự dẫn dắt mình đến Niết Bàn dù cho con người tư duy về cách hành xử của mình, hối hận về cách hành xử sai trái và quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng tự nhiên khởi lên: “Đành rằng khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng sẽ tự nhiên khởi lên: “Hẳn là như thế khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định dựa trên những suy nghĩ như vậy. Nhưng suy nghĩ về mình dưới ánh sáng của giáo lý của Đức Phật và quyết định phương hướng hành động của mình theo giáo lý ấy, đó không phải là con đường đưa đến Niết Bàn hay sao?” Kỳ thật, đây là quá trình mà chúng ta phải theo để tiến tới Niết Bàn, nhưng cách thức để đạt được Niết Bàn không dễ dàng như thế. Nếu đó chỉ là vấn

đề hiểu biết và kiểm soát cái tâm có ý thức nhưng hời hợt bên ngoài thì vấn đề sẽ tương đối đơn giản. Hầu hết mọi người chúng ta đều có thể kiểm soát tâm thức mình nhờ tu tập giáo lý nhà Phật. Nhưng con người cũng có một cái tâm mà con người không nhận biết được. Con người không nắm bắt được nó vì không hề có ý thức về nó. Con người không thể kiểm soát nó vì không thể nắm bắt nó được. Loại tâm này gọi là “A Lại Da” hay “Mạt Na” theo Phạn ngữ và tương ứng với tiềm thức theo thuật ngữ khoa học. Tất cả những gì mà người ta đã kinh nghiệm, suy nghĩ và cảm nhận trong quá khứ vẫn tồn tại trong chiều sâu của tiềm thức. Các nhà tâm lý học công nhận rằng tiềm thức không những chỉ gây ảnh hưởng lớn vào tính chất và chức năng tâm lý con người mà còn tạo ra nhiều rối loạn khác nhau. Vì nó thường ở bên ngoài tầm của ta nên chúng ta không thể kiểm soát tiềm thức chỉ bằng cách tư duy và thiền định suông được.

### ***375. Tâm Không Là Thực Tại Biệt Lập Với Thế Giới Cảm Giác Và Suy Tưởng***

Tâm không phải là một thực tại biệt lập với thế giới cảm giác và suy tưởng để đi ra khỏi thế giới ấy rồi rút về tự thân. Khi chúng ta nhìn cái cây trước mặt chúng ta, tâm chúng ta không đi ra ngoài chúng ta để đi vào rừng, nó cũng không mở cửa để đón cảnh rừng đi vào. Tâm chúng ta chỉ nhắm vào cái cây, nhưng những cái cây ấy không phải là một đối tượng biệt lập. Mà lúc đó tâm và cảnh là một. Cảnh chỉ là những biểu hiện kỳ diệu của tâm mà thôi.

### ***376. Tâm Không Ở Trong, Không Ở Ngoài, Không Ở Giữa, Vậy Ở Đâu?***

Minh Chánh (?-1867), tên của một vị Thiền sư Việt Nam thuộc thế hệ thứ 42, tông Tào Động vào thế kỷ thứ XIX. Sư là đệ tử của Thiền sư Thanh Lãng. Sư đặc biệt được biết đến qua cuộc đàm thoại với thầy. Một hôm, Sư quỳ trước thầy Thanh Lãng và nói: "Bạch Thầy, tâm không từ bên trong, không từ bên ngoài, không ở giữa. Vậy thì cuối cùng tâm ở đâu?" Hòa Thượng Thanh Lãng mỉm cười và bảo Sư: "Cứ khế hợp theo thời tiết, chỉ cần thể hiện tâm bình thường của con trong bất cứ tình huống nào, đó là tất cả những gì con cần làm trong tu tập của mình." Ngay những lời này Sư đạt ngộ.

### ***377. Tâm Không Vô Sắc Tướng, Không Khác Ảnh Biến Hiện Trong Gương***

Vào một ngày tháng chín năm 1090, Thiền Sư Viên Chiếu (999-1090) không bệnh, gọi chúng đến dạy rằng: “Trong thân ta đây, thịt xương gân cốt, tứ đại giả hợp, đều là vô thường, ví như ngôi nhà kia khi sắp đổ, cột kèo đều đổ. Nay cùng các con từ già. Hãy nghe bài kệ của lão Tăng đây:

Thân như tường bích dĩ đôi thì,  
Cử thế thông thông thực bất bi.  
Nhược đạt tâm không vô sắc tướng,  
Sắc không ẩn hiện nhậm suy vi.”  
(thân như tường vách đã lung lay  
Thế tục thường nhân luống xót thay  
Nếu được tâm không, không tướng sắc  
Sắc không ẩn hiện, mặc vẫn xoay).

Sau khi nói kệ xong, Sư ngồi thẳng và thị tịch. Sư thọ 92 tuổi đời, 56 tuổi hạ. Những bài viết của Sư vẫn còn lưu hành trong một quyển gồm Tán Viên Giác Kinh, Thập Nhị Bồ Tát Hành Tu Chứng Đạo Tràn, và Tham Đồ Hiển Quyết. Thiền sư muốn nhắn với đồ đệ rằng tất cả sắc tướng mà họ thấy, tất cả âm thanh mà họ nghe, tất cả hương vị mà họ nếm, tất cả cảm thọ mà họ nhận, tất cả niệm khởi họ có đều đang biến đổi mau chóng. Không có pháp nào thực có tự ngã cả. Hãy nhìn về thân này, nó giống như bóng, như chớp, không thật, có đó rồi mất đó. Hành giả tu thiền phải bằng mọi cách đạt được tâm không sắc tướng. Mà thật vậy, tánh của tâm là tánh không và vô tướng. Mọi thứ trên đời này xuất hiện và biến mất trong tâm mình y hệt như mây hợp rồi tan trên bầu trời hay ảnh hiện rồi biến mất trong gương vậy thôi. Hành giả tu thiền phải luôn nên nhớ rằng mọi thứ đến rồi đi theo đúng luật nhân duyên, không có ngoại lệ. Một khi thực chứng được điều này, chúng ta sẽ giải thoát ra ngoài thế giới đến và đi này.

### ***378. Tâm Là Cội Nguồn Của Chư Pháp***

Tâm trí là trí tuệ của tâm thức. Tâm và trí (tâm là thể, trí là dụng). Có một số từ ngữ Sanskrit và Ba Li chỉ tâm như Mana, Citta, Vijnana, Vinnana. Tâm là một tên khác của A Lại Da Thức (vì nó tích tập hạt giống của chư pháp hoặc huân tập các hạt giống từ chủng tử chủng



pháp mà nó huân tập). Không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy. Tâm là gốc của muôn pháp. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Tâm kết hợp chặt chẽ với thân đến độ các trạng thái tinh thần ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và sự an vui của thân. Một số bác sĩ khẳng quyết rằng không có một chứng bệnh nào được xem thuần túy là thân bệnh cả. Do đó, trừ khi trạng thái tinh thần xấu này là do ác nghiệp do kiếp trước gây ra quá nặng, khó có thể thay đổi được trong một sớm một chiều, còn thì người ta có thể chuyển đổi những trạng thái xấu để tạo ra sự lành mạnh về tinh thần, và từ đó thân sẽ được an lạc. Tâm con người ảnh hưởng đến thân một cách sâu xa, nếu cứ để cho tâm hoạt động một cách bừa bãi và nuôi dưỡng những tư duy bất thiện, tâm có thể gây ra những tai hại khó lường được, thậm chí có thể gây ra sát nhân. Tuy nhiên, tâm cũng có thể chữa lành một cái thân bệnh hoạn. Khi tâm được tập trung vào những tư duy chân chánh với tinh tấn và sự hiểu biết chân chánh thì hiệu quả mà nó tạo ra cũng vô cùng tốt đẹp. Một cái tâm với những tư duy trong sáng và thiện lành thật sự sẽ dẫn đến một cuộc sống lành mạnh và thư thái. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Thuật ngữ "Tâm" để chỉ trái tim, linh hồn, và tâm. Người xưa tin rằng 'kokoro' nằm ngay vùng ngực. Trong Thiền, từ này chỉ hoặc là tinh thần của một người theo nghĩa toàn bộ những sức mạnh về ý thức, tinh thần, trái tim, hay tâm hồn, hoặc là sự hiện thực tuyệt đối, tinh thần thật sự nằm bên ngoài nhị nguyên của tâm và vật. Để cho hành giả dễ hiểu hơn về Tâm, các vị thầy Phật giáo thường chia Tâm ra làm nhiều giai tầng, nhưng đối với Thiền, Tâm là một toàn thể vĩ đại, không có những thành phần hay phân bộ. Các đặc tính thể hiện, chiếu diệu và vô tướng của Tâm hiện hữu đồng thời và thường hằng, bất khả phân ly trong cái toàn thể. Tâm an tịnh và tập trung là một điều rất tốt cho bất cứ người tu Phật nào. Phật tử thuần thành nên dùng tâm bình an, tĩnh lặng và tập trung này để xem xét thân tâm. Ngay cả những lúc tâm bất an chúng ta cũng phải để tâm

theo dõi; sau đó chúng ta sẽ thấy tâm an tịnh, vì chúng ta sẽ thấy được sự vô thường. Ngay cả sự bình an, tĩnh lặng cũng phải được xem là vô thường. Nếu chúng ta bị dính mắc vào trạng thái an tịnh, chúng ta sẽ đau khổ khi không đạt được trạng thái bình an tĩnh lặng. Hãy vứt bỏ tất cả, ngay cả sự bình an tĩnh lặng.

### ***379. Tâm Là Cốt Lõi Của Kiếp Nhân Sinh***

Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức là phần cốt lõi của kiếp nhân sinh. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý như đau đớn hay sung sướng, buồn hay vui, thiện hay ác, sống hay chết, đều không do một nguyên lý bên ngoài nào, mà chỉ là kết quả của những tư tưởng của chúng ta và những hành động do những tư tưởng ấy đưa đến mà thôi. Tâm thật sự ảnh hưởng đến thân thể con người trong từng giây từng phút trong đời sống. Nếu chúng ta để mặc cho những tư tưởng hằn học dầy xéo, những trò tiêu khiển không lành mạnh thao túng, thì tâm này có thể gây nên thảm họa, thậm chí có thể giết chết sinh mạng khác. Tuy nhiên, chính tâm này lại có thể cứu được một thân xác bệnh hoạn. Khi tâm được tập trung vào những tư tưởng chính đáng, với những nỗ lực chân thành, và những hiểu biết xác đáng thì nó có thể mang lại một kết quả thù thắng. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Không một kẻ thù nào có thể hại được mình hơn tâm niệm khát ái, sân hận và đố kỵ của chính mình.” Tâm với những niệm tưởng thanh tịnh và thiện lành thực sự sẽ mang lại cuộc sống an lành và thanh thản. Theo Phật giáo, tâm không phải là một thực tại biệt lập với thế giới cảm giác và suy tưởng để đi ra khỏi thế giới ấy rồi rút về tự thân. Khi chúng ta nhìn cái cây trước mặt chúng ta, tâm chúng ta không đi ra ngoài chúng ta để đi vào rừng, nó cũng không mở cửa để đón cảnh rừng đi vào. Tâm chúng ta chỉ nhắm vào cái cây, nhưng những cái cây ấy không phải là một đối tượng biệt lập. Mà lúc đó tâm và cảnh là một. Cảnh chỉ là những biểu hiện kỳ diệu của tâm mà thôi. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 31, Đức Phật dạy: “Có người lo lắng vì lòng dâm dục không dứt nên muốn đoạn âm. Đoạn âm không bằng đoạn tâm. Tâm như người hướng dẫn, một khi người hướng dẫn ngừng thì những kẻ tòng sự đều phải ngừng. Tâm tà không ngừng thì đoạn âm có ích gì? Đức Phật Ca Diếp có dạy rằng: ‘Dục sinh từ nơi ý. Ý do tư tưởng sinh, hai tâm đều tịch lặng, không mê sắc cũng không hành dâm’.”

### ***380. Tâm Là Đối Tượng Của Thiền Quán***

Tâm con người luôn tán loạn hay tâm phóng dật và đuổi theo lục trần không ngừng nghỉ. Có ai đó hỏi vị Thiền sư làm sao nhìn vào tự tánh của mình. Vị Thiền sư đáp: “Làm sao thấy được? Vì nếu có một cái lồng với sáu cửa sổ và một con khỉ trong đó. Nếu có ai gọi ‘khỉ ơi,’ con khỉ liền trả lời, và nếu có ai khác lại gọi nữa ‘khỉ ơi’ thì khỉ lại trả lời. Và cứ thế nó tiếp tục trả lời. Tâm con người lại cũng như thế ấy”. Nhờ thiền định mà chúng ta có được cái tâm định tĩnh. Tâm của người tu phải thanh tịnh. Người tu không nên cầu khả năng dự tri hay sự biết trước. Sự biết trước chẳng mang lại điều gì hay ho, mà ngược lại chỉ gây thêm phiền phức cho chúng ta mà thôi. Nó khiến cho chúng ta phân tâm, không tập trung tinh thần được, do đó vọng tưởng sẽ rối bời và phiền não sẽ chồng chất thêm. Nếu không cầu sự biết trước, chúng ta sẽ không có phiền não, tâm không bị chướng ngại. Theo Bát Nhã Tâm Kinh, Đức Phật dạy: “Bởi không chướng ngại, nên không sợ hãi, viễn ly hết mọi mộng tưởng điên đảo, đó là Niết Bàn cứu cánh.” Đây mới chính là tâm của hành giả trên bước đường tu Đạo. *Thứ nhất, tâm là một đối tượng phiền toái cho hành giả*: Tâm cảnh hay tâm thân (trạng thái tâm). Một đối tượng vật thể có gây phiền toái hay không thường thường tùy thuộc vào trạng thái tâm hơn là vào chính đối tượng đó. Nếu chúng ta cho rằng nó là phiền toái, thì nó phiền toái. Nếu chúng ta không cho rằng nó phiền toái thì nó không phiền toái. Tất cả đều tùy thuộc vào trạng thái tâm. Thí dụ như đôi khi trong thiền quán chúng ta bị tiếng động quấy nhiễu. Nếu chúng ta nương theo và mắc kẹt vào chúng, chúng sẽ quấy rối thiền quán của chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta dứt bỏ chúng khỏi tâm của chúng ta ngay khi chúng vừa mới khởi lên, thì chúng sẽ không tạo sự quấy nhiễu. Nếu chúng ta luôn đòi hỏi một cái gì đó từ cuộc sống, thì chúng ta sẽ không bao giờ thỏa mãn. Nhưng nếu chúng ta chấp nhận cuộc đời là cái mà chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn biết đủ. Có người tìm hạnh phúc trong vật chất; người khác lại cho rằng có thể có hạnh phúc mà không cần đến vật chất. Tại sao lại như vậy? Bởi vì hạnh phúc là một trạng thái của tâm, không thể đo được bằng số lượng tài sản. Nếu chúng ta biết đủ với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn có hạnh phúc. Ngược lại nếu chúng ta không hài lòng với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì bất hạnh luôn ngự trị trong ta. Tham dục không có đáy, vì dù đổ vào bao nhiêu thì tham dục vẫn luôn trống

rõng. Kinh Tứ Thập Nhị Chương dạy: “Một kẻ đầy tham dục dù sống trên trời cũng không thấy đủ; một người đã lìa tham dục dù phải ở dưới đất vẫn thấy hạnh phúc.” Theo kinh Lăng Già, có ba loại tâm thức.

*Thứ nhì, bạn không thể chạy trốn khỏi tâm:* Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn không thể chạy trốn khỏi tâm. Với thiền bạn có thể huấn luyện cho tâm bình tĩnh và thoát khỏi những xáo trộn bên trong hay bên ngoài. Áp dụng tập trung tỉnh thức với những hỗn loạn bên trong và mâu thuẫn tinh thần, quan sát hay chú tâm đến tất cả những trạng thái thay đổi của tâm. Khi tâm được phát triển đúng cách, nó sẽ mang lại niềm vui và hạnh phúc nhất. Nếu tâm bị xao lãng nó sẽ mang lại cho bạn trở ngại và khó khăn không thể kể xiết. Tâm kỷ luật rất mạnh mẽ và hữu hiệu. Người trí huấn luyện tâm họ như người ta huấn luyện ngựa vậy. Vì thế bạn nên quan sát tâm mình. *Thiền quán làm nhiệm vụ quan sát mà không chống cự lại những thay đổi nơi tâm:* Khi bạn ngồi một mình bạn nên quan sát những thay đổi nơi tâm. Chỉ nên quan sát mà không chống cự lại hay trốn chạy hay kiểm soát những thay đổi ấy. Khi tâm đang ở trạng thái tham dục, nên tỉnh thức biết mình đang có tâm tham dục. Khi tâm đang ở trạng thái sân hận hay không sân hận, nên tỉnh thức biết mình đang có tâm sân hận hay tâm không sân hận. Khi tâm tập trung hay tâm mê lung, bạn nên tỉnh thức biết mình đang có tâm tập trung hay tâm mê lung. Bạn nên luôn nhớ nhiệm vụ của mình là quan sát những hoàn cảnh thay đổi mà không đồng hóa với chúng. Nhiệm vụ của bạn là không chú tâm vào hoàn cảnh bên ngoài mà chú tâm vào chính bạn. Quả là khó khăn, nhưng có thể làm được. *Chúng ta nên quan sát tâm mình trong đời sống hằng ngày:* Quan sát tâm trong tất cả mọi hoàn cảnh. Quan sát sự làm việc của tâm nhưng không đồng nhất hay bào chữa cho tư tưởng của bạn, không xây bức màn thành kiến, không mong chờ tưởng thưởng hay thỏa mãn. Quan sát thấy những cảm giác ham muốn, sân hận, ganh ghét, và nhiều trạng thái bất thiện khác phát sanh và làm đảo lộn sự quân bình của tâm, từ đó tiếp tục hành thiền để loại bỏ chúng. *Một khi tâm đã an định, chúng ta có thể đi vào phố chợ một cách tự tại:* An định tâm là điều rất quan trọng. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ rằng càng mong muốn tỏ ngộ, mình càng xa tỏ ngộ. Nếu chúng ta muốn tìm một nơi lý tưởng để hành thiền, chúng ta sẽ không tìm được chỗ nào vừa ý đâu. Tuy nhiên, nếu chúng ta cắt đứt mọi suy tưởng và trở về với cái sơ tâm, cái sơ tâm đó sẽ là sự tỏ ngộ

chân thật nhất. Nếu chúng ta giữ được tâm không, thì bất cứ đâu cũng là Niết Bàn. Vì vậy chúng ta phải mạnh mẽ giữ kín miệng, không nói thay cho tu tập. Chúng ta phải học trực tiếp từ trời xanh, mây trắng, núi non thật yên tĩnh, và ngay cả nơi phố chợ ồn ào náo nhiệt. Tất cả là như thị. Đó là vị thầy lớn nhất của chúng ta. Hy vọng tất cả chúng ta đều trước tiên phá được tự ngã và tìm về cái tâm trong sáng trong mọi lúc.

### ***381. Tâm Là Tông Của Lão Tăng***

Ở Trung Hoa Thiền tông cũng còn được gọi là Tâm tông, có nghĩa là Tâm giáo, hay giáo lý về Tâm. Chữ này có lẽ là chữ tóm lược hay nhất để chỉ tất cả những gì Thiền muốn nói, vì những gì Thiền giảng dạy chính là đường lối để giác ngộ viên mãn về Tâm. Ngộ chỉ là một tên khác chỉ sự khai mở viên mãn của cái tâm "nội tại". Thật vậy, ngoài cảnh giới sâu thẳm và mênh mông của tâm thì chẳng có gì để ngộ cả. Do đó, mục tiêu duy nhất của Thiền là khiến chúng ta có đủ khả năng để hiểu, thực hiện và toàn thiện cái tâm của mình. Tâm là chủ đề then chốt trong cái gọi là tu tập Thiền. Thiền sư An Quốc Huyền Đỉnh là một trong những đệ tử của Thiền sư Trí Oai ở Nam Kinh. Hiện nay một trích đoạn trong những giáo pháp của ông vẫn còn. Theo Tông Cảnh Lục, một hôm, có một cư sĩ hộ trì hỏi An Quốc Huyền Đỉnh: "Ngài là một người theo Bắc tông hay Nam tông?" An Quốc Huyền Đỉnh đáp: "Ta không phải là một người theo hoặc là của Bắc tông, hoặc là của Nam tông. Tâm là tông của ta." Ở đây, An Quốc Huyền Đỉnh đang nói về một "tông" theo cái nghĩa của một thực thể môn phái, nhưng chữ "tông" còn chỉ giáo pháp hay nguyên lý giáo pháp. Như vậy, câu hỏi là liệu ngài theo giáo pháp của người phương Bắc hay người phương Nam, và câu trả lời là giáo pháp chân chính của Phật giáo liên quan đến tâm và siêu việt bất kỳ giáo pháp nào mà chúng ta có thể bám vào.

### ***382. Tâm Lực-Nghiệp Lực***

Tâm lực là sức mạnh bởi tâm niệm của chúng ta. Bởi tâm niệm có nhiều mối nặng nhẹ khác nhau nên khi lâm chung thân thức của chúng ta theo mối nào nặng nhất mà đi. Tâm lực, theo quan điểm Phật giáo, tâm của con người có thể ảnh hưởng đến cơ thể một cách sâu đậm. Nếu cho phép tâm buông lung với những tư tưởng xấu xa, tâm có thể

gây nên những tai họa, lắm khi tổn hại đến tánh mạng. Nhưng ngược lại, một cái tâm thãm nhuần tư tưởng thiện lành có thể chữa lành một thân xác bệnh hoạn. Khi tâm tập trung vào chánh tư duy và chánh tinh tấn cũng như chánh kiến (sự hiểu biết đúng đắn) thì ảnh hưởng của nó thật sâu rộng vô cùng. Vì vậy mà một cái tâm thanh tịnh và thiện lành sẽ làm cho cuộc sống mạnh khỏe và thư giãn hơn. Tâm là một hiện tượng vi tế và phức tạp đến nỗi không thể tìm ra hai người với cùng một tâm tánh giống nhau. Tư tưởng của con người diễn đạt ra lời nói và hành động. Sự lặp đi lặp lại của lời nói và hành động khởi lên thói quen và cuối cùng thói quen lâu ngày sẽ biến thành tâm tánh. Tâm tánh là kết quả của những hành động được hưởng bởi tâm, và như vậy tâm tánh của mỗi người khác nhau. Như vậy để thấu đạt bản chất thật sự của đời sống chúng ta cần phải khảo sát tường tận những học hiể sâu tận trong tâm chỉ có thể hoàn tất được bằng cách duy nhất là phải nhìn trở lại sâu vào bên trong của chính mình dựa trên giới đức và đạo hạnh của thiên định. Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức, là phần cốt lõi của kiếp nhân sinh. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý, như đau đớn và sung sướng, phiền muộn và hạnh phúc, thiện ác, sống chết, đều không do một nguyên lý ngoại cảnh nào mang đến, mà chỉ là kết quả của những tư tưởng của chúng ta cũng như những hành động do chính những tư tưởng ấy mang đến. Huấn luyện tâm lực có nghĩa là hướng dẫn tâm chúng ta đi theo thiện đạo và tránh xa ác đạo. Theo giáo thuyết nhà Phật, luyện tâm không có nghĩa là hội nhập với thần linh, cũng không nhằm đạt tới những chứng nghiệm huyền bí, hay tự thôi miên, mà nhằm thành tựu sự tĩnh lặng và trí tuệ của tâm mình cho mục tiêu duy nhất là thành đạt tâm giải thoát không lay chuyển. Trong một thời gian dài chúng ta luôn nói về sự ô nhiễm của không khí, đất đai và môi trường, còn sự ô nhiễm trong tâm chúng ta thì sao? Chúng ta có nên làm một cái gì đó để tránh cho tâm chúng ta đừng đi sâu hơn vào những con đường ô nhiễm hay không? Vâng, chúng ta nên làm như vậy. Chúng ta nên vừa bảo vệ vừa thanh lọc tâm mình. Đức Phật dạy: “Từ lâu rồi tâm chúng ta đã từng bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Những nhơ bợn trong tâm làm cho chúng sanh ô nhiễm, và chỉ có phương cách gội rửa tâm mới làm cho chúng sanh thanh sạch mà thôi.” Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lối sống hằng ngày của chúng ta phải là một tiến trình thanh lọc ô nhiễm lời nói và hành động một cách tích cực. Và chúng ta chỉ có thể thực hiện loại thanh lọc này bằng thiền

tập, chứ không phải bằng tranh luận triết lý hay lý luận trừu tượng. Đức Phật dạy: “Dầu ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người nơi chiến trường, người chinh phục vĩ đại nhất vẫn là người chinh phục được chính mình.” Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, hay tự làm chủ lấy mình. Chinh phục chính mình là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những cảm kích, tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ của chính mình. Vì vậy, chinh phục chính mình là một vương quốc vĩ đại mà mọi người đều mơ ước, và bị dục vọng điều khiển là sự nô lệ đau đớn nhất của đời người. Theo ngài Tế Tĩnh Đại Sư, Tổ thứ 12 trong Liên Tông Thập Tam Tổ của Trung Quốc, có hai thứ lực là tâm lực và nghiệp lực. Dù nghiệp lực có lớn, nhưng tâm lực lại càng lớn hơn. Bởi vì nghiệp kia nguyên lai không có tự tánh, nghĩa là nghiệp không có sẵn, mà chỉ hoàn toàn nương vào nơi tâm. Vì thế khi tâm chú trọng thì làm cho nghiệp mạnh thêm. Tâm có thể tạo nghiệp thì cũng chính tâm có thể diệt nghiệp.

### ***383. Tâm Minh***

Tâm Minh có nghĩa là tâm tự nhiên trong sáng như mặt nguyệt. Bài viết ghi khắc về tâm được cho là do Ngưu Đầu Pháp Dung trước tác (?). Như chúng ta biết Ngưu Đầu tông nhấn mạnh lập trường chống giác quán, chống Thiền phái Bắc tông của Thần Tú, và các mối quan hệ Trung Quán của nó. Theo Thiền sư Pháp Dung, đệ tử của Tứ Tổ Tăng Xán, nếu chúng ta muốn được sự thanh tịnh của tâm, vậy thì hãy nỗ lực trong bối cảnh của Vô Tâm. Nếu chúng ta chỉ duy trì gìn giữ sự tịch tĩnh bằng tâm là vẫn không siêu việt được bệnh vô minh. Sự thâm nhập thiêng liêng của trí tuệ nơi ta sẽ ứng đáp lại các pháp và luôn luôn được tập trung vào hiện tại tức thì. Chớ có nỗ lực cố gắng duy trì một pháp hành trì ấu trĩ. Sự giác ngộ về cơ bản là luôn hiện hữu tồn tại (vốn sẵn có) và không cần phải duy trì gìn giữ; ảo tưởng phiền não về cơ bản là không hiện hữu tồn tại (vốn không có) và không cần phải loại trừ. Không chỗ nương tựa y cứ và không chấp nhận ảnh hưởng của những thực thể khác, hãy siêu việt giác quán (cắt đứt hay loại trừ giác quán) và hãy quên đi việc duy trì gìn giữ sự giác tỉnh của tâm.

### ***384. Tâm Này Nguyên Là Cội Gốc Của Thế Gian Và Xuất Thế Gian Pháp***

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển VII, một hôm, Thiền sư Đại Mai (752-839) thượng đường dạy chúng: “Tất cả các người mỗi người tự xoay tâm lại tận nơi gốc, chớ theo ngọn của nó. Chỉ được gốc thì ngọn tự đến. Nếu muốn biết gốc cần rõ tâm mình. Tâm này nguyên là cội gốc tất cả pháp thế gian và xuất thế gian, tâm sanh thì các thứ pháp sanh, tâm diệt thì các thứ pháp diệt. Tâm chẳng tựa tất cả thiện ác, mà sanh muôn pháp vốn tự như như.”

### ***385. Tâm Nên Luôn An Trên Bước Đường Tu Tập***

Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (1200-1253) viết trong quyển Ánh Trăng Trong Giọt Sương: “Tu theo giáo pháp của Phật là luôn tiếp nhận những lời giáo huấn trọng yếu từ một vị thầy, chứ không phải dựa vào ý tưởng riêng của mình. Thật ra, có ý tưởng hay không có ý tưởng đều không giúp chúng ta học được giáo pháp của Phật. Chỉ khi nào tâm tu tập thanh tịnh hòa hợp với đạo thì thân tâm mới có thể đạt đến chỗ yên bình. Nếu thân tâm còn chưa yên ổn, thì thân tâm chưa yên để tu tập. Khi thân tâm chưa được yên ổn để tu tập thì hãy còn nhiều chông gai trên bước đường chứng đạo.”

### ***386. Tâm Ngoại Vô Pháp***

Thuật ngữ này có nghĩa là 'ngoài tâm không có pháp nào cả', từ 'pháp' ở đây được dùng theo nghĩa 'hiện tượng'. Thật vậy, trong Kinh Hoa Nghiêm, đức Phật dạy, ngoại trừ tâm ra, không còn thứ gì khác. Tâm, Phật, chúng sanh không sai khác. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trên đời này không có cái gì hết ngoài ý thức, vì các hiện tượng chỉ là những phóng chiếu của ý thức mà thôi. Nói tóm lại, hết thấy chư pháp đều ở bên trong cái tâm, không có pháp nào ở ngoài tâm (tâm có nghĩa là nhóm khởi lên các pháp; thức có nghĩa là phân biệt các pháp). Giống như ý niệm Duy Thức trong Kinh Lăng Già. Thuyết này cũng dựa vào những lời dạy của Đức Phật trong Kinh Hoa Nghiêm, theo đó tam giới chỉ hiện hữu trong tâm. Theo đó thế giới ngoại tại không hiện hữu, nhưng nội tâm phát hiện giả tướng của nó như là thế giới ngoại tại. Toàn thể thế giới do đó là tạo nên do ảo tưởng hay do nhân duyên, và không có thực tại thường tồn nào cả.



Theo Thiền sư Thái Tiên Đệ Tử Hoàn trong quyển Tham Vấn Một Vị Thiền Sư: "Chỉ cái tâm của bạn khổ thôi. Nếu bạn đang lo lắng tức là bạn đau khổ, nhưng nếu bạn dứt bỏ những căn nguyên của lo lắng, nỗi khổ đau của bạn sẽ biến mất... Cái tôi đau khổ vì chính nó, không có cái tôi thì không còn đau khổ nữa." Theo Đức Phật, bên cạnh cái khổ về thể chất, còn có những cái khổ về tinh thần như khổ vì thương yêu mà bị xa lìa, khổ vì bị khinh miệt, khổ vì cầu bất đắc (ham muốn mà không được toại nguyện), oán tắng hội khổ (khổ vì không ưa mà cứ mãi gặp), vân vân. Thật vậy, Ngoại trừ tâm ra, không còn thứ gì khác. Tâm, Phật, chúng sanh không sai khác. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy. Tâm là gốc của muôn pháp. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: "Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh." Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Nói tóm lại, trên đời này không có cái gì hết ngoài ý thức, vì các hiện tượng chỉ là những phóng chiếu của ý thức mà thôi.

### ***387. Tâm Ngộ Thị Phật***

Giác Tâm (1207-1298) là tên của một Thiền sư của tông Lâm Tế Nhật Bản vào thế kỷ thứ XIII. Sư là người cùng thời với Thiền sư Viên Nhĩ Biện Viên. Sư theo học tại một trường Phật giáo có liên hệ với ngôi đền Thần Đạo ở địa phương và xuất gia làm Tăng ở tuổi 19. Sau khi cạo tóc, Sư đã được ban Pháp danh là "Kakushin" có nghĩa là "Giác Tâm." Sư đã được thọ giới tại Todaiji và theo học với tông Chân Ngôn trước khi du hành sang Trung Hoa vào năm 1249. Khi về nước Sư đã mang Vô Môn Quan và Thiền Lâm Tế dòng Dương Kỳ từ Trung Hoa về Nhật Bản để lập ra tông phái Pháp Đăng. Vào năm 1235, Sư có thích thú với Thiền sau cuộc gặp gỡ với Thiền sư Thối Canh Hành Dũng, một Thiền sư nổi tiếng của phái Hoàng Long tại Nhật Bản vào thời Liêm Thương vào khoảng đầu thế kỷ thứ XIII (Thiền phái Hoàng Long ở Nhật Bản là một trong những nhánh thiền quan trọng trong trường phái Lâm Tế). Thối Canh Hành Dũng cũng là một trong những truyền nhân nối pháp của Thiền sư Vinh Tây Minh Am. Bốn năm sau

đó, Giác Tâm tháp tùng Thối Canh Hành Dũng đi đến chùa Thọ Phước Tư ở vùng Thương Liêm, tại đây Thiền sư Hành Dũng bổ nhiệm Sư làm Tri Sự của chùa. Sau khi Thiền sư Thối Canh Hành Dũng thị tịch, Giác Tâm học Thiền với Thiền sư Đạo Nguyên một lúc, nhưng cuối cùng Sư quyết định là mình cần phải du hành sang Trung Hoa để hiểu Thiền tốt hơn. Vào năm 1249, Sư khởi hành đi Trung Hoa. Tại đây, Sư hy vọng học Thiền với Thiền sư Vô Chuẩn Sư Phạm như Vô Học Tổ Nguyên và Thánh Nhất đã được học, nhưng Sư Phạm vừa mới thị tịch. Vì thế, trong thời gian lưu lại Trung Hoa ông đã trở thành đệ tử của vị Thiền sư nổi tiếng đương thời là Thiền sư Vô Môn Huệ Khai, thuộc dòng truyền thừa Dương Kỳ thuộc tông Lâm Tế. Vô Môn đã ban cho ông giấy chứng nhận giác ngộ và bổ nhiệm ông là Pháp tử của dòng truyền thừa này. Vô Môn cũng ban cho ông một bản chép tay chứa đựng giáo pháp của ngài, sau này nó trở thành một trong những tác phẩm quan trọng của Thiền tông Nhật Bản. Dưới sự chỉ dẫn của Thiền sư Vô Môn Huệ Khai, Giác Tâm được giới thiệu với cách tu tập công án. Sư đạt ngộ chỉ sau sáu tháng ở Trung Hoa, và đạt được sự ngưỡng mộ từ chính thầy Vô Môn. Khi tới lúc Sư phải quay trở về Nhật Bản, Thiền sư Vô Môn đưa cho Sư một bản viết tay mang tựa đề “Vô Môn Quan.” Đây là bản đầu tiên tới đất Nhật. Sư thường dạy chúng đệ tử: "Chư Phật và chúng sanh đều có chung tánh giác. Chư Phật hiểu giác ngộ tâm mình, trong khi chúng sanh không giác ngộ được tâm mình. Thể tánh đồng đẳng, chỉ vì mê giác chẳng đồng nên có sai khác. Các ông có thể tự mình giác ngộ thành Phật mà chẳng cần phải tùy thuộc vào tha lực bên ngoài. Muốn đạt đến Phật quả, các ông phải quán xét bản tâm của chính mình".

### ***388. Tâm Nguyên Bất Động Trong Như Nước (Triệu Biện: Đạt Ngộ Kệ)***

Triệu Biện là một viên quan dưới thời nhà Tống, cư sĩ đệ tử của Thiền sư Tương Sơn Pháp Tuyền (Thiền sư Pháp Tuyền trên núi Tương Sơn). Một hôm, sau khi rảnh rỗi việc công, ông ngồi nghỉ ngơi tại công đường, khi đó bất thành linh ông nghe một tiếng sấm nổ ra bên tai làm cho ông hoá nhiên đại ngộ, ông bèn làm một bài thơ ghi lại kinh nghiệm Thiền như sau:

“Mặc tọa công đường hưu ẩn kỷ  
Tâm nguyên bất động trạm như thủy

Nhất thanh tịnh lịch đỉnh môn khai  
Hoán khởi từng tiền tự gia để.”

(Công đường tựa ghế nghỉ ngơi, nguồn tâm không động như thanh thủy. Một tiếng sấm nổ khai mở lòng, lão vẫn ngồi đây nơi quê cũ). Có lẽ khía cạnh đáng chú ý nhất của kinh nghiệm Thiền là ở chỗ nó không có dấu vết nhân ngã. Trong sự chứng ngộ của Phật giáo, không hề có chút dính dáng với những quan hệ và xúc cảm cá nhân bằng những từ ngữ thông diễn dựa trên một hệ thống hữu hạn của tư tưởng; thực tình, chẳng liên quan gì với chính kinh nghiệm. Dù ở đâu đi nữa, thì sự chứng ngộ hoàn toàn mang tính cách vô ngã, hay đúng hơn, trí năng tối thượng. Không những sự chứng ngộ chỉ là một biến cố bình thường, nhạt nhẽo, mà cái cơ duyên kích phát như cũng vô vị và thiếu hẳn cảm giác siêu nhiên. Sự chứng ngộ được kinh nghiệm ngay trong mọi biến cố bình sinh. Nó không xuất hiện như một hiện tượng phi thường mà người ta thấy ghi chép trong các tác phẩm thần bí của Thiên Chúa giáo. Khi sự bùng vỡ của tâm trí bạn đã đến lúc chín mùi, người ta nắm tay bạn, vỗ vai bạn, mang cho một chén trà, một tiếng sét, gây một chú ý tầm thường nhất, hay đọc một đoạn kinh, một bài thơ, bạn chứng ngộ tức khắc.

### ***389. Tâm Như Người Hướng Dẫn***

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 31, Đức Phật dạy: “Có người lo lắng vì lòng dâm dục không dứt nên muốn đoạn âm. Đoạn âm không bằng đoạn tâm. Tâm như người hướng dẫn, một khi người hướng dẫn ngừng thì những kẻ từng sự đều phải ngừng. Tâm tà không ngừng thì đoạn âm có ích gì? Đức Phật Ca Diếp có dạy rằng: ‘Dục sinh từ nơi ý. Ý do tư tưởng sinh, hai tâm đều tịch lặng, không mê sắc cũng không hành dâm’.”

### ***390. Tâm Như Minh Cảnh Đài (Bắc Tông Ngũ Đạo Pháp Môn)***

Hoằng Nhãn là một đại Thiền sư và ngài có nhiều đệ tử ưu tú, nhưng Huệ Năng và Thần Tú vượt hẳn tất cả những đệ tử khác. Đây chính là thời điểm mà Thiền chia thành hai tông Nam và Bắc. Hiểu được Thần Tú và giáo pháp của ông khiến chúng ta nhận định rõ ràng hơn về giáo pháp của Huệ Năng. Nhưng không may, chúng ta có rất ít tài liệu và giáo pháp của Thần Tú, vì sự suy tàn của tông phái này kéo theo sự thất tán văn học của ngài. Ngày nay chỉ còn lưu lại thủ bản

“Bắc Tông Ngũ Đạo,” không hoàn chỉnh, cũng không phải do chính Thần Tú viết, cốt yếu viết lại những yếu chỉ do môn đệ của Thần Tú nắm được với sự tham khảo ý kiến của thầy họ. Ở đây chữ “Đạo” hay “Đường” hay “Phương tiện” trong tiếng Phạn, không được dùng theo một nghĩa đặc biệt nào, năm đường là năm cách quy kết giáo pháp của Bắc Tông với kinh điển Đại Thừa. Bắc Tông dạy rằng tất cả chúng sanh đều có tính Bồ Đề, giống như bản tánh của cái gương phản chiếu ánh sáng. Khi phiền não dấy lên, gương không thấy được, giống như bị bụi phủ. Theo lời dạy của Thần Tú là phải chế ngự và diệt được vọng niệm thì chúng sẽ ngừng tác động. Khi ấy tâm nhân được sự chiếu sáng của tự tánh không còn bị che mờ nữa. Đây giống như người ta lau cái gương. Khi không còn bụi, gương chiếu sáng và không còn gì ngoài ánh sáng của nó. Thần Tú đã viết rõ trong bài kệ trình Tổ như sau:

“Thân thị Bồ Đề thọ  
 Tâm như minh cảnh đài  
 Thời thời thường phát thức  
 Vật sử nhạ trần ai.”

(Thân là cây Bồ Đề, Tâm như đài gương sáng. Luôn luôn siêng lau chùi, Chớ để bụi trần bám). Thái độ của Thần Tú và các môn đệ của ngài tất nhiên dẫn đến phương pháp tĩnh tọa. Họ dạy cách nhập định qua sự tập trung và làm sạch tâm bằng cách trụ nó trên một ý niệm duy nhất. Họ còn tuyên bố rằng nếu khởi sự niệm quán chiếu ngoại cảnh thì sự diệt niệm sẽ cho phép nhận thức nội giới. Giáo thuyết của Bắc Tông Ngũ Đạo bao gồm: Thứ nhất là thành Phật là giác ngộ cốt yếu là không khởi tâm. Thứ nhì là khi tâm được duy trì trong bất động, các thức yên tĩnh và trong trạng thái ấy, cánh cửa tri thức tối thượng khai mở. Thứ ba là sự khai mở tri thức tối thượng này dẫn đến sự giải thoát kỳ diệu của thân và tâm. Tuy nhiên, đây không phải là cảnh Niết Bàn tịch diệt của Tiểu Thừa và tri thức tối thượng do chư Bồ tát thành tựu đem lại hoạt tính không dính mắc của các thức. Thứ tư là hoạt tính không dính mắc này có nghĩa là sự giải thoát hai tướng thân tâm, sự giải thoát trong đó chân tướng các pháp được nhận thức. Thứ năm là con đường Nhất Thế, dẫn đến cảnh giới Chơn Như không biết, không ngại, không khác. Đó là giác ngộ.

### ***391. Tâm Như Vượn Chuyên Cây, Như Họa Sĩ Kỳ Tài***

Tất cả dục vọng ham muốn khởi lên do tâm sở hành. Khi chúng ta thấy cái gì hấp dẫn thì chúng ta khởi sinh lòng ham muốn và muốn đạt cho bằng được. Ngược lại, khi chúng ta thấy cái gì không hấp dẫn thì chúng ta sanh tâm nhàm chán không muốn, có khi còn sanh tâm oán ghét nó nữa là khác. Những chức năng của tâm rất rộng lớn và không tính đếm được. Chính vì vậy mà Phật luôn nhắc nhở tứ chúng, “Tâm như vượn chuyên cây.” Tâm biến hóa vô cùng (nó hoạt động không giới hạn); tâm phát khởi mê lầm; tâm phát khởi giác ngộ. Theo Hoàng Bá Ngữ Lục, một hôm Thiền sư Hoàng Bá thượng đường dạy chúng: “Tâm là Phật, đừng tâm phân biệt ấy là Đạo.” Tất cả sự vật đều do tâm tạo; tâm tạo Niết bàn; tâm tạo địa ngục. Một cái tâm ô nhiễm bị vây hãm bởi thế giới ô nhiễm. Tâm thanh tịnh xuất hiện trong một thế giới thanh tịnh. Tâm làm ngoại giới biến hóa vô hạn; tâm làm Phật; tâm làm chúng sanh. Tâm là một họa sĩ kỳ tài có khả năng vẽ vời mọi thứ thế giới; không có thứ gì trên thế gian này mà không do tâm tạo; sanh tử đều khởi lên và tồn tại từ tâm này. Tâm sanh khởi tham, sân, si; tuy nhiên, cũng chính tâm ấy sanh khởi bố thí, nhẫn nhục và trí huệ. Một cái tâm bị vây hãm trong thế giới ảo tưởng sẽ dẫn dắt chúng sanh đến cảnh sống si mê u tối. Nếu chúng ta thấy rằng không có thế giới ảo tưởng ngoài tâm này, thì tâm u tối trở thành trong sáng, không còn tạo cảnh bất tịnh, nên Bồ Đề hiển lộ. Tâm làm chủ tất cả. Do tâm mê mờ mà thế giới đầy phiền não xuất hiện. Thế giới thường lạc lại cũng do tâm tạo, nhưng là cái tâm trong sáng. Tâm như bánh xe theo bò kéo, vì vậy mà khổ đau phiền não đi liền với người nào dùng tâm bất tịnh để nói năng hành động.

### ***392. Tâm Niệm Xứ***

Tỉnh thức nơi tâm (điều tâm hay chánh niệm nơi tâm). Mục đích của thực tập Thiền là để điều tâm và có được sự tỉnh thức nơi tâm. Hành giả nếu biết rõ được tâm mình thì sẽ không lãng phí công không, ngược lại thì chỉ là uống công phí sức mà thôi. Muốn biết tâm mình, bạn phải luôn quán sát và nhận biết về nó. Việc này phải được thực tập bất cứ lúc nào, dù đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín... Điều quan trọng là cố gắng đừng bị chi phối bởi các cực đoan, tốt xấu, thiện ác, chánh tà... Khi một niệm thiện phát khởi, ta chỉ nên nhận diện: “Một niệm thiện vừa mới phát sanh.” Khi một niệm bất thiện phát khởi, ta cũng

nhận diện: “Một niệm bất thiện vừa mới phát khởi.” Cố gắng đừng lôi kéo hoặc xua đuổi chúng. Nhận diện niệm đến niệm đi là đủ. Nếu chúng còn, biết chúng đang còn. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Như vậy là hành giả có khả năng điều tâm và đạt được sự tỉnh thức nơi tâm.

### ***393. Tâm Phải An Trên Bước Đường Tu Tập***

Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (1200-1253) viết trong quyển Ánh Trăng Trong Giọt Sương: “Tu theo giáo pháp của Phật là luôn tiếp nhận những lời giáo huấn trọng yếu từ một vị thầy, chứ không phải dựa vào ý tưởng riêng của mình. Thật ra, có ý tưởng hay không có ý tưởng đều không giúp chúng ta học được giáo pháp của Phật. Chỉ khi nào tâm tu tập thanh tịnh hòa hợp với đạo thì thân tâm mới có thể đạt đến chỗ yên bình. Nếu thân tâm còn chưa yên ổn, thì thân tâm chưa yên để tu tập. Khi thân tâm chưa được yên ổn để tu tập thì hãy còn nhiều chông gai trên bước đường chứng đạo.”

### ***394. Tâm Pháp***

Tâm pháp hay tự tướng của thức. Tám tâm pháp đều biệt lập nhau. Năm thức đầu lập thành nhận thức giác quan, thứ sáu là ý thức (mano-vijnana), thứ bảy là mạn na thức (manas) và thứ tám là A Lại Da thức (citta). Theo tự tánh, tất cả các thức này lệ thuộc vào một pháp khác, tức là y tha khởi tướng (paratantra-laksana) nhưng chúng không phải chỉ là tướng tượng (parikalpatalaksana). Giả thuyết về thực tại biệt lập của 8 thức này là lý thuyết riêng của Hộ Pháp và không thể tìm thấy ở đâu khác trong Phật giáo, ngay cả trong Tiểu Thừa. Chư pháp được chia làm hai loại: sắc pháp và tâm pháp. Tâm Pháp là cái gì không có chất ngại mà duyên khởi nên các pháp gọi là Tâm Pháp. Theo Lâm Tế Ngũ Lục, một hôm thiền sư Lâm Tế thượng đường dạy chúng: "Các đạo lưu, Tâm Pháp vô hình nhưng thông suốt cả mười phương. Ở mắt gọi là thấy; ở tai gọi là nghe; ở mũi gọi là ngửi; ở miệng gọi là nói; ở tay gọi là nắm bắt; ở chân gọi là chạy nhảy. Vốn là một cái tinh minh, phân thành sáu dụng hòa hợp. Một Tâm đã không, tùy chỗ mà giải thoát. Sơn Tăng nói thế, cốt ý ở đâu? Chỉ cốt mong các ngài thôi dong ruổi theo ngoại cảnh; chỉ vì lẽ đó mà cổ nhân đặt bày cơ cảnh cho các ngài. Các đạo lưu, nếu các ngài nhận được chỗ thấy của sơn Tăng đây, các ngài có thể ngồi ngay trên Báo Phật, Hóa Phật; chư Bồ Tát trọn

vẹn chứng tâm Thập Địa vẫn còn như khách; hàng Đẳng Giác, Diệu Giác tựa hồ những gã mang gông; La Hán, Bích Chi vẫn còn như hằm phần; Bồ Đề, Niết Bàn như cọc trói lừa. Tại sao? Bởi vì, này các đạo lưu, chỉ vì các ngài chưa đạt đến ba a tăng kỳ không kiếp, nên mới có những chướng ngại đó. Nếu là hạng Đạo nhân chân chánh, trọn vẹn không như vậy. Chỉ những ai có thể tùy duyên làm tiêu nghiệp cũ, thì cứ mặc tình mặc áo mang quần, muốn đi là đi, muốn ngồi là ngồi, không một tâm niệm mong cầu Phật quả. Duyên đâu ra thế? Cổ nhân nói, 'Nếu muốn tác nghiệp mà cầu Phật là cái nhân lớn của sanh tử luân hồi.' Vị Tăng hỏi Thiền sư Viên Chiếu: "Tâm, pháp đều quên, thì tính tức chân. Thế nào là chân?" Sư đáp: "Đàn Bá Nha gió khua sân trúc, lệ Nữ Thần mưa rắc hoa non (Vũ trích nham hoa thần nữ lệ, phong xao đình trúc Bá Nha cầm)."

Có tám tâm pháp (Tự tướng của thức) đều biệt lập nhau. Năm thức đầu lập thành nhận thức giác quan, thứ sáu là ý thức (mano-vijnana), thứ bảy là mạng na thức (manas) và thứ tám là A Lại Da thức (citta). Theo tự tánh, tất cả các thức này lệ thuộc vào một pháp khác, tức là y tha khởi tướng (paratantra-laksana) nhưng chúng không phải chỉ là tưởng tượng (parikalpita-laksana). Giả thuyết về thực tại biệt lập của 8 thức này là lý thuyết riêng của Hộ Pháp và không thể tìm thấy ở đâu khác trong Phật giáo, ngay cả trong Tiểu Thừa. Chư pháp được chia làm hai loại: sắc pháp và tâm pháp. Tâm Pháp là cái gì không có chất ngại mà duyên khởi nên các pháp gọi là Tâm Pháp. Theo Lâm Tế Ngũ Lục, một hôm thiền sư Lâm Tế thượng đường dạy chúng: "Các đạo lưu, Tâm Pháp vô hình nhưng thông suốt cả mười phương. Ở mắt gọi là thấy; ở tai gọi là nghe; ở mũi gọi là ngửi; ở miệng gọi là nói; ở tay gọi là nắm bắt; ở chân gọi là chạy nhảy. Vốn là một cái tinh minh, phân thành sáu dụng hòa hợp. Một Tâm đã không, tùy chỗ mà giải thoát. Sơn Tăng nói thế, cốt ý ở đâu? Chỉ cốt mong các ngài thôi dong ruổi theo ngoại cảnh; chỉ vì lẽ đó mà cổ nhân đặt bày cơ cảnh cho các ngài. Các đạo lưu, nếu các ngài nhận được chỗ thấy của sơn Tăng đây, các ngài có thể ngồi ngay trên Báo Phật, Hóa Phật; chư Bồ Tát trọn vẹn chứng tâm Thập Địa vẫn còn như khách; hàng Đẳng Giác, Diệu Giác tựa hồ những gã mang gông; La Hán, Bích Chi vẫn còn như hằm phần; Bồ Đề, Niết Bàn như cọc trói lừa. Tại sao? Bởi vì, này các đạo lưu, chỉ vì các ngài chưa đạt đến ba a tăng kỳ không kiếp, nên mới có những chướng ngại đó. Nếu là hạng Đạo nhân chân chánh, trọn vẹn không

như vậy. Chỉ những ai có thể tùy duyên làm tiêu nghiệp cũ, thì cứ mặc tình mặc áo mang quần, muốn đi là đi, muốn ngồi là ngồi, không một tâm niệm mong cầu Phật quả. Duyên đâu ra thế? Cổ nhân nói, 'Nếu muốn tác nghiệp mà cầu Phật là cái nhân lớn của sanh tử luân hồi.'

### ***395. Tâm Pháp Không Hai***

Thiền sư Cửu Chỉ thường dạy đồ đệ về 'Tâm và Pháp Không Hai': "Phàm tất cả các pháp môn vốn từ chính tánh của các người, tánh của tất cả pháp vốn từ chính 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 huyễn." Thật vậy, hành giả tu Thiền nên luôn nhớ lời dạy của ngài là đừng nghĩ ngợi, đừng biện luận; mà hãy cảm nhận và hãy sống với Thiền. Hãy thử sống với Thiền rồi sẽ có được kinh nghiệm tuyệt diệu của Thiền trong đời sống hằng ngày của mình.

### ***396. Tâm Phân Biệt***

Phân biệt là nguyên nhân trực tiếp của luân hồi sanh tử. Kỳ thật vạn hữu giai không. Vì thế Đức Phật dạy: "Mọi người nên sống chung đồng điệu với nhau trong mọi hoàn cảnh." Sự hài hòa sẽ đưa đến hạnh phúc, ngược lại không hài hòa hay không đồng điệu sẽ đưa đến khổ đau phiền não vì nguyên nhân trực tiếp của sự không đồng điệu là sự phân biệt. Lịch sử thế giới đã cho thấy chính nạn phân biệt, phân biệt chủng tộc, màu da, tôn giáo, vân vân, đã gây ra không biết bao nhiêu là thảm họa cho nhân loại. Sự phân biệt chẳng những gây ra không đồng điệu trong cuộc sống, nó còn gây ra sự bất ổn cho cả thế giới. Theo Tương Ứng Bộ Kinh, Phẩm Tâm Cầu, có ba loại kiêu mạn: phân biệt hay kiêu mạn 'tôi bằng', phân biệt hay kiêu mạn 'tôi hơn,' phân biệt hay kiêu mạn 'tôi thua.' Theo Thiền Sư D. T. Suzuki trong Nghiên Cứu Kinh Lăng Già, đây là một trong năm pháp tướng. Phân biệt là sự đặt tên cho tất cả các đối tượng và tính chất này mà phân biệt cái này khác với cái kia. Tâm phân biệt tương và hiện tượng, chủ quan lẫn khách quan, vì thế mà bảo rằng cái này là như thế này chứ không phải như thế kia. Từ đó chúng ta có những tên gọi như voi, ngựa, bánh xe, người hầu, đàn bà, đàn ông, từ đó mà phân biệt xảy ra. Tâm phân biệt, một trở ngại lớn trong tu tập Thiền. Tâm phân biệt do thức với cảnh tướng bên ngoài làm duyên hiện lên mà phát sinh từ ngũ quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân). Nghĩa rốt ráo của chánh kiến là không



phân biệt. Thấy mọi người như nhau, không đẹp cũng không xấu, không thông minh cũng không ngu dốt. Hành giả nên luôn nhớ rằng tâm phân biệt phát xuất từ tham muốn và si mê, nó nhuộm màu mọi vật bằng cách này. Đó là thế giới do chính chúng ta tạo ra. Chúng ta cảm thấy cái nhà đẹp hay xấu, lớn hay nhỏ là do tâm phân biệt của chúng ta. Chúng ta dùng tham ái và si mê để so sánh với cái khác nên có sự phân biệt lớn nhỏ. Thế gian này luôn có sự bất đồng. Xem xét sự bất đồng của chúng, đồng thời tìm hiểu sự tương đồng. Sự tương đồng ấy nằm ở chỗ tất cả đều trống rỗng và không có tự ngã. Tâm không phân biệt không có nghĩa là tâm chết hay bất động như một pho tượng. Người giác ngộ cũng suy nghĩ nhưng biết tiến trình suy nghĩ là vô thường, bất toại nguyện, và không có tự ngã. Hành giả phải thấy những điều này một cách rõ ràng. Chúng ta cần phải truy tầm đau khổ và chặn đứng nguyên nhân gây ra đau khổ. Nếu không thấy được điều này thì trí tuệ sẽ không bao giờ nảy sinh. Hành giả không nên đoán mò mà phải thấy sự vật một cách rõ ràng và chính xác đúng theo thực tướng của nó, cảm giác chỉ là cảm giác, suy nghĩ chỉ là suy nghĩ. Đó là cách thức chấm dứt mọi vấn đề của chúng ta. Tâm phân biệt những tướng trạng khác nhau và chính tâm ấy lại chấp thủ những tướng trạng ấy. Tâm phân biệt nằm trên nóc của cội sanh tử này (tâm của cội nhị nguyên), nhưng chúng sanh lại tin rằng đây là tâm thật của mình, nên có mê hoặc và từ đó có khổ đau phiền não. Ngày xưa có một thiền sư Trung Hoa đã nói: “Một người trước khi tu tập thiền, đối với người ấy núi là núi, sông là sông; sau khi nhận được chân lý về Thiên từ sự chỉ giáo của một vị thiền sư giỏi, đối với người ấy núi không còn là núi, sông không còn là sông nữa; nhưng sau đó, khi người ấy đã thật sự đạt đến chỗ an trụ trong thiền, thì núi lại là núi, sông lại là sông.” Câu này nghĩa là làm sao? Theo Thiền sư Thích Thiên Ân trong Triết Lý Thiền-Thực Tập Thiền, câu thứ nhất diễn tả quan điểm của một người chưa giác ngộ, cái hiểu biết thông thường nhìn sự vật qua lăng kính của tư duy sai lầm. Điều này không cần phải giải thích, vì nó là quan điểm quen thuộc đối với tất cả chúng ta. Câu thứ nhì khó hiểu hơn. Sau khi được một vị thầy giỏi dạy dỗ về thiền thì tại sao ông ta lại nói rằng núi không còn là núi, sông không còn là sông? Chúng ta phải hiểu câu nói ấy như thế này: Thế nào là một ngọn núi? Một ngọn núi là sự kết hợp giữa những đất, đá, cây cối và hoa cỏ mà chúng ta đã gom chúng lại dưới cái tên “núi”. Vì vậy núi thật sự không phải là núi. Cũng như vậy,

thế nào là một con sông? Một con sông là sự kết hợp giữa rất nhiều nước đang cùng nhau trôi chảy, một sự kết hợp không ngừng thay đổi. Kỳ thật không có một tự thể nào gọi là “sông” cả. Vậy nên sông không còn là sông. Đây chính là chân nghĩa của câu thứ nhì. Trong câu thứ ba vị thầy nói rằng đối với một người đã nhận thức thấu đáo và an trụ trong lý Thiền thì núi lại là núi và sông lại là sông. Về ý tưởng, lối nhìn này không thấy khác với quan điểm của phàm tình, nhưng về thực nghiệm, đây là cái nhìn của một người đã giác ngộ, căn bản khác hẳn cái nhìn của chính ông trước khi giác ngộ. Lúc trước khi ông nhìn ngọn núi, ông thấy nó với tâm phân biệt. Ông thấy nó cao hoặc thấp, lớn hoặc nhỏ, đẹp hoặc xấu. Tâm phân biệt của ông phát khởi yêu và ghét, quyến luyến và ghê tởm. Nhưng sau khi giác ngộ, ông nhìn sự vật với sự đơn giản cùng tột. Ông thấy núi là núi, chứ không phải cao hay thấp, sông là sông chứ không phải đẹp hay xấu. Ông thấy sự vật mà không còn phân biệt hay so sánh, chỉ như một tấm gương phản ánh chúng y hệt như tình trạng thật của chúng. Theo Thiền sư Đại Giác trong quyển Thiền và Đạo, thiền tập không phải là gạt lọc những phân biệt có tính khái niệm, mà chính là để ném bỏ những quan điểm và khái niệm đã có từ trước, ném bỏ cả kinh điển và mọi thứ còn lại, và xuyên thủng những lớp bao phủ sự phát khởi của cái ngã ở đằng sau. Từ trước đến nay các bậc thánh đều quay trở vào bên trong và tìm kiếm trong cái ngã, và qua đó vượt lên trên tất cả mọi nghi hoặc. Quay lại bên trong có nghĩa là trong hai mươi bốn giờ, trong mọi hoàn cảnh, xuyên thủng qua những lớp vỏ bọc kín cái ngã của mình, càng lúc càng sâu hơn, để đi đến một nơi không thể nào diễn tả được. Chính lúc đó mọi ý nghĩ chấm dứt, mọi phân biệt dừng bật; khi mà tà kiến, vọng niệm đều biến mất mà mình không cần phải xua đuổi; khi không cần phải tìm kiếm mà chánh nghiệp và xung lực đích thực đều tự phát. Đó chính là lúc mà chúng ta có thể biết được chân lý của trái tim.

### **397. Tâm Phật**

Tâm của Phật hay Tâm tức Phật. Tâm Phật cũng có nghĩa là Phật hiện ra trong tâm. Theo Pháp Bảo Đàn Kinh, Lục Tổ nói: “Nếu niệm trước không khởi, đó là tâm. Niệm sau không dứt đó là Phật. Vì thế ngài khuyên không sợ niệm khởi, chỉ sợ giác ngộ chậm mà thôi.” Thí dụ thứ 34 của Vô Môn Quan. Ngài Nam Tuyên nói: “Tâm chẳng phải Phật, trí chẳng phải đạo.” Theo Vô Môn Huệ Khai trong Vô Môn

Quan, lão Nam Tuyền thiết là già không biết thẹn. Mới mở miệng hôi, thói nhà đã lộ. Tuy như vậy, kẻ biết ơn cũng ít. Theo Pháp Bảo Đàn Kinh, Lục Tổ nói: “Nếu niệm trước không khởi, đó là tâm. Niệm sau không dứt đó là Phật. Vì thế ngài khuyên không sợ niệm khởi, chỉ sợ giác ngộ chậm mà thôi.” Theo thí dụ thứ 34 của Vô Môn Quan, một hôm, ngài Nam Tuyền nói: “Tâm chẳng phải Phật, trí chẳng phải đạo.” Theo Vô Môn Huệ Khai trong Vô Môn Quan, lão Nam Tuyền thiết là già không biết thẹn. Mới mở miệng hôi, thói nhà đã lộ. Tuy như vậy, kẻ biết ơn cũng ít.

### ***398. Tâm Phật Bất Sinh***

Theo Thiền sư Bàn Khuê Vĩnh Trác trong quyển Tâm Bất Sinh: “Trong lúc đi bộ ngoài đường phố, tình cờ mấy ông gặp một đám đông đang đi ngược chiều, không ai nghĩ đến chuyện tránh nhau, vậy mà không ai đụng phải ai. Mấy ông cũng không bị ai dẫm lên. Mấy ông vạch đường đi của mình xuyên qua đám đông bằng cách luồn lách, né tránh mà không hề ý thức về các quyết định trong sự việc này, và mấy ông tiếp tục bước đi mà không bị vướng vấp. Bây giờ cũng cùng thế ấy, tâm Phật bất sinh chiếu sáng diệu kỳ luôn thích nghi một cách hoàn hảo với mọi hoàn cảnh có thể đến.”

### ***399. Tâm, Phật, Cập Chúng Sanh Thị Tam Vô Sai Biệt***

Ngoài tâm ra không có gì nữa; tâm, Phật và chúng sanh không sai khác. Đây là một giáo thuyết quan trọng trong Kinh Hoa Nghiêm. Tông Thiên Thai gọi đây là Tam Pháp Diệu. Tâm chúng ta luôn bị những vọng tưởng khuấy động, vọng tưởng về lo âu, sung sướng, thù hận, bạn thù, vân vân, nên chúng ta không làm sao có được cái tâm an tịnh. Trạng thái tâm đạt được do thiền tập là trạng thái tịnh lự đạt được bởi buông bỏ. Thiền dùng để làm lắng dịu và loại bỏ luyến ái, hận thù, ganh ghét và si mê trong tâm chúng ta hầu đạt được trí tuệ siêu việt có thể dẫn tới đại giác. Một khi chúng ta đã đạt được trạng thái tịnh lự do thiền tập cao độ, chúng ta sẽ tìm thấy được chân tánh bên trong, nó chẳng có gì mới mẻ. Tuy nhiên, khi việc này xảy ra thì giữa ta và Phật không có gì sai khác nữa. Để dẫn đến thiền định cao độ, hành giả phải tu tập bốn giai đoạn tĩnh tâm trong Thiền. Xóa bỏ dục vọng và những yếu tố như bản bằng cách tư duy và suy xét. Trong giai đoạn này tâm thần tràn ngập bởi niềm vui và an lạc. Giai đoạn suy tư lắng dịu, để

nội tâm thanh thản và tiến lần đến nhất tâm bất loạn (trụ tâm vào một đối tượng duy nhất trong thiền định). Giai đoạn buồn vui đều xóa trắng và thay vào bằng một trạng thái không có cảm xúc; con người cảm thấy tỉnh thức, có ý thức và cảm thấy an lạc. Giai đoạn của sự thản nhiên và tỉnh thức.

#### **400. Tâm và Phật**

Một hôm, Thiền Sư Đại Huệ (1089-1163) thượng đường thị chúng: "Sau khi mưa liên tục và mây tan, thành linh trời đất mở ra trong sáng. Thì còn công dụng gì nữa khi vẫn tiếp tục tìm kiếm đường lối của chư Tổ?" Một vị Tăng hỏi Đại Huệ (1089-1163): "Khi tâm và Phật đều quên, thì sao?" Đại Huệ nói: "Trong tay của bà lão bán quạt, mặt trời được được hiển lộ." Hôm khác, Thiền sư Đại Huệ (1089-1163) thượng đường thị chúng: "Tức Tâm Thị Phật. Không còn ông Phật nào khác. Nó giống như khi buông nắm tay ra thì nó trở thành bàn tay, hay nước thành sóng. Sóng là nước, bàn tay là nắm tay. Tâm này không chịu sự chi phối của quá khứ, tương lai và hiện tại. Vì nó không chịu sự chi phối của 'bên trong' và 'bên ngoài'; 'quá khứ,' 'tương lai,' và 'hiện tại'; tâm này và Phật này chỉ là những giả danh. Nếu chúng chỉ là những giả danh, vậy thì mọi thứ được nói trong kinh điển là thật hay là giả? Nếu không là thật, thì chúng ta có thể nói hãy quên những cái khía môi và uốn lưỡi của lão Thích Ca Mâu Ni hay không? Vậy thì cuối cùng là thế nào? Chỉ nên biết làm cái gì đúng. Đừng hỏi về cái gì đã từng xảy ra trước đây."

Đạo Nguyên Hy Huyền Thiền Sư (1200-1253), tên của một thiền sư nổi tiếng Nhật Bản vào thế kỷ thứ XIII. Ông sang Trung Hoa năm 1223, ở đó ông đạt được đại giác sâu sắc dưới sự hướng dẫn của thiền sư Thiên Đồng Như Tịnh, cũng là người đã trao ấn xác nhận cho ông trong dòng Thiền Tào Động. Năm 1227 Thiền Sư Đạo nguyên từ Trung Hoa trở về Nhật và sống khoảng mười năm ở Kyoto. Để bảo vệ dòng truyền thừa của mình khỏi sức mạnh của thế quyền, ông đã lui về ở ẩn trên vùng núi non thuộc tỉnh Echizen, ngày nay là tỉnh Fukui. Thế rồi túp lều ở ẩn của ông từ từ biến thành một tu viện lớn và ông đã trở thành người sáng lập ra Thiền Tào Động của Nhật Bản. Ông là người du nhập truyền thống của phái Tào Động vào nước mình. Ông là vị thiền sư quan trọng nhất trong các thiền sư Nhật Bản. Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền dạy trong quyển Ánh Trăng Trong Giọt Sương:

"Tâm là Phật. Tu tập khó. Giải thích không khó. Vô tâm vô Phật. Giải thích khó. Tu tập không khó."

#### ***401. Tâm, Phật, Pháp Chẳng Sai Khác!***

Tam Tổ Tăng Xán rất nổi tiếng với bài “Tín Tâm Minh”, một trong những tác phẩm cổ điển lớn của nền văn học Phật giáo. Theo Truyền Đăng Lục, thì lúc Tăng Xán tìm đến Tổ Huệ Khả, ngài đã là một cư sĩ tuổi đã ngoài bốn mươi. Ngài đến đánh lễ Thiền sư Huệ Khả, thưa: “Đệ tử mắc chứng phong dạng, thỉnh Hòa Thượng từ bi sám hối tội dùm!” Tổ Huệ Khả nói: “Đưa cái tội ra đây ta sám cho.” Hồi lâu cư sĩ thưa: “Đệ tử kiếm tội mãi chẳng thấy đâu cả.” Tổ nói: “Thế là ta đã sám xong tội của người rồi đó. Từ nay, người khá y nơi Phật Pháp Tăng mà an trụ.” Cư sĩ thưa: “Nay tôi thấy Hòa Thượng thì biết đó là Tăng, nhưng chưa rõ thế nào là Phật và Pháp.” Tổ nói: “Là Tâm là Phật, là Tâm là Pháp, Pháp và Phật chẳng hai, Tăng bảo cũng y như vậy.” Cư sĩ thưa: “Nay tôi mới biết tội tánh chẳng ở trong, chẳng ở ngoài, chẳng ở giữa; cũng như tâm, Phật là vậy, Pháp là vậy, chẳng phải hai vậy.” Cư sĩ được Tổ Huệ Khả thể phát, sau đó biệt dạng mất trong đời, ít ai rõ được hành tung. Một phần do nạn ngược đãi Phật giáo dưới thời Bắc Châu, do vua Lương Võ Đế chủ xướng. Đến năm thứ 12 đời Khai Hoàng nhà Tùy, Tăng Xán tìm được bậc pháp khí để truyền ngôi Tổ vị, đó là Đạo Tín. Sau đó Tăng Xán đi đâu không ai biết; tuy nhiên, người ta nói ngài thị tịch khoảng năm 606 sau Tây Lịch.

#### ***402. Tâm Sám Nguyện***

Chúng ta từ vô thủy kiếp đến nay, do nơi chấp ngã quá nặng nên bị vô minh hành xử, thân, khẩu, ý vì thế mà tạo ra vô lượng nghiệp nhân, thậm chí đến các việc nghịch ân bội nghĩa đối với cha mẹ, Tam Bảo, vân vân chúng ta cũng không từ. Ngày nay giác ngộ, ắt phải sanh lòng hổ thẹn ăn năn bằng cách đem ba nghiệp thân khẩu ý ấy mà chí thành sám hối. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trong kiếp luân hồi, mọi loài hằng đối thay làm quyến thuộc lẫn nhau. Thế mà ta vì mê mờ lầm lạc, từ kiếp vô thủy đến nay, do tâm chấp ngã muốn lợi mình nên làm tổn hại chúng sanh, tạo ra vô lượng vô biên ác nghiệp. Thậm chí đến chư Phật, Thánh nhơn, vì tâm đại bi đã ra đời thuyết pháp cứu độ loài hữu tình, trong ấy có ta, mà đối với ngôi Tam Bảo ta lại sanh lòng vong ân hủ phá. Ngày nay giác ngộ, ta phải hổ thẹn ăn năn, đem ba

nghiệp chí thành sám hối. Đức Di Lạc Bồ Tát đã lên ngôi bất thối, vì muốn mau chứng quả Phật, mỗi ngày còn lễ sám sáu thời. Vậy ta phải đem thân nghiệp kính lễ Tam Bảo, khẩu nghiệp tỏ bày tội lỗi cầu được tiêu trừ, ý nghiệp thành khẩn ăn năn thề không tái phạm. Đã sám hối, phải dứt hẳn tâm hạnh ác, không còn cho tiếp tục nữa, đi đến chỗ tâm và cảnh đều không, mới là chân sám hối. Lại phải phát nguyện, nguyện hưng long ngôi Tam Bảo, nguyện độ khắp chúng sanh để chuộc lại lỗi xưa và đền đáp bốn ân nặng (ân Tam Bảo, ân cha mẹ, ân sư trưởng, ân thiện hữu tri thức, và ân chúng sanh). Có tâm sám nguyện như vậy tội chướng mới tiêu trừ, công đức ngày thêm lớn, và mới đi đến chỗ phước huệ lưỡng toàn. Dùng lòng sám nguyện như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề tâm.

#### ***403. Tâm Sanh, Pháp Sanh; Tâm Diệt, Pháp Diệt!***

Một hôm, Thiền sư Thiền Quả Nguyệt Am (1079-1152) thượng đường thị chúng rằng: "Khi tâm sanh, chư pháp cũng sanh. Khi tâm diệt, chư pháp cũng diệt. Khi tâm và pháp đều quên, một con rùa được kêu là Đại Qui, giữ cả đại địa. Chư Thiền đức! Mấy ông có thể nói hay không? Nếu có thể nói, thì lão Tăng sẽ đưa gậy trụ trì cho mấy ông! Nếu không thể nói được, thì chỉ nên trở về Tăng đường uống chút trà!"

#### ***404. Tâm Sở***

Trong thiền, tâm sở hay yếu tố tâm lý gọi là chi thiền. Những chi thiền này giúp nâng các cấp thanh tịnh tâm của hành giả từ thấp lên cao. Có năm yếu tố tâm lý hay chi thiền: tầm, sát, phỉ, lạc, và nhất điểm tâm. Tâm pháp sở hữu của tâm vương hay những điều kiện tinh thần, những đóng góp của tâm, đặc biệt là những phẩm chất luân lý, tình cảm, thương yêu, hận thù, vân vân. Tất cả dục vọng ham muốn khởi lên do tâm sở hành. Khi chúng ta thấy cái gì hấp dẫn thì chúng ta khởi sinh lòng ham muốn và muốn đạt cho bằng được. Ngược lại, khi chúng ta thấy cái gì không hấp dẫn thì chúng ta sanh tâm nhàm chán không muốn, có khi còn sanh tâm oán ghét nó nữa là khác.

#### ***405. Tâm Tại Gia Nên Luôn Định Vào Sự Tư Duy Tịnh Mặc***

Khi định tâm vào tư duy tịnh mặc, những sinh hoạt hằng ngày đều được giữ có chừng mực. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương

Yếu Triết Học Phật Giáo, có một quá trình riêng biệt nơi Thiên tông. Khi định tâm vào tư duy tịnh mặc, một 'công án' được đặt ra cho hành giả để trải nghiệm khả năng tiến bộ đến tổ ngộ. Khi nhận một công án, hành giả bắt đầu tĩnh tọa nơi thiền đường. Ngồi thoải mái, chân kiết già, thân ngay ngắn và thẳng lưng, tay kiết thiền ấn, mắt mở nửa chừng. Đây gọi là tọa thiền, có thể kéo dài trong nhiều ngày đêm. Những sinh hoạt hằng ngày như ở, ăn, ngủ, tắm, vân vân đều được giữ có chừng mực. Im lặng được tuyệt đối tuân giữ; tức là khi tọa thiền, thọ thực hay tẩy trần, không ai được nói lời nào cũng như không gây ra tiếng động nào. Thỉnh thoảng có xảy ra cuộc đối thoại gọi là 'vấn đáp' giữa hành giả và thiền sư được mệnh danh là tu học thiền hay 'vân thủy,' hành giả nêu những thắc mắc và vị thiền sư trả lời hoặc bằng ẩn dụ hay quát mắng. Khi hành giả đã sẵn sàng để giải quyết vấn đề, ông ta đến viếng sư phụ nơi phương trượng, trình bày những gì đã thấu hiểu và xin được giải quyết công án. Nếu thiền sư đắc ý, ngài sẽ nhận cho là đắc đạo; nếu không, hành giả lại tiếp tục thiền quán thêm nữa. Khi định tâm vào tư duy tịnh mặc, bạn sẽ nắm được cái "Vô". Bạn chứng được cái chân tâm bình an, vốn hằng hữu và luôn cùng bạn đồng hành. Maurine Stuart viết trong quyển 'Âm Thanh Vi Tế': Nhiều người nói với tôi: "Đến Thiền đường, ngồi trong bình an, tĩnh lặng, thật tuyệt, nhưng khi về đến nhà, chúng tôi phải làm gì?" Đây là một bài trắc nghiệm quan trọng, một công án lớn cho mỗi người chúng ta. Chúng ta phải xử sự thế nào với cuộc sống hằng ngày? Chúng ta thường nghĩ: "Tôi có bao nhiêu đam mê, bao nhiêu lo âu, bao nhiêu điều xảy ra trong cuộc sống, làm sao tôi giữ tâm thức được bình an?" Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền nói rằng ở đâu có nhiều đất sét, Phật càng to hơn. Đại sư muốn ví đất sét với những đam mê trần tục. Hoa sen mọc lên ở đâu? Từ trong bùn. Nếu ai đó nói với tôi: "Tôi không bao giờ nổi cáu, tôi không bao giờ ganh tỵ," tôi sẽ nghĩ: "Có thật không?" Chúng ta luôn vướng những cảm xúc như thế và chính những cảm xúc đó nuôi dưỡng công phu tu tập của chúng ta. Vì vậy, tôi xin các bạn đừng nghĩ rằng mình phải giữ tuyệt đối thanh thản, bình tâm, luôn luôn không vướng mắc bất cứ thứ gì. Điều này là không thể. Nó không phải là khả năng con người của chúng ta. Nhưng nhờ tu tập, khi cảm xúc mạnh như cơn giận nổ ra, khi người bạn bùng lên cơn thịnh nộ, chính là vào lúc đó, bạn nắm được cái "Vô". Bạn chứng được cái chân tâm bình an, vốn hằng hữu và luôn cùng bạn đồng hành.

#### **406. Tâm Tánh**

Tâm tính hay Như Lai tạng tâm, bản chất của tâm hay tâm của Như Lai Tạng, hay tự tánh thanh tịnh của tâm. Theo Khởi Tín Luận, đây là tâm bất biến hay Như Lai Tạng Tâm hay Tính Thanh Tịnh Tâm. Ishida Baigan là người sáng lập ra phong trào Tâm Học Shingaku của giới cư sĩ Thiên Phật giáo. Từ tuổi mười lăm, người ta nói rằng lúc nào về mặt ông cũng lộ vẻ phiền muộn mỗi khi bực dọc chuyện gì. Tuy nhiên, sau năm mươi tuổi, người ta không còn bắt gặp nét buồn vui trên mặt ông nữa. Đến năm sáu mươi tuổi, Ishida Baigan nói: "Giờ đây tôi đã đạt được cảnh giới tự tại." Khi nào có người hỏi ông: "Theo ông, tâm và tánh khác nhau như thế nào?" Ishida Baigan đáp: "Tâm bao gồm tánh và tình thức. Tánh là thể nên tịch lặng và thường chiếu; tâm là dụng nên biến động không ngừng. Xét về bản thể, tâm vốn là tánh, thanh tịnh và hằng sáng cho đến khi nó bị quấy rối bởi trần cảnh và xáo động bởi tình thức. Tâm là giới của năng lực, tánh là giới của nguyên lý, giống như mặt trăng phản chiếu ngay trên cả một giọt sương thật nhỏ; mặc dầu không lộ hình tướng, chơn tâm diệu tánh luôn hiện hữu trong lòng vạn vật."

#### **407. Tâm Tánh Và Âm Hưởng**

Sau khi Thiền Sư Bàn Khuê Vĩnh Trác thị tịch, có một người mù sống gần ngôi chùa của ông ta nói với bạn về Bàn Khuê như sau: "Vì mù nên tôi không thể quan sát về mặt của người khác, vì vậy tôi phải phán đoán cá tính con người thông qua giọng nói. Thông thường, khi tôi nghe ai đó chúc mừng người khác vì sự hạnh phúc hay thành đạt của người đó, tôi cũng nghe được âm hưởng ghen tỵ tiềm ẩn trong đó. Khi người ta bày tỏ sự chia buồn với nỗi bất hạnh của người khác, tôi cũng nghe được âm hưởng thích chí và thỏa lòng, như thể người chia buồn ấy thực ra đang vui mừng vì có điều gì đó vẫn còn lại trên thế gian này để bản thân anh ta có thể chiếm hữu được. Tuy nhiên, với tất cả kinh nghiệm của mình, tôi thấy giọng nói của ngài Bàn Khuê là luôn luôn chân thật! Khi ngài bày tỏ niềm vui, tôi không nghe được âm hưởng nào khác ngoài sự vui mừng; và khi ngài bày tỏ nỗi buồn, tôi chỉ nghe duy nhất sự buồn bã mà thôi."



#### **408. Tâm Thái**

Tâm thái hay trạng thái tâm có nghĩa là tâm cảnh hay tâm thân. Một đối tượng vật thể có gây phiền toái hay không thường thường tùy thuộc vào trạng thái tâm hơn là vào chính đối tượng đó. Nếu chúng ta cho rằng nó là phiền toái, thì nó phiền toái. Nếu chúng ta không cho rằng nó phiền toái thì nó không phiền toái. Tất cả đều tùy thuộc vào trạng thái tâm. Thí dụ như đôi khi trong thiền quán chúng ta bị tiếng động quấy nhiễu. Nếu chúng ta nương theo và mắc kẹt vào chúng, chúng sẽ quấy rối thiền quán của chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta dứt bỏ chúng khỏi tâm của chúng ta ngay khi chúng vừa mới khởi lên, thì chúng sẽ không tạo sự quấy nhiễu. Nếu chúng ta luôn đòi hỏi một cái gì đó từ cuộc sống, thì chúng ta sẽ không bao giờ thỏa mãn. Nhưng nếu chúng ta chấp nhận cuộc đời là cái mà chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn biết đủ. Có người tìm hạnh phúc trong vật chất; người khác lại cho rằng có thể có hạnh phúc mà không cần đến vật chất. Tại sao lại như vậy? Bởi vì hạnh phúc là một trạng thái của tâm, không thể đo được bằng số lượng tài sản. Nếu chúng ta biết đủ với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn có hạnh phúc. Ngược lại nếu chúng ta không hài lòng với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì bất hạnh luôn ngự trị trong ta. Tham dục không có đáy, vì dù đổ vào bao nhiêu thì tham dục vẫn luôn trống rỗng. Theo quyển Ba trụ Thiền, một hôm Thiền sư An Cốc Bạch Vân thượng đường dạy chúng: "Giả như tôi lấy áo trùm lên đầu và đưa hai tay lên trời. Nếu chỉ thấy hai tay tôi, bạn sẽ nghĩ rằng có hai vật thể. Nhưng khi tôi bỏ áo trùm đầu ra, bạn thấy rằng tôi cũng là một con người, không chỉ là hai bàn tay. Cùng thế ấy, bạn phải hiểu rằng khi bạn nhìn các sự vật như những thực thể tách rời nhau, bạn chỉ được một nửa sự thật mà thôi... Lại hãy lấy một vòng tròn và tâm điểm. Không có tâm điểm, không có vòng tròn; không có vòng tròn, không có tâm điểm. Bạn là tâm điểm, vòng tròn là vũ trụ. Nếu bạn hiện hữu, vũ trụ hiện hữu, và nếu bạn biến mất, vũ trụ cũng biến mất theo. Mọi vật đều liên quan và phụ thuộc lẫn nhau. Cái hộp này trên bàn không hiện hữu một cách độc lập. Nó hiện hữu với đôi mắt tôi trông thấy nó, khác với cách bạn trông thấy nó, và lại khác với cách trông thấy của người kế tiếp. Do đó, nếu tôi bị mù, chiếc hộp không còn hiện hữu đối với tôi. Tất cả mọi hiện hữu đều tương đãi, vậy mà mỗi người chúng ta đều tạo ra một thế giới cho riêng mình, và mỗi người nhận thức theo tâm

thái của chính mình." Kinh Tứ Thập Nhị Chương dạy: "Một kẻ với trạng thái tâm đầy tham dục dù sống trên trời cũng không thấy đủ; một người đã lìa tham dục dù phải ở dưới đất vẫn thấy hạnh phúc."

#### ***409. Tâm Thanh Tịnh Căn Bản Cố Hữu***

Cái tâm vốn là chân tánh thanh tịnh tuyệt vời. Jisho Warner viết trong quyển 'Thạch Tuyên Thiền Đường' (Sebastopol, California): "Giáo huấn của Bồ Đề Đạt Ma, Sơ Tổ huyền thoại của Thiền tông, bắt đầu và chấm dứt với cái tâm được xem như là cánh cửa của giải thoát, không có Phật nào ngoài cái tâm vốn là chân tánh tuyệt vời của chúng ta, và với kiến tánh được xem như là chìa khóa của cánh cửa này. Tu tập chính yếu mà Sơ Tổ đã dạy là tọa thiền, được dịch là 'bích quán,' ngồi như một bức tường, vững vàng và bất động. Ngài nói rằng đây là cách để thanh tịnh tâm và do đó thanh tịnh cả thân và thế giới của bạn. Tập trung, vứt bỏ mọi vọng niệm, quay về với chân thực tương, và qua đó từ bỏ chủ nghĩa nhị nguyên giữa ta và người để trụ vào chân tánh tĩnh lặng của vạn hữu. Ngôn ngữ của Sơ Tổ thường mang tánh tượng trưng và trừ tình khi ngài luôn chỉ vào cái mà ngài gọi là cái tâm thanh tịnh căn bản, cố hữu, mà chúng phải lấy làm gốc. Cái tâm này không phải chỉ là ý nghĩ và sự nhận thức của bạn, mà nó là cái được người ta gọi là Phật, Phật tánh, chân như, không một từ ngữ nào có thể hàm chứa hết được nó, không một cái ngã nào có thể nắm bắt được nó."

#### ***410. Tâm Thanh Tịnh Phật Độ Thanh Tịnh***

Hễ tâm thanh tịnh thì cõi Phật thanh tịnh. Theo kinh Duy Ma Cát, chương một, Đức Phật bảo Bảo Tích: "Bồ Tát tùy chỗ trực tâm mà hay phát hạnh; tùy chỗ phát hạnh mà được thâm tâm; tùy chỗ thâm tâm mà ý được điều phục; tùy chỗ ý được điều phục mà làm được như lời nói; tùy chỗ làm được như lời nói mà hay hồi hướng; tùy chỗ hồi hướng mà có phương tiện; tùy chỗ có phương tiện mà thành tựu chúng sanh, tùy chỗ thành tựu chúng sanh mà cõi Phật được thanh tịnh; tùy chỗ cõi Phật thanh tịnh mà nói Pháp thanh tịnh; tùy chỗ nói Pháp thanh tịnh mà trí huệ được thanh tịnh; tùy chỗ trí huệ thanh tịnh mà tâm thanh tịnh; tùy chỗ tâm thanh tịnh mà tất cả công đức đều thanh tịnh. Cho nên, này Bảo Tích! Bồ Tát muốn được cõi Phật thanh tịnh, nên làm cho tâm thanh tịnh; tùy chỗ Tâm thanh tịnh mà cõi Phật được thanh tịnh." Lúc ấy ngài Xá Lợi Phất nghĩ rằng: "Nếu tâm Bồ Tát thanh tịnh chắc chắn

cõi Phật phải được thanh tịnh, vậy Thế Tôn ta khi trước làm Bồ Tát, tâm ý lẽ nào không thanh tịnh, sao cõi Phật này không thanh tịnh như thế?” Đức Phật biết ông suy nghĩ vậy liền bảo rằng: “Ý ông nghĩ sao? Mặt trời, mặt trăng há không thanh tịnh sáng suốt ư, sao người mù không thấy?” Xá Lợi Phất bạch Phật: “Bạch Thế Tôn! Chẳng phải thế. Đó là tại người mù, không phải lỗi ở mặt trời và mặt trăng.” Phật bảo: “Xá Lợi Phất! Cũng thế, bởi chúng sanh do tội chướng nên không thấy được cõi nước của Như Lai thanh tịnh trang nghiêm, chớ không phải lỗi ở Như Lai. Nay Xá Lợi Phất! Cõi nước của ta đây vẫn thanh tịnh mà tại ông không thấy đó thôi.” Lúc bấy giờ ông Loa Kế Phạm Vương thưa với ông Xá Lợi Phất rằng: “Ngài chớ nghĩ như thế, mà cho cõi Phật đây không thanh tịnh. Vì sao? Vì tôi thấy cõi nước của Phật Thích Ca Mâu Ni thanh tịnh, ví như cung trời Tự Tại.” Xá Lợi Phất nói: “Sao tôi thấy cõi này toàn gò nông, hầm hố, chông gai, sỏi sạn, đất đá, núi non, nhơ nhớp đầy đầy như thế.” Loa Kế Phạm Vương thưa: “Đấy là do tâm của Ngài có cao thấp không nương theo trí tuệ của Phật nên thấy cõi này không thanh tịnh đó thôi. Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bồ Tát đối với tất cả chúng sanh thấy đều bình đẳng, thâm tâm thanh tịnh y theo trí tuệ của Phật thì mới thấy được cõi Phật này thanh tịnh.” Khi ấy Phật lấy ngón chơn nhấn mạnh xuống đất, tức thì cõi Tam thiên đại thiên thế giới liền hiện ra bao nhiêu trăm ngàn thứ trân bảo trang nghiêm rực rỡ, như cõi Vô Lượng Công Đức Bảo Trang Nghiêm của Phật Bảo Trang Nghiêm mà tất cả đại chúng ngợi khen chưa từng có và đều thấy mình ngồi trên tòa sen báu. Phật bảo Xá Lợi Phất: “Ông hãy xem cõi Phật đây trang nghiêm thanh tịnh.” Xá Lợi Phất thưa: “Dạ, bạch Thế Tôn! Từ trước đến giờ con chưa từng thấy chưa từng nghe nói đến cõi nước hiện rõ trang nghiêm thanh tịnh của Phật.” Phật bảo: “Này Xá Lợi Phất! Cõi nước của ta thường thanh tịnh như thế! Nhưng vì muốn độ những kẻ căn cơ hạ liệt nên thị hiện ra cõi này nhơ nhớp xấu xa bất tịnh đó thôi. Ví như chư Thiên dùng một thứ bát bằng ngọc báu để ăn, nhưng tùy phước đức của mỗi vị mà sắc cơm có khác. Như thế, Xá Lợi Phất! Nếu tâm người thanh tịnh, sẽ thấy cõi này công đức trang nghiêm.”

#### ***411. Tâm Thành Sám Hối***

Nếu hành giả không do công tu trong hiện đời hay nghiệp lành về kiếp trước, tất khi lâm chung kẻ ấy đã niệm Phật với lòng sám hối tha

thiết cùng cực. Nên Ngài Vĩnh Minh nói: “Vì thể nhân duyên vốn không, nên nghiệp thiện ác chẳng định; muốn rõ đường siêu đọa, phải nhìn nơi tâm niệm kém hơn. Cho nên một lượng vàng ròng thặng nổi bông gòn trăm lượng, chút lửa le lói đốt tiêu rơm cỏ muôn trùng.”

#### ***412. Tâm Thân Cộng Xả***

Theo Hoàng Bá Truyền Tâm Yếu Pháp, một hôm, Thiền sư Hoàng Bá thượng đường thị chúng, nói: “Trong và ngoài, thân và tâm, tất cả đều phải buông bỏ. Hầu hết mọi người đều không tự nguyện làm trống tâm mình, sợ rằng họ sẽ rơi vào cái trống không; rất ít người trong họ nhận thức rằng tâm tự nó trống rỗng từ đầu. Kẻ ngu loại bỏ sự vật nhưng lại không loại bỏ vọng tưởng; người trí loại bỏ vọng tưởng nhưng lại không loại bỏ sự vật. Chư Bồ Tát có tâm giống như hư không; họ buông bỏ mọi thứ và không còn chấp trước, ngay cả công đức mà họ đã có được. Hơn nữa, có ba cấp độ xuất gia. Đại xuất gia là cấp độ mà trong ngoài, thân tâm đều bị bỏ qua một bên, giống như hư không, không nơi chấp trước; với cấp độ này, hành giả theo tình huống mà đáp lại hoàn cảnh, trong đó cả chủ lẫn khách đều quên. Trung xuất gia là cấp độ trong đó hành giả y nương theo Đạo mà tích lũy công đức nhưng lại lập tức quên đi mà không giữ lại những chấp trước. Tiểu xuất gia là cấp độ trong đó hành giả làm mọi thứ thiện nghiệp với hy vọng đạt được công đức, nhưng lại không chấp trước khi nghe Pháp và nhận chân ra rằng tất cả đều trống không. Đại xuất gia cũng giống như đang có ngọn lửa ngay trước mặt bạn: không còn có mê mờ hay giác ngộ. Trung xuất gia giống như đang có ngọn lửa bên hông bạn: có lúc sáng lúc tối. Tiểu xuất gia như đang có ngọn lửa sau lưng bạn: bạn không thể nào thấy được hầm hố phía trước mình.”

#### ***413. Tâm Thân Thanh Tịnh***

Có lẽ khi vài người thấy chúng ta ngồi thiền, họ sẽ hỏi tại sao chúng ta lại phí thời giờ như vậy. Đối với họ thiền quán không có nghĩa lý gì cả; nhưng với chúng ta là những người tu tập thiền quán, thì thiền quán là cốt yếu và rất có ý nghĩa trong đời sống của mình. Suốt cả ngày, rồi mỗi ngày trong tuần, mỗi tuần trong tháng, mỗi tháng trong năm... chúng ta bận rộn lu bù với công việc. Theo Phật giáo, tâm của chúng ta hành xử như con vượn chuyền cây, không chịu ở yên và luôn nhảy nhót; vì thế mà người ta gọi nó là ‘tâm viên’. Đây là những

lý do khiến tại sao chúng ta phải tham thiền. Để quân bình đời sống, chúng ta cần phải có lúc ngồi yên lặng để tập chấp nhận và thử nghiệm thay vì hưởng ngoại cầu hình, chúng ta nhìn vào bên trong để tự hiểu mình hơn. Qua thiền quán, chúng ta cố gắng giữ cho cái tâm viên này đứng yên, giữ cho nó tĩnh lặng và thanh tịnh. Khi tâm ta đứng yên, chúng ta sẽ nhận thức rằng Phật ở ngay trong tâm mình, rằng cả vũ trụ ở trong ta, rằng tự tánh và Phật tánh không sai khác. Như vậy điều quan trọng nhất trong thiền tập là giữ cho tâm mình được yên tịnh, một việc có lẽ dễ hiểu nhưng không dễ làm chút nào cả. Thế nhưng thực hành là quan trọng hơn cả; cái hiểu biết tự nó không có giá trị gì cả nếu chúng ta không chịu đem cái hiểu biết ra mà thực hành. Phương pháp thiền tập là một phương pháp có khoa học, chúng ta học bằng cách thực hành và bằng kinh nghiệm của chính chúng ta. Tại sao chúng ta phải tu tập thiền quán? Một lý do khác khiến tại sao chúng ta nên tu tập thiền quán là vì thiền quán là đỉnh cao nhất trong tu tập Phật giáo. Nhờ thiền quán mà chúng ta chẳng những có thể thanh tịnh thân tâm, mà còn đạt được trí huệ giải thoát nữa. Hơn nữa, nhờ thiền quán mà chúng ta có khả năng thấy được vạn sự vạn vật như thật, từ đó khởi lòng từ bi, khiêm cung, nhẫn nhục, kiên trì, và biết ơn, vân vân.

#### ***414. Tâm Theo Quan Điểm Nhà Thiền***

Tâm là gốc của muôn pháp. “Tâm” hay “Ý” tức là “Tâm Phân Biệt” của mình, tức là thức thứ sáu. “Tâm” không những phân biệt mà còn đầy đầy vọng tưởng. Trong sáu thức đầu có thể nói là loại có tánh tri giác, do nơi lục căn mà phát ra sáu thứ tri giác này. Lục căn tức là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý; chúng phát xuất ra thấy (thị giác), nghe (thính giác), ngửi (khứu giác), nếm (vị giác), xúc chạm (xúc giác nơi thân), và hiểu biết (tri giác nơi ý). Con người ta gây tội tạo nghiệp nơi sáu căn này, mà tu hành giác ngộ cũng ở nơi sáu căn này. Nếu không bị ngoại cảnh chi phối thì đó chính là đang có tu tập. ngược lại, nếu bị cảnh giới bên ngoài làm cho xoay chuyển tức là đọa lạc. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Có một số từ ngữ Sanskrit và Ba Li chỉ tâm như Mana, Citta, Vijnana, Vinnana. Tâm là một tên khác của A Lại Da Thức (vì nó tích tập hạt giống của chư pháp

hoặc huân tập các hạt giống từ chủng tử chủng pháp mà nó huân tập). Không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy.

Hãy nhìn vào chính mình để thấy tâm chẳng có hình tướng gì cả. Hình ảnh đến và đi; tâm mình nhìn thấy hình ảnh đến và đi. Âm thanh đến và đi; tâm mình cũng nghe âm thanh đến và đi. Vì tâm không có hình tướng nên tâm có thể hiển lộ các pháp đến đi trong vô lượng hình tướng. Cũng bởi vì không có hình tướng nên tâm có thể hiển lộ như là hình ảnh và âm thanh mà mình thấy và nghe được. Hành giả nên thấy rằng tất cả chỉ là trạng thái của tâm mà thôi! Hãy nhìn vào tâm của chúng ta thì chúng ta sẽ thấy rằng niệm đến rồi đi, sinh rồi diệt. Tâm như một tấm gương cho chúng ta thấy hình ảnh vạn pháp được phản chiếu. Tất cả các ảnh đến rồi đi, nhưng tánh phản chiếu của tấm gương vẫn còn đó, bất động, bất diệt. Ngày trước, sờ dĩ chư tổ đánh thức đệ tử bằng tiếng vỗ của hai bàn tay, vì khi nghe tiếng vỗ là chúng ta nghe âm thanh; âm thanh đến rồi đi, nhưng tánh nghe vẫn còn đó, ngay cả trong giấc ngủ của chúng ta, không dời đổi, bất động và bất diệt. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng cái tâm trong sáng cũng giống như ánh trăng tròn trên bầu trời. Thỉnh thoảng có mây kéo đến che nó, nhưng trăng luôn ở trên mây. Mây bay qua, trăng lại chiếu sáng. Vì vậy, Phật tử chân thuần không nên lo nghĩ về cái tâm trong sáng. Cái tâm ấy luôn hiện hữu. Nên nhớ, khi vọng tưởng ập đến thì phía sau lớp vọng tưởng vẫn là cái tâm trong sáng. Vọng tưởng đến rồi đi, không có ngoại lệ. Chúng ta không nên vướng mắc về sự đến và đi của những vọng tưởng này. Chúng ta cùng sống và cùng hành xử trong tinh thần hòa hợp. Cùng nhau hành sự có nghĩa là đoạn trừ các ý tưởng của riêng mình, điều kiện và hoàn cảnh của riêng mình. Làm được như vậy thì tâm của chúng ta sẽ tự nhiên biến thành cái tâm không. Khi tâm chúng ta trở thành tâm không thì nó cũng giống như tờ giấy trắng. Chừng đó ý tưởng chân thật, điều kiện và hoàn cảnh chân thật của chúng ta sẽ xuất hiện. Trong tu tập hằng ngày, khi chúng ta vái chào nhau, cùng tụng kinh, niệm Phật và cùng nhau thọ trai. Tâm chúng ta trở thành một (nhất tâm). Giống như nơi biển cả, khi có gió thổi thì tự nhiên sẽ có nhiều sóng. Khi gió dịu dần thì sóng cũng nhỏ hơn. Khi gió lặng thì mặt nước sẽ trở thành một tấm gương, trong đó mọi vật được

phản ánh, từ núi non, cây cối đến mây trời, vân vân. Tâm của chúng ta cũng thế. Khi chúng ta có nhiều ham muốn và ý tưởng, sẽ giống như đại dương có nhiều sóng lớn. Nhưng sau khi chúng ta tu tập thiền định thì ý tưởng và ham muốn của chúng ta sẽ tan biến, cũng như sóng trong đại dương từ từ nhỏ dần. Rồi thì tâm chúng ta cũng giống như một tấm gương trong sáng, và mọi vật chúng ta nghe thấy, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ đều là chân lý.

“Citta” là một Phạn ngữ, được tạm coi là Tâm hay ý. Tâm suy nghĩ, tưởng tượng, lý luận, vân vân. Đây cũng chính là tâm thức. Tâm thức này hành sự qua năm ngã đường tương ứng với năm căn. “Citta” ám chỉ tiến trình tâm thức và thường được sách vở Ấn Độ coi như đồng nghĩa với Mạt Na và A Lại Da thức. Trong nhận thức luận của Phật giáo Tây Tạng, người ta ám chỉ “citta” như là một cái “tâm chính,” được thắp bùng theo bởi những tâm sở. Định nghĩa về “Tâm” đổi khác tùy theo dân tộc và văn hóa. Nếu hỏi một người Việt Nam bình thường rằng tâm ở chỗ nào, người ấy sẽ chỉ vào trái tim hay lồng ngực; tuy nhiên, để trả lời cho cùng câu hỏi này, người Tây phương sẽ chỉ vào cái đầu của họ. Theo Phật giáo, tâm hay yếu tố tinh thần được định nghĩa là sự sáng suốt và hiểu biết. Nó không có hình tướng, không ai nhìn thấy nó; tuy nhiên, tâm tạo tác mọi hành động khiến chúng ta đau khổ và lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Tất cả mọi hoạt động vật chất, lời nói hay tinh thần đều tùy thuộc tâm ta. Phận sự của tâm là nhận biết được đối tượng. Nó phân biệt giữa hình thức, phẩm chất, vân vân. Cách duy nhất để đạt được Phật tánh là huấn luyện và chuyển hóa tâm cho đến khi chúng ta hoàn toàn thoát khỏi những nhiễm trược. Trong Anh ngữ, “mind” có nghĩa là trái tim, tinh thần, hay linh hồn. Mind với chữ “m” thường có nghĩa là chỗ ở của lý trí, “Mind” với chữ “M” viết hoa có nghĩa là chân lý tuyệt đối. Theo kinh nghiệm nhà thiền, thì tâm là toàn bộ tỉnh thức, nói cách khác lắng nghe khi nghe là tỉnh thức. Trong thiền, mặt trăng là biểu tượng của tâm. Tâm cũng giống như mặt trăng chiếu sáng và giúp cho chúng ta thấy được mọi thứ, nhưng tâm không phải là một vật mà chúng ta có thể chỉ vào được; tâm không có cả bóng lẫn hình dạng. Hiện thể là tâm đang hiển lộ; thực tánh của tâm chính là tánh không. Chúng ta có thể nghe tiếng sỏi chạm trên mặt đường; âm thanh của nó chính là tâm đang hiển lộ. Chúng ta có thể thấy phướn đang bay phát phới trong gió; sự bay phát phới trong gió của phướn chính là tâm hiển lộ. Thế thôi!

“Citta” còn được định nghĩa như là toàn bộ hệ thống thức, bốn nguyên thanh tịnh, hay tâm. Citta thường được dịch là “ý tưởng.” Trong Kinh Lăng Già cũng như trong các kinh điển Đại Thừa khác, citta được dịch đúng hơn là “tâm.” Khi nó được định nghĩa là “sự chất chứa” hay “nhà kho” trong đó các chủng tử nghiệp được cất chứa, thì citta không chỉ riêng nghĩa ý tưởng mà nó còn có ý nghĩa có tính cách hữu thể học nữa. Trong Phật giáo không có sự phân biệt giữa tâm và thức. Cả hai đều được dùng như đồng nghĩa. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Tâm dẫn đầu các hành vi, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả.” Theo Đại Sư Ấn Quang: “Tâm bao hàm hết khắp cả thập pháp giới, đó là Phật pháp giới, Bồ Tát pháp giới, Duyên Giác pháp giới, Thanh Văn pháp giới, Thiên pháp giới, Nhân pháp giới, A Tu La pháp giới, Súc Sanh pháp giới, Ngạ Quỷ pháp giới, và Địa Ngục pháp giới. Một tâm mà hay sanh tất cả. Phật cũng do tâm sanh, mà địa ngục cũng do tâm tạo.” Theo Hòa Thượng Dhammananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, tâm có thể được định nghĩa đơn giản là sự nhận thức về một đối tượng bởi không có một tác nhân hay linh hồn chỉ huy mọi hoạt động. Tâm bao gồm trạng thái tính thoáng qua luôn luôn trôi lên rồi mất đi nhanh như tia chớp. “Vì sinh ra để thành nguồn của nó và chết đi để trở thành lối vào của nó, nó bền vững tràn trề như con sông nhận nước từ các suối nguồn bồi thêm vào dòng chảy của nó.” Mỗi thức nhất thời của dòng đời không ngừng thay đổi, khi chết đi thì truyền lại cho thức kế thừa toàn bộ năng lượng của nó, tất cả những cảm tưởng đã ghi không bao giờ phai nhạt. Cho nên mỗi thức mới gồm có tiềm lực của thức cũ và những điều mới. Tất cả những cảm nghĩ không phai nhạt được ghi vào cái tâm không ngừng thay đổi, và tất cả được truyền thừa từ đời này sang đời kia bất chấp sự phân hủy vật chất tạm thời nơi thân. Vì thế cho nên sự nhớ lại những lần sanh hay những biến cố trong quá khứ trở thành một khả năng có thể xảy ra. Tâm là con dao hai lưỡi, có thể xử dụng cho cả thiện lẫn ác. Một tư tưởng nổi lên từ một cái tâm vô hình có thể cứu hay phá hoại cả thế giới. Một tư tưởng như vậy có thể làm tăng trưởng hay giảm đi dân cư của một nước. Tâm tạo Thiên đàng và địa ngục cho chính mình.

Tâm kết hợp chặt chẽ với thân đến độ các trạng thái tinh thần ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và sự an vui của thân. Một số bác sĩ khẳng định rằng không có một chứng bệnh nào được xem thuần túy là thân bệnh cả. Do đó, trừ khi trạng thái tinh thần xấu này là do ác



nghiệp do kiếp trước gây ra quá nặng, khó có thể thay đổi được trong một sớm một chiều, còn thì người ta có thể chuyển đổi những trạng thái xấu để tạo ra sự lành mạnh về tinh thần, và từ đó thân sẽ được an lạc. Tâm con người ảnh hưởng đến thân một cách sâu xa, nếu cứ để cho tâm hoạt động một cách bừa bãi và nuôi dưỡng những tư duy bất thiện, tâm có thể gây ra những tai hại khó lường được, thậm chí có thể gây ra sát nhân. Tuy nhiên, tâm cũng có thể chữa lành một cái thân bệnh hoạn. Khi tâm được tập trung vào những tư duy chân chánh với tinh tấn và sự hiểu biết chân chánh thì hiệu quả mà nó tạo ra cũng vô cùng tốt đẹp. Một cái tâm với những tư duy trong sáng và thiện lành thật sự sẽ dẫn đến một cuộc sống lành mạnh và thư thái. Theo Phật giáo, tâm còn được gọi là ý thức, ý thức không tùy thuộc vào bất cứ căn nào, nhưng lệ thuộc vào sự liên tục của tâm. Ý thức chẳng những nhận biết cả sáu đối tượng gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và các hiện tượng trong quá khứ, hiện tại và ngay cả vị lai. Ý thức sẽ cùng ta lữ hành từ kiếp này qua kiếp khác, trong khi năm thức trước chỉ là những tâm tạm thời. Ý thức còn là một trong năm uẩn. Chức năng của mắt na thức theo giả thiết là suy nghĩ về mặt na, như nhãn thức suy nghĩ về thế giới hình sắc và nhĩ thức suy nghĩ về thế giới của âm thanh; nhưng thực ra, ngay khi mắt na thức phát sinh ra cái nhị biên của chủ thể và đối tượng do từ cái nhất thể tuyệt đối của A Lại Da thì mắt na thức và quả thực tất cả các thức khác cũng bắt đầu vận hành. Chính vì thế mà trong Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo: “Niết Bàn của Phật giáo chính là sự tách xa cái mắt na thức phân biệt sai lầm. Vì mắt na thức làm nguyên nhân và sở duyên thì sự phát sinh bảy thức còn lại xảy ra. Lại nữa, khi mắt na thức phân biệt và chấp thủ vào thế giới của các đặc thù ở bên ngoài thì tất cả các loại tập khí (vasana) được sinh ra theo, và A Lại da được chúng nuôi dưỡng cùng với cái ý tưởng về “tôi và của tôi,” mắt na nắm giữ nó, bám vào nó, suy nghĩ về nó mà thành hình và phát triển. Tuy nhiên, trong bản chất, mắt na và mắt na thức không khác gì nhau, chúng nhờ A Lại Da làm nguyên nhân và sở duyên. Và khi một thế giới bên ngoài thực vốn chỉ là sự biểu hiện của chính cái tâm mình bị chấp chặt mà cho là thực, thì cái hệ thống tâm thức (tâm tụ: citta-kalapa) liên hệ hỗ tương được sinh ra trong tổng thể của nó. Giống như những con sóng biển, được vận hành bởi cơn gió của một thế giới bên ngoài là thế giới do chính cái tâm người ta biểu

hiện ra, sinh khởi và biến diệt. Do đó bảy thức kia diệt theo với sự diệt của mắt na thức.”

Không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy. Tâm là gốc của muôn pháp. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Tâm kết hợp chặt chẽ với thân đến độ các trạng thái tinh thần ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và sự an vui của thân. Một số bác sĩ khẳng định rằng không có một chứng bệnh nào được xem thuần túy là thân bệnh cả. Do đó, trừ khi trạng thái tinh thần xấu này là do ác nghiệp do kiếp trước gây ra quá nặng, khó có thể thay đổi được trong một sớm một chiều, còn thì người ta có thể chuyển đổi những trạng thái xấu để tạo ra sự lành mạnh về tinh thần, và từ đó thân sẽ được an lạc. Tâm con người ảnh hưởng đến thân một cách sâu xa, nếu cứ để cho tâm hoạt động một cách bừa bãi và nuôi dưỡng những tư duy bất thiện, tâm có thể gây ra những tai hại khó lường được, thậm chí có thể gây ra sát nhân. Tuy nhiên, tâm cũng có thể chữa lành một cái thân bệnh hoạn. Khi tâm được tập trung vào những tư duy chân chánh với tinh tấn và sự hiểu biết chân chánh thì hiệu quả mà nó tạo ra cũng vô cùng tốt đẹp. Một cái tâm với những tư duy trong sáng và thiện lành thật sự sẽ dẫn đến một cuộc sống lành mạnh và thư thái. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Thuật ngữ "Tâm" để chỉ trái tim, linh hồn, và tâm. Người xưa tin rằng 'kokoro' nằm ngay vùng ngực. Trong Thiên, từ này chỉ hoặc là tinh thần của một người theo nghĩa toàn bộ những sức mạnh về ý thức, tinh thần, trái tim, hay tâm hồn, hoặc là sự hiện thực tuyệt đối, tinh thần thật sự nằm bên ngoài nhị nguyên của tâm và vật. Để cho hành giả dễ hiểu hơn về Tâm, các vị thầy Phật giáo thường chia Tâm ra làm nhiều giai tầng, nhưng đối với Thiên, Tâm là một toàn thể vĩ đại, không có những thành phần hay phân bộ. Các đặc tính thể hiện, chiếu diệu và vô tướng của Tâm hiện hữu đồng thời và thường hằng, bất khả phân ly trong cái toàn thể. Tâm an tịnh và tập trung là một điều rất tốt cho bất cứ người tu Phật nào. Phật tử thuần thành nên dùng tâm bình an, tĩnh lặng và tập

trung này để xem xét thân tâm. Ngay cả những lúc tâm bất an chúng ta cũng phải để tâm theo dõi; sau đó chúng ta sẽ thấy tâm an tịnh, vì chúng ta sẽ thấy được sự vô thường. Ngay cả sự bình an, tĩnh lặng cũng phải được xem là vô thường. Nếu chúng ta bị dính mắc vào trạng thái an tịnh, chúng ta sẽ đau khổ khi không đạt được trạng thái bình an tĩnh lặng. Hãy vứt bỏ tất cả, ngay cả sự bình an tĩnh lặng.

Hành giả nên luôn tỉnh thức rằng thân này đang biến đổi, và tâm này đang chạy đông chạy tây. Hãy dụng công tu tập cho đến khi chúng ta có thể nhận ra rằng tâm vốn tịch lặng giống như bản chất của nước vốn tịch lặng, bất biến và bất động cho dù sóng cứ trào lên và lặn xuống; và cho dù bọt sóng cứ thành hình và tan biến. Hành giả nên tự xem tâm mình như một con trâu. Thiền định giống như việc thuần hóa trâu vậy, nhưng kỳ thật, hành giả cũng không cần phải thuần hóa gì cả, mà chỉ cần quan sát trâu một cách liên tục. Chúng ta biết là chúng ta thấy tâm khi một niệm khởi lên. Cho tới khi nào chúng ta không còn thấy trâu và người giữ trâu nữa là chúng ta đã thấy được bản chất rỗng rang thật sự của tâm rồi đó! Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng vạn pháp đang hiển lộ trong tâm mình. Khi chúng ta nhìn quanh thì mình lại không thể thấy được tâm, nhưng không vì thế mà mình nói là không có tâm, vì thức vẫn sinh và diệt. Chúng ta cũng không thể nói là có cái gọi là tâm, vì không không có dấu vết nào của nó cả. Các niệm đến và đi y hệt như ảo ảnh. Nếu chúng ta cố chấp giữ niệm trong tâm, vô hình trung chúng ta chỉ chấp giữ ảo ảnh, và không có cách nào chúng ta giải thoát ra khỏi khổ đau phiền não của cõi ta bà này. Tuy nhiên, hành giả cũng không nên tìm cách xóa đi bất cứ gì trong tâm mình, bởi vì điều này không ai có thể làm được. Hãy nhận ra định luật duyên khởi, hãy nhìn thấy tánh không của vạn pháp. Hãy cứ mở mắt ra và nhìn thấy tất cả. Chúng ta sẽ thấy rằng tất cả chỉ nằm trong bản chất của tánh không rỗng rang mà thôi!

#### ***415. Tâm Thị Phật***

Người xưa tin rằng trái tim nằm ngay vùng ngực. Trong Thiền, từ tâm dùng để chỉ hoặc là tinh thần của một người theo nghĩa toàn bộ những sức mạnh về ý thức, tinh thần, trái tim, hay tâm hồn, hoặc là sự hiện thực tuyệt đối, tinh thần thật sự nằm bên ngoài nhị nguyên của tâm và vật. Để cho hành giả dễ hiểu hơn về Tâm, các vị thầy Phật giáo thường chia Tâm ra làm nhiều giai tầng, nhưng đối với Thiền,

Tâm là một toàn thể vĩ đại, không có những thành phần hay phân bộ. Các đặc tính thể hiện, chiếu diệu và vô tướng của Tâm hiện hữu đồng thời và thường hằng, bất khả phân ly trong cái toàn thể. Theo Hoàng Bá Ngũ Lục, một hôm Thiền sư Hoàng Bá thượng đường dạy chúng: "Tâm là Phật, đừng tâm phân biệt ấy là Đạo." Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng tâm phân biệt những tướng trạng khác nhau và chính tâm ấy lại chấp thủ những tướng trạng ấy. Tâm phân biệt nằm trên nóc của cõi sanh tử này (tâm của cõi nhị nguyên), nhưng chúng sanh lại tin rằng đây là tâm thật của mình, nên có mê hoặc và từ đó có khổ đau phiền não.

#### ***416. Tâm Thiền Tự Nhiên Được Thực Hiện Qua Những Sinh Hoạt Thường Nhật***

Thiền sư Achaan Buddhadasa là một trong những Thiền sư nổi tiếng của Thái Lan trong thời cận đại. Sư đã viết nhiều sách thiền bằng tiếng Anh và tiếng Thái. Sư đã viết nhiều sách dạy thiền bằng cả hai ngôn ngữ Thái và Anh, giáo lý so sánh và áp dụng Pháp vào đời sống hàng ngày. Trong một bài kinh bao quát, Anapanasati, Nhập Tức Xuất Tức Niệm, Thiền sư Achaan Buddhadasa đã trình bày chi tiết phương pháp thực hành hơi thở chánh niệm đều đặn từ giai đoạn bắt đầu cho đến sự giác ngộ cuối cùng. Mặc dầu đây là phương pháp chủ yếu cho sự tu tập của riêng Sư, nhưng lúc nào Sư cũng thiên về những điều này hơn để hướng dẫn theo một lối tu tập rất cởi mở, sử dụng thiền pháp như một phương tiện để tiếp cận mỗi sinh hoạt trong đời sống. Sư là một bậc thầy đã giác ngộ, người luôn nhấn mạnh rằng trái tim hay chân lý của các tôn giáo đều giống nhau, tự do vay mượn các hình ảnh và các phương pháp giảng dạy từ tất cả các truyền thống. Qua những bài nói chuyện về Pháp, Thiền sư Achaan Buddhadasa đã trở thành một tiếng nói hàng đầu trong Phật giáo Thái Lan từ những nghi lễ đơn giản cho đến sự hiểu biết làm cách nào để có sự an lạc phát sinh từ sự không chấp trước. Với Thiền sư Achaan Buddhadasa, người ta có thể ngồi một mình và theo dõi hơi thở chánh niệm đều đặn như là tu tập bình thường có tập trung, hay tu tập thiền trong khi đang làm việc xung quanh Thiền viện. Đây là tâm điểm lời dạy của Thiền sư Achaan Buddhadasa: phương pháp thiền tự nhiên, được thực hiện qua những hoạt động hàng ngày. Mặc dầu Thiền sư Achaan Buddhadasa không chối bỏ những phương pháp thiền tích cực của nhiều vị thầy khác, Sư

cảnh giác chúng ta về những nguy hiểm của sự chấp thủ với bất cứ phương pháp tu tập theo nghi thức nào hoặc bất cứ trạng thái đặc biệt nào của tâm. Sự nhấn mạnh rằng bất cứ sự ham muốn nào đều dẫn đến khổ đau, ngay cả việc ham muốn cho một sự giác ngộ, sự an lạc của tâm đến một cách tự nhiên mà không cần phải nỗ lực tìm kiếm.

#### ***417. Tâm Thức: Dòng Chảy Bất Tuyệt Của Sự Sinh Tôn***

Tâm là tên khác của a Lại Da Thức vì cả hai đều tích tụ các hạt giống của chư pháp và làm cho chúng khởi lên. Theo Tiểu Thừa Câu Xá Luận thì tâm và thức giống nhau, nhưng trong Đại Thừa thì lại khác nhau. “Citta” là một Phạn ngữ, được tạm coi là Tâm hay ý. Tâm suy nghĩ, tưởng tượng, lý luận, vân vân. Đây cũng chính là tâm thức. Tâm thức này hành sự qua năm ngã đường tương ứng với năm căn. “Citta” ám chỉ tiến trình tâm thức và thường được sách vở Ấn Độ coi như đồng nghĩa với Mạt Na và A Lại Da thức. Trong nhận thức luận của Phật giáo Tây Tạng, người ta ám chỉ “citta” như là một cái “tâm chính,” được thắp bùng theo bởi những tâm sở. Định nghĩa về “Tâm” đối khác tùy theo dân tộc và văn hóa. Nếu hỏi một người Việt Nam bình thường rằng tâm ở chỗ nào, người ấy sẽ chỉ vào trái tim hay lồng ngực; tuy nhiên, để trả lời cho cùng câu hỏi này, người Tây phương sẽ chỉ vào cái đầu của họ. Theo Phật giáo, tâm hay yếu tố tinh thần được định nghĩa là sự sáng suốt và hiểu biết. Nó không có hình tướng, không ai nhìn thấy nó; tuy nhiên, tâm tạo tác mọi hành động khiến chúng ta đau khổ và lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Tất cả mọi hoạt động vật chất, lời nói hay tinh thần đều tùy thuộc tâm ta. Phận sự của tâm là nhận biết được đối tượng. Nó phân biệt giữa hình thức, phẩm chất, vân vân. Cách duy nhất để đạt được Phật tánh là huấn luyện và chuyển hóa tâm cho đến khi chúng ta hoàn toàn thoát khỏi những nhiễm trược. Trong Anh ngữ, “mind” có nghĩa là trái tim, tinh thần, hay linh hồn. Mind với chữ “m” thường có nghĩa là chỗ ở của lý trí, “Mind” với chữ “M” viết hoa có nghĩa là chân lý tuyệt đối. Theo kinh nghiệm nhà thiền, thì tâm là toàn bộ tỉnh thức, nói cách khác lắng nghe khi nghe là tỉnh thức.

Thiền sư An Cốc Bạch Vân dạy: "Tâm thức của bạn có thể được so sánh với một tấm gương phản chiếu những gì xuất hiện phía trước nó. Từ lúc bạn bắt đầu suy nghĩ, cảm biết, vận dụng ý chí, bóng tối phủ lên tâm thức của bạn và làm méo mó những hình ảnh phản chiếu. Đó là điều mà chúng ta gọi là mê hoặc, căn bệnh căn bản của con người.

Hậu quả nghiêm trọng nhất của căn bệnh này là tạo nên cảm thức nhị nguyên dẫn đến định đề 'Ngã' và 'Phi Ngã'. Sự thật là mọi vật đều là Một, tất nhiên không tính theo số đếm. Lầm tưởng thấy mình đối đầu với cả thế giới muôn loài tách biệt là điều tạo nên những đối kháng, lòng tham cùng những đau khổ tất yếu. Mục đích của tọa thiền là quét đi những bóng tối và vết ô nhiễm ra khỏi tâm thức để giúp chúng ta trải nghiệm một cách sâu đậm tính liên đới với toàn bộ cuộc sống. Lúc đó, một cách tự nhiên và ngẫu phát, tình yêu và lòng từ bi sẽ lan tỏa nơi nơi." Theo Hòa Thượng Dhammananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, tâm có thể được định nghĩa đơn giản là sự nhận thức về một đối tượng bởi không có một tác nhân hay linh hồn chỉ huy mọi hoạt động. Tâm bao gồm trạng thái tính thoáng qua luôn luôn trở lên rồi mất đi nhanh như tia chớp. "Vì sinh ra để thành nguồn của nó và chết đi để trở thành lối vào của nó, nó bền vững tràn trề như con sông nhận nước từ các suối nguồn bồi thêm vào dòng chảy của nó." Mỗi thức nhất thời của dòng đời không ngừng thay đổi, khi chết đi thì truyền lại cho thức kế thừa toàn bộ năng lượng của nó, tất cả những cảm tưởng đã ghi không bao giờ phai nhạt. Cho nên mỗi thức mới gồm có tiềm lực của thức cũ và những điều mới. Tất cả những cảm nghĩ không phai nhạt được ghi vào cái tâm không ngừng thay đổi, và tất cả được truyền thừa từ đời này sang đời kia bất chấp sự phân hủy vật chất tạm thời nơi thân. Vì thế cho nên sự nhớ lại những lần sanh hay những biến cố trong quá khứ trở thành một khả năng có thể xảy ra. Tâm là con dao hai lưỡi, có thể xử dụng cho cả thiện lẫn ác. Một tư tưởng nổi lên từ một cái tâm vô hình có thể cứu hay phá hoại cả thế giới. Một tư tưởng như vậy có thể làm tăng trưởng hay giảm đi dân cư của một nước. Tâm tạo Thiên đàng và địa ngục cho chính mình.

John Blofeld viết trong quyển 'Giáo Huấn Thiền Đốn Ngộ': Các đại sư Thiền tông Trung Hoa khuyên: "Chúng ta hãy định tâm vào những gì có thực." Khi tâm thức còn tán loạn, chúng ta dễ bị tác động bởi những đối tượng của giác quan, và những cảm giác phát khởi, những hậu quả theo sau những cảm giác ấy, tạo ra những chuỗi hành động và phản ứng bất tận. Để cứu chữa sự tán tâm hay vọng kiến ấy, đa số phải trải qua một quá trình tiệm tiến, theo thời gian và công phu tu tập chăm chỉ, chánh kiến sẽ hiện ra nhanh như tia chớp. Khi đã đạt đến mức định tâm đích thực, thực tướng sẽ bừng sáng nơi ta, chúng ta thấy toàn bộ vũ trụ các hiện tượng như thị. Khả năng trói buộc và gây

sâu não của nó sẽ đoạn diệt tức thì, mở nghiệp chương còn lại của chúng ta sẽ tiêu tan trong nháy mắt, sẽ không còn gì nữa, điều duy nhất còn lại là bốn phận của chúng ta phải chỉ đường cho kẻ khác để đến lượt họ, theo gương chúng ta, họ cũng được thị kiến tối thượng. Khi cái trực giác ấy bùng nổ trong ta như một ánh sáng chói lòa, chúng ta khám phá ra rằng không có gì đang hiện hữu, ngoại trừ trong tâm thức chúng ta, và thật sự, tâm thức của chúng ta không phải là tâm thức của chúng ta mà là Tâm thức và Tâm thức ấy vốn tịnh tịch, thanh tịnh, trống rỗng theo nghĩa không hình tướng, đặc điểm, đối nghịch, đa nguyên, chủ thể, khách thể hoặc bất cứ thứ gì dựa vào đó, chúng ta có thể trú được. Nhưng nó lại không trống rỗng theo nghĩa đó là cái vô thủy vô chung của các hiện tượng đã từng lúc góp phần vào dòng chảy bất tuyệt của cái mà chúng ta gọi là "sinh tồn."

#### ***418. Tâm Thức Và Hiện Tượng***

Một hôm, Thiền sư Dương Kỳ Phương Hội thượng đường thị chúng, nói: "Tâm thức là năng lực, hiện tượng là dữ kiện; và cả hai giống như là những vết trầy trên một tấm gương. Khi không có vết trầy và bụi bặm sự trong sáng của gương lộ bày ra. Khi máy ông quên cả tâm thức lẫn hiện tượng, chân tánh của máy ông sẽ hiện ra."

#### ***419. Tâm Thức Đây Là Cái Gì?***

Thiền sư Bạt Đới Đắc Thắng (1327- 1387) thường dạy chúng đệ tử: "Khi ngồi tọa thiền, đừng xem thường và cũng đừng nâng niu ôm ấp những tư niệm khởi hiện; chỉ cần tìm cho được cái Tâm, nơi khởi nguồn của những tư niệm ấy. Phải hiểu rằng tất cả những gì phát sinh trong ý thức, tất cả những gì lọt vào mắt chỉ là ảo ảnh, không phải là thực thể bền vững. Như thế, không nên sợ hãi cũng không nên để các hiện tượng ấy cám dỗ. Nếu giữ được tâm thức trống rỗng như không gian, không vướng bận những chuyện bên ngoài, không một quỷ thần nào có thể quấy rầy chúng ta được, kể cả khi nằm trên giường chờ chết. Tuy nhiên, trong lúc tham thiền, đừng nhớ đến bất cứ lời khuyên nào trong số những lời khuyên này. Chỉ cần bạn trở thành câu hỏi: 'Tâm thức này là gì?' hoặc 'Cái đang nghe âm thanh này là cái gì?' Khi chứng ngộ được tâm thức này, sẽ biết rằng đó chính là nguồn gốc của tất cả chư Phật và của tất cả chúng sanh." Theo Ngữ lục của Thiền sư Bạt Đới Đắc Thắng (1327- 1387), vào một dịp khác, ông nói: "Những

ai muốn phá vỡ vòng luân hồi sanh tử phải biết con đường thành Phật. Con đường thành Phật là con đường giác ngộ. Trước khi cha mẹ sanh ra và trước khi thân này được thành hình, tâm hành giả đã hiện diện không thay đổi cho đến bây giờ, như là căn địa của tất cả chúng sinh. Cái này cũng còn được gọi là diện mạo nguyên thủy. Tâm này thanh tịnh từ khởi thủy. Khi thân được sinh ra, nó không có hình thức của sự sống, và khi thân này chết đi, nó cũng chẳng có hình thức của sự chết. Nó cũng chẳng có hình thức của đàn ông hay đàn bà, tốt hay xấu. Bởi vì chẳng có thứ gì có thể so sánh được với nó, nó được gọi là Phật Tính. Từ cái tâm này khởi lên thiên hình vạn trạng, giống như những lộn sóng trên biển cả bao la hay hình tướng phản chiếu trong gương.”

#### **420. Tâm Thức Thiền**

Theo Thiền sư Dương Kỳ Phương Hội trong quyển Cốt Lõi Thiền, tâm thức là năng lực, hiện tượng là dữ kiện; và cả hai giống như là những vết trầy trên một tấm gương. Khi không có vết trầy và bụi bặm sự trong sáng của gương lộ bày ra. Khi bạn quên cả tâm thức lẫn hiện tượng, chân tánh của bạn sẽ hiện ra. Theo Thiền Sư Sùng Sơn Hạnh Nguyên trong quyển Tro Rơi Trên Thân Phật, chùa xa trong núi đóng hồi chuông sớm. Bạn nghe tiếng chuông rền trong làn không khí buổi ban mai, và mọi tư niệm của bạn tan biến trong tâm thức bạn. Chỉ còn lại âm thanh của tiếng chuông, tràn ngập khắp vũ trụ. Mùa xuân đến. Bạn thấy hoa nở, bướm lượn; bạn nghe chim hót và bạn thở trong tiết trời ấm áp. Và tâm thức của bạn chỉ còn là mùa xuân. Không còn gì khác nữa. Nếu bạn thăm viếng thác Niagara và đi thuyền đến chân thác. Chỉ còn tiếng thác đổ trước mặt bạn, chung quanh bạn và bên trong bạn, và bất thành linh bạn kêu lên: YAAAAAA! Trong tất cả những kinh nghiệm này, bên ngoài và bên trong (tâm và cảnh) trở thành một. Ấy là tâm thức của Thiền.

Thiền sư Bách Trượng Hoài Hải dạy: "Nếu tâm của mấy ông đang dong ruổi buông lung ở đâu đó, mấy ông đừng chạy theo nó, tự nó sẽ dừng bước buông lung. Nếu tâm của mấy ông muốn nấn ná lại một nơi nào đó, mấy ông đừng theo nó và cũng đừng nấn ná lại với nó, thì việc đi tìm nơi trụ lại của tâm thức của mấy ông sẽ tự nó chấm dứt. Như vậy, mấy ông sẽ có được một tâm thức vô trụ, một tâm thức sẽ ở mãi trong trạng thái vô trụ. Nếu ngay nơi mấy ông, mấy ông ý thức hoàn toàn về một tâm thức vô trụ, mấy ông sẽ phát hiện rằng có sự việc



định trú, với ý niệm rằng không có cái gì để làm chỗ trụ và cũng không có cái gì để làm nơi không trụ. Ý thức đầy đủ này ở ngay cái tâm vô trụ được biết như là một sự nhận thức rõ ràng về cái tâm của mình, hay nói cách khác, nhận thức rõ ràng về chân tánh của chính mấy ông." John Blofeld viết trong quyển 'Giáo Huấn Thiền Đốn Ngộ': Các đại sư Thiền tông Trung Hoa khuyên: "Chúng ta hãy định tâm vào những gì có thực." Khi tâm thức còn tán loạn, chúng ta dễ bị tác động bởi những đối tượng của giác quan, và những cảm giác phát khởi, những hậu quả theo sau những cảm giác ấy, tạo ra những chuỗi hành động và phản ứng bất tận. Để cứu chữa sự tán tâm hay vọng kiến ấy, đa số phải trải qua một quá trình tiệm tiến, theo thời gian và công phu tu tập chăm chỉ, chánh kiến sẽ hiện ra nhanh như tia chớp. Khi đã đạt đến mức định tâm đích thực, thực tướng sẽ bừng sáng nơi ta, chúng ta thấy toàn bộ vũ trụ các hiện tượng như thị. Khả năng trôi buộc và gây sâu não của nó sẽ đoạn diệt tức thì, mớ nghiệp chướng còn lại của chúng ta sẽ tiêu tan trong nháy mắt, sẽ không còn gì nữa, điều duy nhất còn lại là bốn phận của chúng ta phải chỉ đường cho kẻ khác để đến lượt họ, theo gương chúng ta, họ cũng được thị kiến tối thượng. Khi cái trực giác ấy bùng nổ trong ta như một ánh sáng chói lòa, chúng ta khám phá ra rằng không có gì đang hiện hữu, ngoại trừ trong tâm thức chúng ta, và thật sự, tâm thức của chúng ta không phải là tâm thức của chúng ta mà là Tâm thức và Tâm thức ấy vốn tịnh tịch, thanh tịnh, trống rỗng theo nghĩa không hình tướng, đặc điểm, đối nghịch, đa nguyên, chủ thể, khách thể hoặc bất cứ thứ gì dựa vào đó, chúng ta có thể trú được. Nhưng nó lại không trống rỗng theo nghĩa đó là cái vô thủy vô chung của các hiện tượng đã từng lúc góp phần vào dòng chảy bất tuyệt của cái mà chúng ta gọi là "sinh tồn."

#### ***421. Tâm Thức Vô Trụ***

Thiền sư Bách Trượng Hoài Hải dạy: "Nếu tâm của mấy ông đang dong ruổi buông lung ở đâu đó, mấy ông đừng chạy theo nó, tự nó sẽ dừng bước buông lung. Nếu tâm của mấy ông muốn nấn ná lại một nơi nào đó, mấy ông đừng theo nó và cũng đừng nấn ná lại với nó, thì việc đi tìm nơi trú lại của tâm thức của mấy ông sẽ tự nó chấm dứt. Như vậy, mấy ông sẽ có được một tâm thức vô trụ, một tâm thức sẽ ở mãi trong trạng thái vô trụ. Nếu ngay nơi mấy ông, mấy ông ý thức hoàn toàn về một tâm thức vô trụ, mấy ông sẽ phát hiện rằng có sự việc

định trú, với ý niệm rằng không có cái gì để làm chỗ trụ và cũng không có cái gì để làm nơi không trụ. Ý thức đầy đủ này ở ngay cái tâm vô trụ được biết như là một sự nhận thức rõ ràng về cái tâm của mình, hay nói cách khác, nhận thức rõ ràng về chân tánh của chính mấy ông." Thật vậy, trong tu tập Phật giáo, hành giả phải cố gắng không cho tâm không trụ vào đâu. Hãy để cho quá khứ đi vào quá khứ. Tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sanh tâm), đầu đuôi.

#### **422. Tâm Tính**

Tâm tính hay Như Lai tạng tâm, bản chất của tâm hay tâm của Như Lai Tạng, hay tự tánh thanh tịnh của tâm. Theo Khởi Tín Luận, đây là tâm bất biến hay Như Lai Tạng Tâm hay Tính Thanh Tịnh Tâm.

#### **423. Tâm Tĩnh Lặng và Quân Bình**

Đối với hành giả, khi quán chiếu bất cứ đối tượng nào hãy cố giữ cho tâm mình luôn ở trong trạng thái bất bạo động. Nếu chúng ta làm được như vậy sẽ không có gì lại là một chướng ngại khó khăn. Tất cả mọi đối tượng của thân tâm, bên trong hay bên ngoài, đều đi ngang qua tâm, không có ngoại lệ. Hành giả tu thiền phải cố làm sao cho những đối tượng nầy đi ngang qua không gian chánh niệm, chứ đừng cố vận dụng để chạy theo hay trốn tránh bất cứ một đối tượng nào. Khi đó tâm chúng ta sẽ trở nên tĩnh lặng và quân bình trong đó chúng ta có thể nhìn thấy vạn hữu một cách rõ ràng, trong từng phút giây, trong sự sanh diệt của từng hơi thở, từng cảm thọ, tư tưởng, cảm giác, âm thanh, mùi vị và hình ảnh. Suốt ngày lúc nào tâm chúng ta cũng quân bình, không bám víu, không ghét bỏ, không đánh mất chính mình, chúng ta sẽ không bị mệt mỏi hay căng thẳng.

#### **424. Tâm Tĩnh Thức**

Eugen Herrigel viết trong quyển 'Nghệ Thuật Bắn Cung': "Các mũi tên của bạn không đủ lực, Thầy nhận xét 'vì chúng không đạt đủ độ xa tâm linh. Bạn phải bắn như thể là cái đích nằm ở vô tận. Đối với các bậc thầy về xạ tiễn, ai cũng biết rằng một hảo cung có thể dùng một cái cung thường để bắn xa hơn một cung thủ với cái cung cứng nhất nhưng không có cảm hứng. Mọi chuyện không phụ thuộc vào cái cung, nhưng phụ thuộc vào cái tâm tĩnh thức, sinh lực và ý thức của người bắn.'" Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng chưa nói đến giác ngộ và giải thoát, một khi tâm tĩnh thức, thân hành thiện nghiệp; tâm cuồng vọng, thân hành tà đạo. Tĩnh thức nơi tâm là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta tận diệt được tam độc, tham, sân, si.

Có lần thiền sư Setsugen dạy đệ tử Jijo: "Nếu con nhất tâm tham thiền không gián đoạn trong bảy ngày đêm mà không tĩnh thức và ngộ đạo, con có thể chặt đầu ta để làm gàu mút phân." Ít lâu sau đó, Jijo lâm bệnh kiệt lực. Sư quyết định ẩn cư tại một nơi cách biệt, trải đệm tròn và thiền tọa trong suốt bảy ngày đêm liền. Đến đêm thứ bảy, sư bất chợt cảm thấy toàn thể thế giới hiển hiện như một cảnh tượng tuyết trắng rực rỡ dưới ánh trăng sáng và cảm thấy như toàn thể vũ trụ này quá nhỏ để chứa đựng được mình. Sư đã nhập định trong trạng thái tĩnh thức này trong một thời gian dài, bất chợt ông bừng ngộ khi nghe một âm thanh vang lên. Sư cảm thấy toàn thân ướt đẫm mồ hôi, bao nhiêu bệnh hoạn của sư đều tan biến, sư cảm hứng viết bài kệ:

"Linh quang nào chiếu soi  
 Muôn vật thấy rạng ngời  
 Vừa động niệm chớp mắt  
 Có ta giữa đất trời."

Nói tóm lại, lợi ích trước mắt là tĩnh thức có thể giúp chúng ta vượt qua những cơn giận dữ. Sự tĩnh thức hay chánh niệm không bao giờ đánh phá sân hận hay tuyệt vọng. Sự tĩnh thức chỉ có mặt để nhận diện. Sự tĩnh thức về một cái gì là nhận diện sự có mặt của cái đó trong hiện tại. Sự tĩnh thức là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại.

### **425. Tâm Trăng Cô Lẻ**

Theo bộ Truyền Đăng Lục, quyển VI, một hôm, Thiền Sư Bàn Sơn Bảo Tích (720-814) thượng đường thị chúng rằng: "Này, tâm như mặt trăng cô lẻ, vậy mà ánh sáng của nó nuốt cả vạn tượng. Ánh sáng không chiếu cảnh mà cảnh cũng không tồn tại. Nhưng khi cả ánh sáng và cảnh đều tan mất, thì còn là vật gì?"

### **426. Tâm Trí**

Trí tuệ của tâm thức. Tâm và trí (tâm là thể, trí là dụng). Có một số từ ngữ Sanskrit và Ba Li chỉ tâm như Mana, Citta, Vijnana, Vinnana. Tâm là một tên khác của A Lại Da Thức (vì nó tích tập hạt giống của chư pháp hoặc huân tập các hạt giống từ chủng tử chủng pháp mà nó huân tập). Không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy. Tâm là gốc của muôn pháp. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: "Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh." Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Tâm kết hợp chặt chẽ với thân đến độ các trạng thái tinh thần ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và sự an vui của thân. Một số bác sĩ khẳng quyết rằng không có một chứng bệnh nào được xem thuần túy là thân bệnh cả. Do đó, trừ khi trạng thái tinh thần xấu này là do ác nghiệp do kiếp trước gây ra quá nặng, khó có thể thay đổi được trong một sớm một chiều, còn thì người ta có thể chuyển đổi những trạng thái xấu để tạo ra sự lành mạnh về tinh thần, và từ đó thân sẽ được an lạc. Tâm con người ảnh hưởng đến thân một cách sâu xa, nếu cứ để cho tâm hoạt động một cách bừa bãi và nuôi dưỡng những tư duy bất thiện, tâm có thể gây ra những tai hại khó lường được, thậm chí có thể gây ra sát nhân. Tuy nhiên, tâm cũng có thể chữa lành một cái thân bệnh hoạn. Khi tâm được tập trung vào những tư duy chân chánh với tinh tấn và sự hiểu biết chân chánh thì hiệu quả mà nó tạo ra cũng vô cùng tốt đẹp. Một cái tâm với những tư duy trong sáng và thiện lành thật sự sẽ dẫn đến một cuộc sống lành mạnh và thư thái.

### ***427. Tâm Trí Như Lai***

Vào năm thứ mười một, niên hiệu Chính Long Bảo Ứng, vào ngày bảy tháng năm, năm 1173, Thiền Sư Bảo Giám (?-1173) biết mình sắp viên tịch nên Sư triệu tập đồ chúng lại, dạy rằng: “Tâm ý Như Lai đều không thể nghĩ bàn, chỉ có thể gọi là Vô lượng trí. Cho nên biết Tâm Như Lai như hư không, là chỗ nương tựa của tất cả, trí tuệ của Như Lai lại cũng như thế.” Dạy xong Sư lại nói kệ, một bài kệ có thể tóm gọn hết ngữ lục của Sư sau đây:

“Đắc thành chánh giác hãn bằng tu,  
Chỉ vị lao lung, trí huệ 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 nhân yếu thức tu phân biệt,  
Lãnh thượng phù sơ tỏa mộ yên.”

(Được thành chánh giác ít nhờ tu, ấy chỉ nhờ nhận trí huệ ưu. Nhận được ma ni lý huyền diệu, ví thể trên không hiện vắng hồng. Người trí khác nào khác nào trăng rọi không, chiếu soi khắp cõi sáng khôn ngần. Nếu người cần biết, nên phân biệt, khói chiều man mác phủ non chiều).

### ***428. Tâm Trong Sáng***

Một cái tâm trong sáng giống như trăng tròn trên bầu trời, nhưng trăng luôn ở trên mây. Mây bay qua, trăng lại chiếu sáng. Vì vậy đừng lo về tâm trong sáng vì nó luôn hiện hữu. Khi vọng tưởng đến chỉ là lớp mây mù che phủ, phía sau đó vẫn là cái tâm trong sáng. Vọng tưởng đến và đi, chúng ta không nên vướng mắc sự đến và đi của những vọng tưởng này. Tâm trong sáng cũng giống như bầu trời xanh bao la, không một gợn mây. Mọi hiện tượng của thân và tâm đều xảy ra trong bầu trời trong xanh bao la này. Tất cả những hiện tượng này không phải là bầu trời. Trời xanh luôn trong sáng chứ không bị ảnh hưởng chút nào vì những việc xảy ra. Mây đến rồi đi, gió đến rồi đi, mưa nắng cũng đến rồi đi, nhưng bầu trời thì bao giờ cũng trong. Nếu chúng ta có thể coi tâm mình như bầu trời trong xanh ấy thì chúng ta có thể để cho mọi việc tự đến tự đi. Tuy nhiên, trên thực tế, chúng ta sẵn sàng bỏ rơi hiện tại để thả hồn mơ mộng về những viễn ảnh sẽ xảy ra

trong tương lai. Chúng ta luôn gạt bỏ những gì không làm cho mình hài lòng trong hiện tại. Làm như vậy, vô tình chúng ta đã quên mất đi cái hiện tại quý báu của mình. Riêng đối với hành giả tu thiền, cái tâm trong sáng là cái tâm luôn chú ý toàn bộ và luôn biết những gì đang xảy ra trong lúc này, bây giờ và ở đây nhưng không theo chúng. Lúc đó tâm chúng ta sẽ luôn ở trong trạng thái an tĩnh, thoải mái quan sát mọi việc đang xảy ra.

#### ***429. Tâm Trong Thân Hay Tâm Ngoài Thân?***

Nếu có một cái tâm bên trong thân thì cái tâm ấy phải biết tất cả mọi sự vật bên trong thân, nhưng hình như người ta ít biết hay ít để ý gì đến những sự vật bên trong thân mình. Nói cách khác, không ai biết chắc có một cái tâm ở trong thân. Nếu tâm mà ngoài thân thì nó sẽ không biết gì về những nhu cầu của thân, đặng nầy thân cảm được những gì tâm biết và tâm biết được những gì mà thân cảm. Như vậy không thể nào tâm ở ngoài thân được.

#### ***430. Tâm Truyền Bồi Chư Phật***

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển III, Huệ Khả đã cố gắng trình bày đủ mọi cách về bốn thể của tâm, nhưng không thực chứng được chính cái chân lý. Một hôm, Huệ Khả nói: “Con đã dứt hết chư duyên.” Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma chỉ nói: “Không! Không!” Bồ Đề Đạt Ma không chủ ý giải thích cho Huệ Khả cái gì là tâm yếu trong trạng thái vô tâm; đó là trạng thái thanh tịnh. Về sau này, Huệ Khả nói: “Con đã biết làm sao để dứt hết chư duyên rồi.” Bồ Đề Đạt Ma hỏi: “Ông không biến thành đoạn diệt chứ?” Huệ Khả nói: “Bạch thầy, không. Chẳng thành đoạn diệt.” Bồ Đề Đạt Ma lại hỏi: “Lấy gì làm tin là người chẳng thành đoạn diệt?” Huệ Khả nói: “Vì con biết bằng cách tự nhiên nhất, còn nói thì chẳng được.” Bồ Đề Đạt Ma nói: “Đó là chỗ tâm truyền của chư Phật, Người chớ có nghi ngờ gì về nó!”

#### ***431. Tâm Truyền Tâm***

Tâm Truyền Tâm là một lối biệt truyền ngoài giáo điển theo truyền thống. Từ ngữ “Tâm Truyền Tâm” là thuật ngữ của nhà Thiền ám chỉ việc một thiền sư trao truyền y pháp cho đệ tử làm người kế vị Pháp của dòng Thiền. Khái niệm “Truyền từ Tâm Tĩnh Thân sang

Tâm Tinh Thần” trở thành khái niệm trung tâm của Thiền Tông, nghĩa là sự hiểu biết được giữ gìn và truyền thụ bên trong chứ không phải là sự hiểu biết qua sách vở, mà là sự hiểu biết trực giác và trực tiếp về hiện thực thật. Hiện thực này có được nhờ ở sự thể nghiệm của cá nhân mà có được. Đó chính là mục đích của sự đào tạo thiền của một thiền sư đối với học trò của mình. Theo truyền thống Thiền tông, giáo pháp nhà Thiền được truyền trực tiếp từ tâm của vị Thầy đến tâm của đệ tử mà không phải dùng đến ngôn từ hay khái niệm. Việc này đòi hỏi người đệ tử phải chứng tỏ cho thầy mình thấy sự chứng nghiệm chân lý trực tiếp của mình. Như vậy, tâm truyền tâm là truyền thẳng từ tâm qua tâm bằng trực giác, đối lại với lấy văn tự mà truyền pháp. Thiền pháp nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tiếp xúc cá nhân trong quá trình truyền dạy giữa thiền sư và môn đệ hơn là việc nghiên cứu kinh văn. Chính vì vậy mà các thiền giả Nhật Bản ở thời kỳ đầu có khuynh hướng học tiếng Trung Hoa hay ít nhất học viết được Hán tự với mức độ thông thạo đủ để thực hiện bút đàm với các vị sư Trung Hoa. Việc truyền từ tâm sang tâm là khởi đầu của việc 'truyền đặc biệt, ngoài kinh điển', như Thiền đã tự gọi mình. Câu chuyện này bắt nguồn từ một bộ kinh mang tên 'Đại Phạm Thiên Vương Vấn Phật Kinh', kể lại một chuyến thăm của các vị Bà La Môn của một ngôi đền Ấn giáo đến thăm các môn đồ của Phật trên núi Linh Thứu, đã dâng Phật một cành hoa Kim Đàn Mộc (Ba La vàng) rồi xả thân làm sàng tọa thỉnh Phật thuyết pháp. Đức Thế Tôn đang tọa, giờ cành hoa lên và vừa dùng mấy ngón tay xoay bông cho đại chúng xem, và vừa mỉm cười, nhưng không nói lời nào. Không một ai ở đó hiểu Thế Tôn muốn nhắn nhủ gì, duy chỉ một mình Ca Diếp mỉm cười đáp lại thầy mình. Khi đức Thế Tôn niêm hoa, Ca Diếp phá nhan vi tiếu (Thế Tôn niêm khởi nhất chi hoa, Ca Diếp kim triêu đắc đạo gia). Hành giả tu Thiền hãy mở mắt lớn lên mà nhìn một cách cẩn thận. Ngàn núi ngàn cách người tư duy khỏi người thật sự có mặt trong hiện tại.

#### ***432. Tâm Truyền Tâm Không Thể Nào Tìm Tâm Từ Bên Ngoài***

Thiền Sư Khánh Hỷ (1066-1142), quê ở Long Biên, Bắc Việt. Ngài xuất gia và trở thành đệ tử của Thiền sư Bổn Tịch tại chùa Chúc Thánh. Ngài là Pháp tử đời thứ 14 dòng Tỳ Ni Đa Lưu Chi. Vua Lý Thần Tông thỉnh ngài về triều và ban cho ngài chức vị cao nhất. Hầu hết đời ngài, ngài chấn hưng và hoằng hóa Phật giáo tại Bắc Việt.

Ngài thị tịch năm 1142, thọ 76 tuổi. Ngài thường nhắc nhở đại chúng: “Lịch sử của Thiền Tông vẫn còn là một huyền thoại; tuy nhiên, đường lối của Tổ Tông nhà Thiền rất rõ ràng: Tâm truyền Tâm. Thật là không thể nào tìm tâm từ bên ngoài. Truyền thuyết cho rằng một ngày nọ, thần Phạm Thiên hiện đến với Đức Phật tại núi Linh Thứu, cúng dường Ngài một cánh hoa Kumbhala và yêu cầu Ngài giảng pháp. Đức Phật liền bước lên tòa sư tử, và cầm lấy cánh hoa trong tay, không nói một lời. Trong đại chúng không ai hiểu được ý nghĩa. Chỉ có Ma Ha Ca Diếp là mỉm cười hoan hỷ. Đức Phật nói: ‘Chánh Pháp Nhân Tạng này, ta phó chúc cho người, này Ma Ha Ca Diếp. Hãy nhận lấy và truyền bá.’ Một lần khi A Nan hỏi Ca Diếp Đức Phật đã truyền dạy những gì, thì Đại Ca Diếp bảo: ‘Hãy đi hạ cột cờ xuống!’ A nan liền ngộ ngay. Cứ thế mà tâm ấn được truyền thừa. Giáo pháp này được gọi là ‘Phật Tâm Tông.’ Theo truyền thống Thiền tông, giáo pháp nhà Thiền được truyền trực tiếp từ tâm của vị Thầy đến tâm của đệ tử mà không phải dùng đến ngôn từ hay khái niệm. Việc này đòi hỏi người đệ tử phải chứng tỏ cho thầy mình thấy sự chứng nghiệm chân lý trực tiếp của mình. Tâm Truyền Tâm là một lối biệt truyền ngoài giáo điển theo truyền thống. Từ ngữ ‘Tâm Truyền Tâm’ là thuật ngữ của nhà Thiền ám chỉ việc một thiền sư trao truyền y pháp cho đệ tử làm người kế vị Pháp của dòng Thiền. Khái niệm ‘Truyền từ Tâm Tinh Thần sang Tâm Tinh Thần’ trở thành khái niệm trung tâm của Thiền Tông, nghĩa là sự hiểu biết được giữ gìn và truyền thụ bên trong chứ không phải là sự hiểu biết qua sách vở, mà là sự hiểu biết trực giác và trực tiếp về hiện thực thật. Hiện thực này có được nhờ ở sự thể nghiệm của cá nhân. Chính vì thế mà hành giả đừng bao giờ uổng phí công sức chấp vào sắc không. Cách hay nhất để học đạo là hỏi nơi thầy tổ. Sẽ không bao giờ tìm thấy tâm từ bên ngoài đâu. Chuyện nhân quả rất rõ ràng, làm sao trồng cây quế mà thành ra cây tùng cho được đây?”

### ***433. Tâm Tỳ Vạn Cảnh***

Ma Nô La là tên của một vị hoàng tử xứ Na Đề của Ấn Độ, người sống khoảng tám trăm năm sau ngày đức Phật nhập Niết Bàn. Theo Lịch Sử Những Vị Kế Thừa Đức Phật, khi ông sanh ra, có những điềm lành xuất hiện trong hoàng cung, nên về sau này vua cha không dám ràng buộc ông ta với đời sống thế tục. Lúc ông 30 tuổi, vua cha cho phép xuất gia và trở thành đệ tử của ngài Thế Thân và kế vị ngài để



trở thành Tổ thứ 22 của Thiền Tông Ấn Độ. Ông là tác giả của bộ Tỳ Bà Sa Luận. Ông làm việc và tịch ở miền đông Ấn vào khoảng năm 165 sau Tây Lịch. Sau đây là bài kệ phó pháp của ông:

"Tâm theo muôn cảnh chuyển  
Chuyển đâu cũng chẳng mờ  
Theo dòng nhận được tánh  
Chẳng mừng cũng chẳng lo."

#### **434. Tâm Từ**

Lòng từ thiện hay tâm từ là một trong những đức tính chủ yếu của Phật giáo. Lòng từ thiện vô tư đối với tất cả mọi người. Thực tập lòng từ nhằm chiến thắng hận thù, trước là với người thân rồi sau với ngay cả người đứng, và sau cùng là hướng lòng từ đến với ngay cả kẻ thù. Tâm từ có sức mạnh đem lại hạnh phúc thế tục cho chúng ta trong kiếp này. Không có tâm từ, con người trên thế giới này sẽ đương đầu với vô vàn vấn đề như hận, thù, ganh ghét, đố kỵ, kiêu ngạo, vân vân. Phật tử nên phát triển tâm từ, nên áp ủ yêu thương chúng sanh hơn chính mình. Thương yêu nên được ban phát một cách vô điều kiện, bất vụ lợi và bình đẳng giữa thân sơ, bạn thù. Tâm từ là một trong những đức tính chủ yếu của Phật giáo. Lòng từ thiện vô tư đối với tất cả mọi người. Thực tập lòng từ nhằm chiến thắng hận thù, trước là với người thân rồi sau với ngay cả người đứng, và sau cùng là hướng lòng từ đến với ngay cả kẻ thù. Tâm từ có sức mạnh đem lại hạnh phúc thế tục cho chúng ta trong kiếp này. Không có tâm từ, con người trên thế giới này sẽ đương đầu với vô vàn vấn đề như hận, thù, ganh ghét, đố kỵ, kiêu ngạo, vân vân. Phật tử nên phát triển tâm từ, nên áp ủ yêu thương chúng sanh hơn chính mình. Thương yêu nên được ban phát một cách vô điều kiện, bất vụ lợi và bình đẳng giữa thân sơ, bạn thù. Tâm từ ái đem lại công đức mãnh liệt. Tâm từ ái sẽ tạo được lòng kính trọng nơi tha nhân. Tâm từ ái giúp ta vượt qua chấp thủ và chướng ngại.

Nhất thiết chúng sanh sanh đều sẵn đủ đức hạnh, tướng hảo trí huệ của Như Lai, mà vì mê chân tánh, khởi hoặc nghiệp nên phải bị luân hồi, chịu vô biên sự thống khổ. Nay đã rõ như thế, ta phải dứt tâm ghét thương phân biệt, khởi lòng cảm hối từ bi tìm phương tiện độ mình cứu người, để cùng nhau được an vui thoát khổ. Nên nhận rõ từ bi khác với ái kiến. Ái kiến là lòng thương yêu mà chấp luyến trên hình thức, nên kết quả bị sợi dây tình ái ràng buộc. Từ bi là lòng xót thương cứu độ,

mà lia tướng, không phân biệt chấp trước; tâm này thể hiện dưới đủ mọi mặt, nên kết quả được an vui giải thoát, phước huệ càng tăng. Muốn cho tâm từ bi được thêm rộng, ta nên từ nỗi khổ của mình, cảm thông đến các nỗi khổ khó nhằn thọ hơn của kẻ khác, tự nhiên sanh lòng xót thương muốn cứu độ, niệm từ bi của Bồ Đề tâm chưa phát bỗng tự phát sanh. Trong Kinh Hoa Nghiêm, ngài Phổ Hiền đã khai thị: “Đại Bồ Tát với lòng đại bi có mười cách quán sát chúng sanh không nơi nương tựa mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh tánh chẳng điều thuận mà khởi đại bi, quán sát chúng sanh nghèo khổ không căn lành mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh ngủ say trong đêm dài vô minh mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh làm những điều ác mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh đã bị ràng buộc, lại thích lao mình vào chỗ ràng buộc mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh bị chìm đắm trong biển sanh tử mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh vương mang tật khổ lâu dài mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh không ưa thích pháp lành mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh xa mất Phật pháp mà khởi đại bi...”

Đã phát tâm đại bi tất phải phát đại Bồ Đề tâm thể nguyên cứu độ. Thế thì lòng đại bi và lòng đại Bồ Đề dung thông nhau. Cho nên phát từ bi tâm tức là phát Bồ Đề tâm. Dùng lòng đại từ bi như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề tâm. Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Liên Tông Thập Tam Tổ, sao gọi là Từ Bi Tâm? Từ bi là lòng xót thương cứu độ mà lia tướng và không phân biệt chấp trước. Nghĩa là thương xót cứu độ mà không có hậu ý lợi dụng. Chẳng hạn như vì thấy người giàu đẹp, sang cả, vân vân, nên giả bộ ‘Từ Bi’ để dụng ý và mưu tính các việc riêng tư có lợi cho mình. Đây chỉ được gọi là ‘Ái Kiến,’ nghĩa là thấy giàu đẹp mà sanh khởi lòng thương theo lối trối buộc của chúng sanh, chớ không phải là Từ Bi.

Từ vô lượng tâm là lòng thương yêu vô cùng rộng lớn đối với toàn thể chúng sanh mọi loài, và gây tạo cho chúng sanh cái vui chân thật. Cái vui của thế gian chỉ là cái vui giả tạm, vui không lâu bền, cái vui ấy bị phiền não chi phối; khi tham sân si được thỏa mãn thì vui; khi chúng không được thỏa mãn thì buồn. Muốn có cái vui chân thật, cái vui vĩnh viễn thì trước tiên chúng ta phải nhổ hết khổ đau do phiền não gây ra. “Từ” phải có lòng bi đi kèm. Bi để chỉ nguyên nhân của đau khổ và khuyên bảo chúng sanh đừng gây nhân khổ, từ để chỉ phương pháp cứu khổ ban vui. Từ Vô Lượng Tâm là Tâm đem lại niềm vui sướng cho chúng sanh. Ở đây vị Tỳ Kheo với tâm đầy lòng từ trải rộng

khấp nơi, trên, dưới, ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Từ vô lượng tâm còn có nghĩa là tâm ao ước mong muốn phúc lợi và hạnh phúc của chúng sanh. Tâm này giúp đoạn trừ sân hận. Nỗi khổ của chúng sanh vô lượng thì lòng từ cũng phải là vô lượng. Muốn thành tựu tâm từ này, Bồ Tát phải dùng đủ phương tiện để làm lợi lạc cho chúng sanh, trong khi hóa độ phải tùy cơ và tùy thời. Tùy cơ là quan sát trình độ căn bản của chúng sanh như thế nào rồi tùy theo đó mà chỉ dạy. Cũng giống như thầy thuốc phải theo bệnh mà cho thuốc. Tùy thời là phải thích ứng với thời đại, với giai đoạn mà hóa độ. Nếu không thích nghi với hoàn cảnh và không cập nhật đúng với yêu cầu của chúng sanh, thì dù cho phương pháp hay nhất cũng không mang lại kết quả tốt. Trong Kinh Tâm Địa Quán, Đức Phật đã dạy về bốn thứ không tùy cơ là nói không phải chỗ, nói không phải thời, nói không phải căn cơ, và nói không phải pháp.

### **435. Tâm Tức Phật**

Một hôm có một vị sư hỏi Huệ Trung (675-775), “Thế nào là Phật?” Sư đáp, “Tâm tức Phật.” Vị sư lại hỏi, “Tâm có phiền não chăng?” Quốc Sư trả lời, “Tánh phiền não tự lìa.” Vị sư tiếp tục hỏi, “Như vậy chúng ta không cần đoạn lìa phiền não hay sao?” Quốc Sư trả lời, “Đoạn phiền não tức gọi nhị thừa. Phiền não không sanh gọi là Đại Niết Bàn.” Một vị sư khác hỏi, “Ngồi thiền quán tịnh làm gì?” Quốc Sư đáp, “Chẳng cấu chẳng tịnh đâu cần khởi tâm quán tưởng tịnh.” Một vị sư khác lại hỏi, “Thiền sư thấy mười phương hư không là pháp thân chăng?” Quốc Sư đáp, “Lấy tâm tưởng nhận, đó là thấy diên đảo.” Vị sư lại hỏi, “Tâm tức là Phật, lại cần tu vạn hạnh chăng?” Quốc Sư đáp, “Chư Thánh đều đủ hai thứ trang nghiêm (phước huệ), nhưng có tránh khỏi nhân quả đâu.” Đoạn Quốc Sư nói tiếp, “Nay tôi đáp những câu hỏi của ông cùng kiếp cũng không hết, nói càng nhiều càng xa đạo. Cho nên nói: Thuyết pháp có sở đắc, đây là dã can kê; thuyết pháp không sở đắc, ấy gọi sư tử hổng.” Quốc Sư thường dạy chúng, “Người học thiền tông nên theo lời Phật, lấy nhất thừa liễu nghĩa khế hợp với nguồn tâm của mình, kinh không liễu nghĩa chẳng nên phối hợp. Như bọn trùng trong thân sư tử, khi vì người làm thầy, nếu dính mắc danh lợi bèn bày điều dị đoan, thế là mình và người có

lợi ích gì? Như người thợ mộc giỏi, búa rìu không đứt tay họ. Sức con voi lớn chở, con lừa không thể kham được.”

#### ***436. Tâm Tác Tương Ứng***

Trong tu tập Thiền, hành giả tu Thiền phải để ý thật kỹ hơi thở của mình bởi vì chắc chắn có cái gọi là đặc tính hỗ tương giữa tâm và hơi thở (khí), như thế có nghĩa là một cái tâm hay hoạt động tinh thần nào đó phải đi kèm với một hơi thở hay khí có đặc tính tương đương, dầu là thánh hay phàm. Chẳng hạn như một tâm trạng, tình cảm hay tư tưởng đặc biệt nào đó luôn luôn có một hơi thở có đặc tính và nhịp điệu tương đương đi kèm theo, thể hiện hay phản ảnh. Vì thế, sân hận không những chỉ phát sinh một cảm nghĩ kích động, mà cả một hơi thở thô tháo nặng nề. Trái lại, khi có sự chú tâm lặng lẽ vào một vấn đề trí thức, tư tưởng và hơi thở cũng biểu hiện một sự bình tịnh như vậy. Khi sự chú tâm ở trong một tình trạng suy tưởng sâu xa, như trong khi nỗ lực giải quyết một vấn đề tinh tế, hơi thở dừng lại một cách vô thức. Khi chúng ta sân hận, kiêu mạn, tật đố, hổ thẹn, tham lam, ái dục, vân vân, cũng khởi dậy; mà chúng ta thấy được trong mình ngay cái "hơi thở" này, trong khi nhập định không có tư tưởng móng khởi, nên không có hơi thở rõ rệt nào cả. Vào cái giây phút mới giác ngộ, cũng là cái giây phút chuyển hóa toàn thể tâm thức bình thường, cả hơi thở cũng chuyển qua một sự chuyển hoá cách mạng. Cũng vậy, tất cả mọi tâm trạng, tư tưởng và tình cảm, dù giản dị, tinh tế hay phức tạp, đều có một hơi thở tương ứng hay hỗ tương đi theo. Trong các cảnh giới thiền định cao, sự tuần hoàn của máu châm lại gần như ngừng hẳn, hơi thở vi tế, và hành giả thể nghiệm một mức độ tâm chiếu sáng cùng với trạng thái tâm tự do. Lúc ấy không phải chỉ có sự thay đổi tâm thức mà cả tác năng sinh lý của thân cũng thay đổi. Trong thân thể của một bậc giác ngộ viên mãn, hơi thở, mạch, hệ thống tuần hoàn và thần kinh hoàn toàn khác biệt với người thường.

#### ***437. Tâm Tướng Hiện Hiện***

Theo quan điểm Phật giáo, tất cả những hoàn cảnh chúng ta gặp trong đời đều là những biểu hiện của tâm ta. Đây là sự hiểu biết căn bản của đạo Phật. Từ cảnh ngộ khổ đau phiền não, rắc rối, đến hạnh phúc an lạc... đều có gốc rễ nơi tâm. Vấn đề của chúng ta là chúng ta luôn chạy theo sự dẫn đạo của cái tâm lăng xăng ấy, cái tâm luôn nảy

sanh ra những ý tưởng mới. Kết quả là chúng ta cứ bị cám dỗ từ cảnh này đến cảnh khác với hy vọng tìm được hạnh phúc, nhưng chỉ gặp toàn là mệt mỏi và thất vọng,, và cuối cùng chúng ta bị xoay vòng mãi trong vòng luân hồi sanh tử. Giải pháp không phải là ức chế những tư tưởng hay những ham muốn, vì điều này không thể nào được, cũng giống như lấy đá mà đè lên cổ, cổ rồi cũng tìm đường ngoi lên để sinh tồn. Chúng ta phải tìm một giải pháp tốt hơn giải pháp này. Chúng ta hãy thử quan sát những ý nghĩ của mình, nhưng không làm theo chúng. Điều này có thể khiến chúng không còn năng lực áp chế chúng ta, từ đó tự chúng đào thải lấy chúng.

#### ***438. Tâm Vận Hành Đạo***

Theo Thiền Sư Việt Nam của Thiền sư Thích Thanh Từ, Thiền sư Trần Nhân Tông (1258-1308), một trong những người con trai của vua Trần Thái Tông. Lúc thiếu thời Ngài được vua cha cho theo học thiền với Ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ. Ngày nọ ngài hỏi Thầy về bốn phận của một người tu thiền. Tuệ Trung đáp: “Phản quang tự kỷ bốn phận sự, bất tùng tha đắc.” Có nghĩa là hãy soi lại chính mình là phận sự gốc, chứ không từ bên ngoài mà được. Từ đó ngài thông suốt và tôn Tuệ Trung Thượng Sĩ làm thầy. Năm hai mươi một tuổi, ngài lên ngôi Hoàng Đế, hiệu là Trần Nhân Tông. Năm 1284, trước thế xâm lăng như vũ bão của quân Nguyên, vua Trần Nhân Tông cho triệu tập hội nghị Diên Hồng. Tham dự hội nghị không phải là các vương tôn công tử mà là các bô lão trong dân gian. Khi quân Mông Cổ xâm lăng nước ta, ngài đích thân cầm quân diệt giặc, đến khi thái bình ngài nhường ngôi cho con là Trần Anh Tông, rồi lui về thực tập thiền với ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ. Tuy nhiên, lúc ấy ngài vẫn còn làm cố vấn cho con là vua Trần Anh Tông. Theo đạo Phật, chúng sanh tuy hết thủy đều có cái tâm thân do ngũ uẩn hòa hợp giả tạm mà thành và hoại diệt khi những thứ giả hợp này tan biến. Trong Tứ Diệu Đế, Phật dạy rằng chấp ngã là nguyên nhân căn bản của khổ đau; từ chấp trước sanh ra buồn khổ; từ buồn khổ sanh ra sợ sệt. Ai hoàn toàn thoát khỏi chấp trước, kẻ đó không còn buồn khổ và rất ít lo âu. Nếu bạn không còn chấp trước, dĩ nhiên là bạn đã giải thoát. Hành giả phải có sự hiểu biết chơn chánh rằng thân gồm ngũ uẩn chứ không có cái gọi là “bản ngã trường tồn.” Tứ đại chỉ hiện hữu bởi những duyên hợp. Không có vật chất trường tồn bất biến trong thân này. Khi tứ đại hết duyên tan rã thì

thân này lập tức biến mất. Vì vật chất do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất, nên con người do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu. Con người thay đổi từng giây từng phút. Theo Thiền sư Trần Nhân Tông, hành giả phải cố gắng tu trì cho đến khi họ thấy rằng không hề có một ‘cái tôi’ nào đang bị trói buộc và tất cả các niệm đều biến mất như hoa rơi vào buổi sáng vậy. Hãy học cách vận hành của tâm qua bài kệ Thiền nổi tiếng của Thiền sư Trần Nhân Tông:

“Thùy phược cánh tương cầu giải thoát

Bất phạm hà tất mịch thần tiên.

Viên nhàn mã quyện nhân ưng lão,

Y cứu vân trang nhất tháp thiền.

Thị phi niệm trực triều hoa lạc

Danh lợi tâm tùy dạ vũ hàn

Hoa tận vũ tình sơn tịch tịch

Nhất thanh đề điểu hựu xuân tàn.”

(Ai trói lại mong cầu giải thoát

Chẳng phạm nào phải kiếm thần tiên

Vượn nhàn, ngựa mỗi, người đã lão

Như cũ vân trang một chõng thiền.

Phải quấy niệm rơi hoa buổi sớm

Lợi danh tâm lạnh với mưa đêm

Mưa tạnh, hoa trơ, no vắng lặng

Chim kêu một tiếng lại xuân tàn).

#### ***439. Tâm Vận Hành Không Ngăn Ngại***

Khi nói đến tâm, người ta nghĩ đến những hiện tượng tâm lý như cảm giác, tư tưởng và nhận thức, cũng như khi nói đến vật, chúng ta nghĩ ngay đến những hiện tượng vật lý như núi, sông, cây, cỏ, động vật. Như vậy là khi chúng ta nói đến tâm hay vật, chúng ta chỉ nghĩ đến hiện tượng (tâm tượng và cảnh tượng), chứ không nói đến tâm thể và vật thể. Chúng ta thấy rằng cả hai loại hiện tượng (tâm tượng và cảnh tượng) đều nương nhau mà thành, và thể tính của chúng là sự tương duyên, vậy sao chúng ta không thấy được rằng cả hai loại hiện tượng đều cùng một thể tính? Thể tính ấy có người thích gọi là “tâm”, có người thích gọi là “vật,” có người thích gọi là “chân như.” Dầu gọi là cái gì đi nữa, chúng ta không thể dùng khái niệm để đo lường thể tánh này được. Vì thể tánh ấy không bị ngăn ngại hoặc giới hạn. Từ

quan điểm hợp nhất, người ta gọi nó là “Pháp thân.” Từ quan điểm nhị nguyên, người ta gọi nó là “Tâm không ngăn ngại” đối mặt với “thế giới vô ngại.” Kinh Hoa Nghiêm gọi nó là Tâm vô ngại và cảnh vô ngại. Cả hai dung hợp nhau một cách viên mãn nên gọi là “tâm cảnh viên dung.”

#### **440. Tâm Và Vật**

Nói chung, con người không bị phiền nhiễu bởi hiện tượng hay vật, mà bởi ý tưởng họ đặt ra liên quan đến hiện tượng ấy. Cái chết chẳng hạn, tự nó chẳng có gì là khủng khiếp, nhưng sự khiếp sợ về cái chết lại nằm ngay trong đầu của chúng ta. Sự luyện chấp về đời sống khởi dậy sự sợ hãi giả tạo về cái chết. Phật tử chân thuần nên luôn nhận thức rằng cái chết là điều không thể tránh khỏi, nên không có gì chúng ta lại đi sợ hãi cái chuyện mà chúng ta không thể nào tránh được. Nói gì thì nói, thật là cực kỳ khó khăn để chúng ta bắt chấp cái chết và vượt qua những biểu hiện bản năng tự tồn vì đó là bản chất tự nhiên của tâm mình. Tuy nhiên, Phật tử vẫn có một cách công hiệu để hàng phục tâm mình, đó là quên mình để giúp ích tha nhân, vì làm được như vậy là chúng ta chuyển sự luyện ái bên trong bản thân mình thành ra từ bi hay yêu thương tha nhân.

#### **441. Tâm Viên Ý Mã**

Tâm (nhảy nhót loạn động) như con vượn, ý (chạy lung tung) như con ngựa. Thật vậy, tâm người loạn động như con vượn. Có ai đó hỏi vị Thiền sư làm sao nhìn vào tự tánh của mình. Vị Thiền sư đáp: “Làm sao thấy được? Vì nếu có một cái lồng với sáu cửa sổ và một con khỉ trong đó. Nếu có ai gọi ‘khỉ ơi,’ con khỉ liền trả lời, và nếu có ai khác lại gọi nữa ‘khỉ ơi’ thì khỉ lại trả lời. Và cứ thế nó tiếp tục trả lời. Tâm con người lại cũng như thế ấy.” Có người tin rằng tâm như vượn chuyền cây, hãy để cho nó đi nơi nào nó muốn; tuy nhiên, Kinh Kim Cang đề nghị: “Hãy tu tập tâm và sự tỉnh thức sao cho nó không trụ lại nơi nào cả.”

#### **442. Tâm Vô**

Tâm vô là tâm buông xả hay không dính mắc. Theo Pháp sư Ôn, còn gọi là Pháp Vân (467-529), một danh Tăng Trung Hoa vào cuối

thế kỷ thứ V đầu thế kỷ thứ VI, tâm vô có nghĩa là "Cái tâm phủ nhận muôn hiện tượng, nhưng muôn vạn sự vật không phải là không có mặt." Ý nghĩa của lối giải thích này là khi kinh dạy rằng vạn pháp là Không, hành giả nên nhìn vào sắc và danh để thấy được chúng là Không, và tránh bị chúng trói buộc. Vì vậy mà gọi là "buông xả." Chỗ này không có nghĩa rằng hiện tượng bên ngoài là trống không, hoặc bối cảnh thuộc hiện tượng là trống không. Nói cách khác, hành giả nên để thế giới khái niệm và hiện tượng lắng đọng, nhưng điều này không có nghĩa là thế giới hiện tượng không có mặt một cách khách quan ngoài tâm. Tâm Vô Nhị Đế Luận là tên của một bộ luận thất truyền của Pháp sư Ôn (còn được gọi là Pháp Vân 467-529, một danh Tăng Trung Hoa vào cuối thế kỷ thứ V đầu thế kỷ thứ VI). Theo Pháp sư Ôn: "Cái hữu là cái có hình sắc. Cái không là cái không có hình tượng. Cái có hình sắc không thể là vô, cái không có hình tượng không thể là hữu. Tuy nhiên Kinh nói rằng Sắc là Không. Điều này có ý nói đến sự lắng đọng của tâm chớ không hề có ý nói rằng sự vật thấy được bên ngoài là không." Đối với Nhị đế "Sự chiếu rọi trên sự vật thấy được là tục đế, và tâm không là chân đế."

#### ***443. Tâm Vô Lưu Tích***

Vô lưu tích là không để lại dấu vết nào đằng sau mình. Giống như con chim không để lại dấu vết nào trên trời; và con cá không để lại dấu vết nào dưới nước. Theo thiền, con người đã đạt được đại giác cũng phải sống như vậy. Cuộc sống của người đó phải hoàn toàn tự nhiên, không một dấu vết nhỏ nào của ý thức đại giác riêng của mình. Viện Chủ Thiền Viện Tào Động Abora nói trong quyển 'Hang Cọp': "Hãy nhìn cuộc đời theo đúng bản chất của nó: có tiếng khóc và có tiếng cười. Trong cả hai trường hợp, có một dấu vết... dấu vết cuộc sống của chúng ta để lại. Nhưng điều tôi muốn nhấn mạnh là ngay khi cười, chúng ta nên cười với một trái tim thật sự trống rỗng. Nhưng chúng ta chưa bao giờ làm được như thế. "A! Hôm nay trời lạnh quá!" "Bạn có khỏe không?" là những câu vô thường vô phạt, trên đầu môi chót lưỡi, mà chúng ta thường thốt ra dễ dàng kèm theo với một tiếng cười khê. Không thật sự là một nụ cười hoàn toàn vì vui thích, vì ngay trong lúc chúng ta cười, trái tim chúng ta vẫn chưa trút hết sầu não. Điều mà chúng ta gọi là "tôi" nằm trong lồng ngực, và tiếng cười tập trung vào cái "tôi" ấy. "Tôi" cười vì mọi chuyện có vẻ như tốt đẹp đối



với tôi. Và "tôi" khóc cũng theo cùng cách đó. Mỗi bước chân chúng ta đi đều lưu lại dấu vết, và cái cách sống đó của chúng ta là cái cách của thế giới của cái "sống-và-chết" của cuộc đời huyễn hoặc. Những dấu vết lưu lại từ niềm vui hay nỗi phiền muộn là những dấu chân vết tích. Trong từ ngữ tôn giáo, Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền gọi những dấu vết ấy là gánh nặng của vô minh, là căn nguyên của cái xấu. Đi tìm sự thư thái cho nội tâm, tức là có thể khóc với một trái tim trống rỗng và có thể cười cũng với một trái tim trống rỗng như thế, đó là đại trí huệ. Xử thế với cái trống không trong nội tâm, đó là đại trí huệ tri kiến Tánh Không tối thượng. Khả năng buông xả để đạt đến Tánh Không là đại trí huệ... Tánh Không không có nghĩa là khoảng trống, không dung chứa gì bên trong nhưng có nghĩa là không lưu lại dấu vết gì." Theo Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (1200-1253) trong quyển Ánh Trăng Trong Giọt Sương, tìm hiểu đạo của Phật là tìm hiểu tự ngã. Tìm hiểu tự ngã là quên đi tự ngã. Quên đi tự ngã là trở thành hăng sa sự vật. Khi bạn trở thành hăng sa sự vật, thân và tâm của bạn cùng thân tâm của người khác biến mất. Không còn dấu vết gì của chứng ngộ, và cái không còn dấu vết này còn tiếp tục không ngừng.

Bài kệ dưới đây là khái niệm về không chấp trước hay "vô lưu tích" trong nhà Thiền:

"Nhạn quá trường không,  
 Ảnh trầm hàn thủy.  
 Nhạn vô di tích chi ý,  
 Thủy vô lưu ảnh chi tâm."  
 (Nhạn bay qua hồ,  
 Hồ soi bóng nhạn,  
 Nhạn không lưu bóng mình,  
 Hồ cũng chẳng buồn giữ ảnh nhạn).

Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền có lần đã nói trong quyển "Thiền: Thơ, Câu Nguyện, Thuyết Giảng, Giai Thoại, Tham Vấn":

"Đến rồi đi, loài chim nước  
 Không lưu lại vết tích nào,  
 Và không cần ai hướng dẫn."

#### **444. Tâm Vô Sở Trụ**

Tâm như vượn chuyền cây, hãy để cho nó đi nơi nào nó muốn; tuy nhiên, Kinh Kim Cang đề nghị: "Hãy tu tập tâm và sự tỉnh thức sao cho

nó không trụ lại nơi nào cả.” Toàn câu Đức Phật dạy trong Kinh Kim Cang như sau: “Bất ưng trụ sắc sanh tâm, bất ưng trụ thanh, hương, vị, xúc, pháp sanh tâm, ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm (không nên sinh tâm trụ vào sắc, không nên sinh tâm trụ vào thanh, hương, vị, xúc, Pháp. Nên sinh tâm Vô Sở Trụ, tức là không trụ vào chỗ nào). Tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi. Hành giả tu Thiền nên cố có được cái tâm vô sở trụ, cái tâm để cho quá khứ đi vào quá khứ. Đức Phật thường dạy chúng đệ tử giữ tâm vô sở trụ. Nghĩa là chúng ta đừng dính mắc vào bất cứ thứ gì, cho dù là kinh điển, pháp môn hay ngay cả vị thầy. Nếu như chúng ta còn dính mắc vào bất cứ thứ gì, có nghĩa là chúng ta còn dính mắc vào một hình thức ngã chấp. Ngày xưa, các bậc tu hành không dính mắc vào đâu, đến độ quên cả thân thể và đời sống của chính mình. Mặc cho năm tháng trôi qua trong núi non rừng thẳm. Họ chỉ ngồi tĩnh lặng quán sát thiên nhiên; và chỉ biết rằng khi hoa anh đào nở là mùa xuân đang tới, thế thôi! Tâm Vô Sở Trụ là tâm không trụ vào đâu. Hãy để cho quá khứ đi vào quá khứ. Tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt.

#### ***445. Tâm Vô Sự, Vạn Vật Bất Sanh***

Theo bộ Truyền Đăng Lục, quyển VI, một hôm, Thiền Sư Bàn Sơn Bảo Tích (720-814) thượng đường thị chúng rằng: "Tâm mà không có chuyện gì thì vạn tượng không sanh ra. Ý dứt tuyệt huyền cơ, sáu trần làm sao mà lập được? Đạo vốn vô tướng, nhân vì tướng mà lập nên. Đạo vốn không tên, nhân vì tên mà có chủng loại. Nếu mấy ông nói 'Tâm tức Phật (tâm ấy là Phật)', thời mấy ông chưa nhập huyền vi. Còn nếu mấy ông nói 'không tâm, không Phật', thì mấy ông chỉ đang trở

vào dấu tích của cực tặc mà thôi. Con đường hướng thượng, ngàn Thánh không truyền. Kẻ học bị hình tướng vò xé, như vượn chộp lấy bóng mà thôi."

#### **446. Tâm Vô Thường**

Quán sát về sự giả tạm của tâm. Tâm Niệm Xứ (Quán Tâm Vô Thường) hay quán và toàn chứng được tâm là vô thường. Tâm là gốc của muôn pháp. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: "Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh." Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Trong Thiền, từ này chỉ hoặc là tinh thần của một người theo nghĩa toàn bộ những sức mạnh về ý thức, tinh thần, trái tim, hay tâm hồn, hoặc là sự hiện thực tuyệt đối, tinh thần thật sự nằm bên ngoài nhị nguyên của tâm và vật. Để cho hành giả dễ hiểu hơn về Tâm, các vị thầy Phật giáo thường chia Tâm ra làm nhiều giai tầng, nhưng đối với Thiền, Tâm là một toàn thể vĩ đại, không có những thành phần hay phân bộ. Các đặc tính thể hiện, chiếu diệu và vô tướng của Tâm hiện hữu đồng thời và thường hằng, bất khả phân ly trong cái toàn thể. Luận Đại Thừa Tập Bồ Tát Học dạy: "Hành giả tu tập đi tìm tâm mình. Nhưng tìm cái tâm nào? Có phải tìm tâm tham, tâm giận hay tâm si mê? Hay tìm tâm quá khứ, vị lai hay hiện tại? Tâm quá khứ không còn hiện hữu, tâm tương lai thì chưa đến, còn tâm hiện tại cũng không ổn. Nay Ca Diếp, tâm không thể nắm bắt từ bên trong hay bên ngoài, hoặc ở giữa. Tâm vô tướng, vô niệm, không có chỗ sở y, không có nơi quy túc. Chư Phật không thấy tâm trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Cái mà chư Phật không thấy thì làm sao mà quán niệm cho được? Nếu có quán niệm chẳng qua chỉ là quán niệm về vọng tưởng sinh diệt của các đối tượng tâm ý mà thôi. Tâm như một ảo thuật, vì vọng tưởng điên đảo cho nên có sinh diệt muôn trùng. Tâm như nước trong dòng sông, không bao giờ dừng lại, vừa sinh đã diệt. Tâm như ngọn lửa đèn, do nhân duyên mà có. Tâm như chớp giật, lóe lên rồi tắt. Tâm như không gian, nơi muôn vật đi qua. Tâm như bạn xấu, tạo tác nhiều lầm lỗi. Tâm như lưỡi câu, đẹp nhưng nguy hiểm. Tâm như ruồi xanh, ngó tưởng đẹp nhưng lại rất xấu. Tâm như kẻ thù, tạo tác nhiều nguy biến. Tâm như yêu ma, tìm nơi hiểm yếu để hút sinh khí của người. Tâm như kẻ trộm hết các căn lành. Tâm ưa thích hình dáng như con mắt thiêu

thân, ưa thích âm thanh như trống trận, ưa thích mùi hương như heo thích rác, ưa thích vị ngon như người thích ăn những thức ăn thừa, ưa thích xúc giác như ruồi sa đĩa mật. Tìm tâm hoài mà không thấy tâm đâu. Đã tìm không thấy thì không thể phân biệt được. Những gì không phân biệt được thì không có quá khứ, hiện tại và vị lai. Những gì không có quá khứ, hiện tại và vị lai thì không có mà cũng không không. Hành giả tìm tâm bên trong cũng như bên ngoài không thấy. Không thấy tâm nơi ngũ uẩn, nơi tứ đại, nơi lục nhập. Hành giả không thấy tâm nên tìm dấu của tâm và quán niệm: “Tâm do đâu mà có?” Và thấy rằng: “Hễ khi nào có vật là có tâm.” Vậy vật và tâm có phải là hai thứ khác biệt không? Không, cái gì là vật, cái đó cũng là tâm. Nếu vật và tâm là hai thứ hóa ra có đến hai tầng. Cho nên vật chính là tâm. Vậy thì tâm có thể quán tâm hay không? Không, tâm không thể quán tâm. Lưỡi gươm không thể tự cắt đứt lấy mình, ngón tay không thể tự sờ mình, cũng như vậy, tâm không thể tự quán mình. Bị dẫn ép tứ phía, tâm phát sinh, không có khả năng an trú, như con vượn chuyền cành, như hơi gió thoảng qua. Tâm không có tự thân, chuyển biến rất nhanh, bị cảm giác làm dao động, lấy lục nhập làm môi trường, duyên thứ này, tiếp thứ khác. Làm cho tâm ổn định, bất động, tập trung, an tĩnh, không loạn động, đó gọi là quán tâm vậy. Tóm lại, quán Tâm nói lên cho chúng ta biết tầm quan trọng của việc theo dõi, khảo sát và tìm hiểu tâm mình và của sự hay biết những tư tưởng phát sanh đến với mình, bao gồm những tư tưởng tham, sân, và si, là nguồn gốc phát khởi tất cả những hành động sai trái. Qua pháp niệm tâm, chúng ta cố gắng thấu đạt cả hai, những trạng thái bất thiện và thiện. Chúng ta quán chiếu, nhìn thấy cả hai mà không dính mắc, luyến ái, hay bất mãn khó chịu. Điều này sẽ giúp chúng ta thấu đạt được cơ năng thật sự của tâm. Chính vì thế mà những ai thường xuyên quán tâm sẽ có khả năng học được phương cách kiểm soát tâm mình. Pháp quán tâm cũng giúp chúng ta nhận thức rằng cái gọi là “tâm” cũng chỉ là một tiến trình luôn biến đổi, gồm những trạng thái tâm cũng luôn luôn biến đổi, và trong đó không có cái gì như một thực thể nguyên vẹn, đơn thuần gọi là “bản ngã” hay “ta.” Theo Thiền sư Shosan,heo Thiền sư Shosan Tâm Học là phong trào tự phát triển tâm linh theo khuynh hướng Phật giáo Thiền tông trong giới cư sĩ Nhật Bản. Ngày kia, một thành viên trong phong trào này đến gặp thiền sư Shosan để hỏi về cốt tủy của đạo Thiền. Sư Shosan nói: "Thiền Phật giáo không phải là vấn đề vận

dụng lý trí để chế ngự bản thân mình. Thiên vận dụng cái khoảnh khắc vô nhiễm thực tại, không lãng phí, không vướng bận bóng dáng của quá khứ hay vị lai. Đó là lý do tại sao cổ đức thường khuyên hàng hậu bối trước tiên là nên cẩn trọng với yếu tố thời gian; có nghĩa là cần phải phòng ngự tâm một cách nghiêm nhặt, quét sạch mọi thứ, dầu thiện hay dầu ác, và xa lìa ngã tướng. Hơn nữa, quá trình chuyển biến tâm thức sẽ diễn ra thuận lợi hơn nếu hành giả chịu chú tâm quán xét luật nhân quả. Chẳng hạn như khi bị người khác thù ghét, hành giả không nên thù ghét họ mà phải tự trách lấy mình trước tiên, phải nghĩ rằng không vô cớ mà họ thù ghét mình, hẳn là phải từ những nhân tố về phía mình góp phần vào, và thậm chí vẫn còn nhiều nhân tố khác nữa từ phía mình mà mình chưa biết. Hãy nhớ rằng vạn sự trên đời này đều là hiện tượng của nhân quả, chúng ta không nên phán xét theo tư kiến của riêng mình. Thật ra, mọi sự mọi việc trên đời này không xảy ra theo ý kiến chủ quan của mình, mà chúng xảy ra đúng theo qui luật thiên nhiên là vô thường và không có tự ngã. Nếu bạn chứng ngộ được lẽ này, tâm thức của bạn sẽ trở nên trong sáng." Theo Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy về 'quán tâm' như sau: "Này các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Này các Tỳ Kheo, mỗi khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng

tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. “Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức.” Hành giả tu Thiền phải nên luôn nhớ rằng tâm không sắc tướng, tánh của tâm là tánh không và vô tướng. Chính vì vậy vạn hữu trên thế gian này xuất hiện và biến mất trong tâm giống hệt như mây hợp rồi tan trên bầu trời, giống như ảnh hiện biến trong gương. Mọi sắc tướng chúng ta thấy, mọi âm thanh chúng ta nghe, hương vị chúng ta ngửi và nếm, cảm thọ chúng ta cảm nhận, và tất cả niệm khởi lên đều đang biến đổi nhanh chóng. Phải luôn nhớ điều này!

#### ***447. Tâm Vốn Tĩnh Lặng***

Vào lúc Tể Tướng Dương Đạo xây chùa Diên Linh và thỉnh Thiền sư Cửu Chỉ, Pháp tử đời thứ 7 dòng Vô Ngôn Thông, về trụ. Không thể từ chối, ngài về trụ trì tại đây và viên tịch ba năm sau đó. Ngài cũng dạy đồ đệ về cái tâm tịch lặng: “Các ông phải nên luôn giác ngộ thân tâm vốn lặng yên, nhưng rồi các tướng hiển hiện, và hữu vi vô vi đều từ đây mà có. Theo Phật giáo nói chung, và đặc biệt là theo nhà Thiền, tất cả chúng ta đều có sẵn Phật tánh phát sinh Bát Nhã, soi sáng mọi sinh hoạt tinh thần và thể xác của chúng ta. Phật tánh cũng tác động như mặt trời phát sinh ra ánh sáng và sức nóng, hay như tấm gương phản ảnh tất cả những gì xuất hiện trước nó, nghĩa là một cách vô thức, với ‘vô tâm’ theo nghĩa trạng từ. Vì vậy người ta nói rằng ‘Phật vô tâm’ hay ‘nhờ thành Phật người ta hiểu vô niệm.’ Do đó, không cần bất cứ một nỗ lực có ý thức nào cả, kỳ thật chúng chỉ là những chướng ngại cho sự thành Phật mà thôi. Chúng ta vốn là những vị Phật. Nói thành một cái gì đó là phạm Thánh và theo lý luận học, là một sự trùng lập. Do đó ‘không có tâm’ hay ‘yêu thích vô niệm,’ do

vậy nó có nghĩa là không có tất cả mọi nỗ lực xảo diệu, tự tạo hay giả dối bên ngoài, tất cả đều trái ngược với tâm không. Các ông chỉ cần giác ngộ rằng thân mình đang biến đổi, và tâm mình đang nhảy nhót loạn động như con vượn, ý đang chạy lung tung như con ngựa. Sau một thời gian công phu tu tập, các ông sẽ tự nhiên thấy rằng tâm này vốn tịch lặng, cũng như nước vốn tịch lặng, bất biến và bất động, cho dầu sóng cứ trào lên và lặn xuống, hay cho dầu bọt sóng cứ thành hình và vỡ tan như thế nào đi nữa thì nước vẫn vậy. Khi tâm các ông nhận thức được như vậy, là thân các ông cũng tự nhiên thật sự tĩnh lặng trong mọi oai nghi, từ đi, đứng, nằm, ngồi. Rồi các ông cũng sẽ thấy rằng không có cái gì có thể được gọi là thân và tâm của các ông cả. Lúc đó thì thân tâm các ông mới thật sự tĩnh lặng và bất động. Rồi sau đó, các ông cũng nhận thức được sự bất động của vạn pháp. Vạn pháp luôn chiếu sáng trong tâm các ông, thật sự tĩnh lặng và bất biến.”

#### **448. Tâm Vương**

Tâm Vương là tác dụng của tâm trong mọi sinh hoạt hằng ngày. Tất cả chúng ta đều có một cái tâm vương. Tâm vương này tức là "đệ bát thức", có thể coi như là vua của tất cả các thức. Ngoài đệ bát thức này còn có đệ thất thức, đệ lục thức, và tiền ngũ thức. Đó là năm tên giặc bên ngoài nhĩ, nhĩ, tỷ, thiệt, thân. Đệ lục thức tức là tên giặc "ý" ở bên trong. Đệ thất thức tức là mặt na thức. Mặt na thức này tham trước kiến phần của đệ bát thức làm ngã. Dưới sự lãnh đạo của tâm vương đệ bát thức, đệ lục thức và năm thức trước tham chấp vào cái trần cảnh thuộc sắc, thanh, hương, vị, xúc, vận vận, và vì vậy tâm vương bị những thứ này trói buộc vào mê hoặc không dứt. Dem cái bát thức tâm vương này vây chặt không cho chuyển ra ngoài thân được. Chính vì vậy, hành giả tu Thiền phải mượn câu thoại đầu làm Kim Cang Vương Bảo Kiếm chém hết bọn giặc cướp đó, khiến đệ bát thức chuyển thành Đại Viên Cảnh Trí, đệ thất thức chuyển thành Bình Đẳng Tánh Trí, đệ lục thức chuyển thành Diệu Quán Sát Trí, và năm thức trước chuyển thành Thành Sở Tác Trí. Nhưng quan trọng nhất là phải chuyển đệ thất (mặt na thức) và đệ lục thức (ý thức) trước, vì chính chúng có tác dụng lãnh đạo và ảnh hưởng lên những thức còn lại. Nhiệm vụ của chúng phân biệt, tạo ra khác biệt, làm nên khái niệm, và chế tạo ra đủ thứ. Theo Thiền sư Hư Vân trong Hư Vân Ngữ Lục, bây giờ mấy ông làm kệ làm thơ, thấy không, thấy ánh sáng, ấy

chính là lúc hai thức mặt na và ý khởi lên tác dụng. Hành giả tu Thiền phải mượn cái thoại đầu này để biến "Phân Biệt Thức" thành ra "Diệu Quán Sát Trí", biến cái tâm kế lợng nhân ngã thành ra Bình Đẳng Tánh Trí. Đó gọi là chuyển thức thành trí, chuyển phàm thành thánh. Hành giả phải cố gắng dụng công tham thoại đầu sao cho bọn giặc xưa nay vẫn tham trước sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp không còn xâm phạm được nữa.

#### **449. Tâm Xả Và Trí Huệ**

Theo Lục Tổ Đàn Kinh, Lục Tổ dạy: "Tâm xả và trí huệ từ căn bản là một, không phải hai. Tâm xả là nền tảng của trí huệ. Trí huệ là chức năng của tâm xả. Khi đức hạnh chỉ nằm ngoài miệng chứ không ở trong tâm, thì tâm xả và trí huệ chỉ là điều phù phiếm và không thể nào đồng hóa với nhau được. Nếu có đức trong tâm và cả trong lời nói, và nếu tâm và cảnh là một, tâm xả và trí huệ là đồng bộ. Khi cố công chứng ngộ bản ngã, đừng để mình mắc kẹt vào tranh luận. Nếu bạn tranh cãi cái gì có trước cái gì theo sau, bạn chỉ là một con người mê hoặc; bạn không tự mình giải thoát khỏi cái được mất; bạn làm cho tính ái kỷ của mình nặng thêm. Chúng ta có thể so sánh tâm xả và trí huệ với cái gì? Chúng giống như ánh sáng của một ngọn đèn. Có đèn là có ánh sáng, không có đèn thì phải là bóng tối, vì đèn là căn bản của ánh sáng và ánh sáng là công dụng của đèn. Dầu có hai tên gọi, căn bản của chúng giống nhau. Giáo lý về tâm xả và trí huệ hoàn toàn giống như thế."

#### **450. Tâm Ý Thức**

Trong Kinh Lăng Già, "Tâm ý Thức" có nghĩa là toàn bộ máy móc của tâm thức. Khi "Citta" được kèm theo với "Mana" và "Vijnana," thì nó tương ứng với cái tâm thức thực nghiệm, tức là "Citta" trong khía cạnh tương đối của nó cùng với sự phân biệt sai lầm. Theo Phật giáo, tâm cũng được gọi là ý thức, ý thức không tùy thuộc vào bất cứ căn nào, nhưng lệ thuộc vào sự liên tục của tâm. Ý thức chẳng những nhận biết cả sáu đối tượng gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và các hiện tượng trong quá khứ, hiện tại và ngay cả vị lai. Ý thức sẽ cùng ta lữ hành từ kiếp này qua kiếp khác, trong khi năm thức trước chỉ là những tâm tạm thời. Ý thức còn là một trong năm uẩn. Chức năng của mặt na thức theo giả thiết là suy nghĩ về mặt na, như nhãn thức suy nghĩ về thế giới



hình sắc và nhĩ thức suy nghĩ về thế giới của âm thanh; nhưng thực ra, ngay khi mặt na thức phát sinh ra cái nhị biên của chủ thể và đối tượng do từ cái nhất thể tuyệt đối của A Lại Da thì mặt na thức và quả thực tất cả các thức khác cũng bắt đầu vận hành. Chính vì thế mà trong Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo: “Niết Bàn của Phật giáo chính là sự tách xa cái mặt na thức phân biệt sai lầm. Vì mặt na thức làm nguyên nhân và sở duyên thì sự phát sinh bảy thức còn lại xảy ra. Lại nữa, khi mặt na thức phân biệt và chấp thủ vào thế giới của các đặc thù ở bên ngoài thì tất cả các loại tập khí (vasana) được sinh ra theo, và A Lại da được chúng nuôi dưỡng cùng với cái ý tưởng về “tôi và của tôi,” mặt na nắm giữ nó, bám vào nó, suy nghĩ về nó mà thành hình và phát triển. Tuy nhiên, trong bản chất, mặt na và mặt na thức không khác gì nhau, chúng nhờ A Lại Da làm nguyên nhân và sở duyên. Và khi một thế giới bên ngoài thực vốn chỉ là sự biểu hiện của chính cái tâm mình bị chấp chặt mà cho là thực, thì cái hệ thống tâm thức (tâm tụ: citta-kalapa) liên hệ hỗ tương được sinh ra trong tổng thể của nó. Giống như những con sóng biển, được vận hành bởi cơn gió của một thế giới bên ngoài là thế giới do chính cái tâm người ta biểu hiện ra, sinh khởi và biến diệt. Do đó bảy thức kia diệt theo với sự diệt của mặt na thức.”

#### ***451. Tấm Kính Hiện Tiền Của Ý Thức***

Trong 'Bách Trượng Ngữ Lục Và Hành Trạng', Thiền Sư Bách Trượng Hoài Hải (720-814/or 818?) đã dạy: "Khi đọc kinh điển và nghiên cứu các học thuyết, bạn phải chuyển văn tự và đem chúng áp dụng cho chính bạn. Nhưng tất cả những lời giảng khẩu truyền chỉ chỉ ra tánh cố hữu của tấm gương hiện tiền của ý thức. Chừng nào tấm gương này chưa bị tác động bởi bất cứ vật gì hiện hữu hay phi hiện hữu, nó là người hướng dẫn của bạn. Tấm gương có thể chiếu sáng qua các cảnh giới hiện hữu và phi hiện hữu. Đó là kim cang trí trong đó bạn có phần trong sự tự do và độc lập. Nếu bạn không thể hiểu theo cách này, thì dầu cho bạn có tụng hết kinh điển cùng tất cả những cành nhánh tri kiến của nó, chỉ làm cho bạn trở nên kiêu ngạo và tỏ ra khinh thường Phật một cách ngược ngạo mà thôi, đó không phải là cách tu tập chân chính."

### ***452. Tấn Công Vào Điểm Đến Thiên Tọa***

Hình thức Thiên Lâm Tế mà Viên Nhĩ Biện Viên cổ vũ tấn công thẳng vào điểm đến thiên tọa. Tất cả đệ tử đều được khuyên là nên dồn hết nghị lực của họ vào việc tu tập thiên tọa. Một hôm, Sư thượng đường dạy chúng: “Mấy ông nên nghĩ rằng mình đang rơi xuống một cái giếng cổ rất sâu; ý nghĩ duy nhất bây giờ là phải lên khỏi nơi đây, và thấy mình chẳng mong gì tìm được lối thoát; từ sáng đến tối với chỉ một ý nghĩ ấy canh cánh trong lòng. Bao lâu tâm trí mình hoàn toàn chuyển vào một ý nghĩ độc nhất như vậy, bấy giờ sự bừng tỉnh phát hiện một cách lạ lùng kỳ diệu ở trong mình. Mọi 'truy cầu và cần khổ' đều dừng lại, cùng lúc, mình có cái cảm giác rằng cái mình mong ước là đây và tất cả đều thích đáng với thế giới và với chính mình, và vấn đề sẽ được hoá giải trọn vẹn như lòng mình mong mỏi. Công việc chính yếu một người phải làm khi thấy mình gặp phải tình trạng cấp bách này là tận lực 'truy cầu và cần khổ', nghĩa là tập trung tất cả năng lực của mình trên một điểm duy nhất và nhằm vào mục tiêu xa nhất mà mình có thể nhảy tới trong cái lối tấn công chính diện này. Thông thường, khi một người tìm kiếm một thông lộ giải thoát khỏi một cảnh ngộ gần như vô vọng, tâm trí của y, nói theo khía cạnh tâm lý, bị dồn vào giới hạn của năng lực; nhưng một khi giới hạn này bị vượt qua, thì một dòng suối năng lực mới trào ra, dưới một hình thức nào đó. Thật ra, về mặt thể chất mà nói, chính người ấy cũng phải ngạc nhiên khi thể lực hay nhãn lực phi thường như vậy ấy trỗi dậy.”

### ***453. Tất Cả Đều Không Có Ngã***

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 20, Đức Phật dạy: “Phải biết rằng tứ đại trong thân, dù mỗi đại có một tên (Đất, Nước, Lửa, Gió), tất cả đều không có ngã; cái ngã đã không có thì cái có chỉ là ảo hóa mà thôi.”

### ***454. Tất Cả Những Việc Bạn Làm Đều Có Thể Là Tọa Thiên***

Vô Ngoại Như Đại, có sách viết là Vô Nhai Như Đại, là tên của một vị Ni Thiên sư Nhật Bản vào thế kỷ thứ XIII. Một trong những đệ tử của Vô Học Tổ Nguyên Thiên Sư, là người phụ nữ đầu tiên của Nhật Bản đã nhận được “giấy chứng nhận giác ngộ.” Tên của bà ta là Mugai Nyodai, nhưng bà được nhớ đến với tên Chiyono. Bà là một thành viên của gia đình Hojo qua hôn nhân và là một người đàn bà có

giáo dục cao. Đã từ lâu bà có sở thích với giáo pháp Phật giáo. Sau khi chồng bà qua đời và gia vụ đã hoàn tất, bà đến tu tập với một vị Thiền sư Trung Hoa tên Vô Học Tổ Nguyên. Sau khi hoàn tất việc học với Thiền sư này, bà trở thành khai sơn trụ trì của một Ni Thiền Viện quan trọng ở Đông Đô, đó là tự viện Keiai-ji. Theo truyền thuyết Thiền tông Nhật Bản, trước khi đến tu tập với Thiền sư Vô Học Tổ Nguyên, Chiyono là người tại gia giúp việc trong một ngôi chùa nhỏ, nơi có ba vị Ni đang tu tập Phật giáo và thường xuyên mở các thời Thiền cho Phật tử tại gia. Theo câu chuyện, Chiyono quan sát người ta tu tập thiền tọa và cố gắng bắt chước cách ngồi của họ trong khu nghỉ ngơi của mình, nhưng vì không có sự chỉ dẫn chính thức nên những gì bà có được chỉ là hai đầu gối bị đau. Cuối cùng, bà tới gặp vị Ni trẻ nhất và hỏi cách nào để thiền tọa. Vị Ni đáp rằng công việc của bà là làm nhiệm vụ của mình bằng hết khả năng của mình. Vị Ni nói tiếp: “Đó chính là thiền tọa.” Chiyono cảm thấy là mình đang được bảo là không nên quan tâm tới những việc ngoài chỗ mình được đặt để. Vì thế, bà tiếp tục hoàn thành những công việc hằng ngày của mình, phần lớn bao gồm việc đi kiếm củi và kéo nước từ giếng lên. Tuy nhiên, bà để ý thấy mọi người đều gia nhập với các vị Ni vào các thời thiền; vì thế, bà nghĩ, không có lý do gì bà không thể tham dự tu tập. Lần này bà tới hỏi vị Ni lớn tuổi nhất. Bà này cung cấp cho Chiyono với những lời chỉ dẫn cơ bản, và giải thích cách ngồi, chỗ để tay, dán mắt vào chỗ nào, và điều hòa hơi thở. Rồi bà bảo Chiyono: “Buông xả thân tâm. Hãy nhìn từ bên trong, tìm xem 'Tâm ở đâu?' Quan sát từ bên ngoài, và hỏi: 'Tâm có thể tìm được chỗ nào?' Chỉ thế này thôi. Khi mà những tư tưởng khác khởi lên, hãy để cho chúng tự đi qua mà không cần phải chạy theo chúng, và trở lại với chuyện tìm tâm.” Chiyono cảm ơn sự trợ giúp của vị Ni lớn tuổi nhất, rồi than thở rằng nhiệm vụ của bà nhiều quá nên có ít thì giờ cho việc thiền tọa. “Tất cả những việc bà làm là thiền tọa của bà,” tiếng của vị Ni trẻ hồi sớm đang vang vọng trong bà. “Trong bất cứ sinh hoạt nào, luôn tự hỏi 'Cái gì là tâm?' Những tư tưởng đến từ đâu? Khi nghe ai nói, đừng tập trung vào lời nói mà hãy hỏi: 'Ai đang nghe?' Khi thấy cái gì đó, đừng tập trung vào nó, mà hãy tự hỏi: 'Cái gì thấy?'”

#### ***455. Tên Ăn Trộm, Bỏ Lại Phía Sau Ánh Trăng Và Song Cửa!***

Những bài cú hay nhất của Thiền Sư Ba Tiêu được dùng làm mẫu mực cho tất cả các tác giả về sau này; những tác giả này đã thấm nhuần tinh thần thiền cũng như thể hiện kinh nghiệm phi nhị nguyên của họ. Dưới đây là những thí dụ về hài cú Thiền của Thiền sư Ba Tiêu Huệ Thanh:

"Tên ăn trộm  
Bỏ lại phía sau.  
Ánh trăng và song cửa."

Người ta nói rằng để nắm bắt được phẩm chất nguyên thủy của loại hài cú như vậy, người ta phải lặp đi lặp lại năm bảy lần hay nhiều lần với sự tiếp xúc sâu sắc. Từ đó đưa tới trực giác hay tuệ giác khác hơn.

#### ***456. Thanh Minh Quang Tâm***

Tâm với ánh sáng trong suốt. Theo Lạt Ma Geshe Kelsang Gyatso trong Phật Giáo Truyền Thống Đại Thừa, tương giống như ảo tượng là một trong tám tâm phát sinh trong giấc ngủ. Hiện tượng màu đen biến mất, và khi ấy ta thấy một ánh sáng trong suốt như màu bình minh. Đây gọi là ánh sáng trong suốt của giấc ngủ. Không có tâm nào vi tế hơn tâm của ánh sáng trong suốt ấy. Vào giây phút cuối cùng trước khi chết tâm ta nhận thấy ánh sáng trong suốt. Khi một người có thiện nghiệp đặc biệt để được tái sinh làm người, thì dòng tương tục của cái tâm vi tế ấy sẽ nhập vào sự giao hợp của tinh cha trứng mẹ. Từ đó trở đi tâm trở nên càng ngày càng thô hơn.

#### ***457. Thanh Thiên Bạch Nhật Nhất Thanh Lô***

Thiền sư Nguyệt Lâm Sư Quán đã trao cho Vô Môn Huệ Khai (1183-1260) công án "Vô" để tập trung tu tập. Vô Môn đã nghiên ngẫm công án này trong sáu năm trời mà không có tiến bộ. Sau đó, ông thệ nguyện sẽ không ngủ nghỉ cho đến khi thấu suốt được trái tim của Thiền môn. Cuối cùng, khi ông đứng ở Pháp đường, nghe tiếng chuông báo buổi thọ trai ban trưa, ông đột nhiên thực chứng giác ngộ sâu sắc. Khi sư thấu hiểu những lẽ bí ẩn của Thiền nhờ tham cứu chữ 'Vô,' sư tự giải bày bằng bài thơ sau đây:

"Thanh thiên bạch nhật nhất thanh lô  
Đại địa quần sanh nhãn hoát khai

Vạn tượng sum la tề khể thủ  
Tu Di bột khiếu vũ tam đài"

(Trời quang mây tạnh sấm dậy vang lừng. Mọi vật trên đất, mắt bỗng mở bừng. Muôn hồng nghìn tía cúi đầu làm lễ. Núi Tu Di cũng nhảy múa vui mừng. (Theo bản dịch của Trúc Thiên & Tuệ Sĩ)). Ngày hôm sau, Vô Môn vào phòng Dược Lâm để được thầy xác nhận chứng ngộ. Dược Lâm hỏi: "Ông gặp những quỷ thần này ở đâu vậy?" Vô Môn hét lên. Dược Lâm cũng hét. Vô Môn lại hét nữa. Trong cuộc trao đổi này, sự giác ngộ của Vô Môn được xác nhận.

#### ***458. Thanh Tịch Thân Tâm***

Từ sau khi chứng ngộ, Thiền học của Thiền Sư Viên Học (1073-1136) ngày càng thâm hậu, luật nghi vô ngại, thân mặc một áo suốt mùa lạnh nóng, bình bát tích trượng mang theo bên mình, tùy phương khai hóa. Lúc nào Sư cũng tham gia vào công tác sửa cầu, đắp đường và chắn tế. Về sau, Sư trùng tu chùa Quốc Thanh ở Phù Cầm. Hầu hết cuộc đời ngắn ngủi của ngài, ngài hoằng hóa Phật giáo tại Bắc Việt. Thiền Sư Viên Học (1073-1136) luôn tìm cách biến cải cuộc tu của những người chịu ảnh hưởng duyên hóa của mình. Sư thường nhắc nhở tứ chúng về tu tập thanh tịnh thân tâm: "Với sáu thức tối tăm, chúng ta đã luôn khổ đau hành hạ vì bị vô minh che lấp mất sự hiểu biết đúng về chân lý. Nay hành giả nên tu tập thanh tịnh cái thân lười biếng trước khi tu tập bất cứ thứ gì khác. Tu tập thanh tịnh thân là sự chú tâm tập trung vào thân thể, một trong bốn cơ sở chú tâm. Nó bao gồm việc đi, đứng, nằm, ngồi và bất cứ hoạt động thân thể nào. Tu tập thanh tịnh thân là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Đừng nói tới thiền mà hãy niệm các chuyển động của thân trong mọi lúc. Hãy tu tập như thế cả ngày lẫn đêm, trong khi đi, đứng, ngồi, nằm... lúc nào cũng tỉnh thức. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh." Đây là một thông điệp mà Thiền sư Viên Học chẳng những thường dạy đệ tử về tu tập thanh tịnh cái thân lười biếng này, mà vị thầy này còn muốn truyền nó lại cho nhiều thế hệ hành giả về sau này nữa. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng tâm của chúng ta hành xử như con

vượt chuyễn cây, không chịu ở yên và luôn nhảy nhót; vì thế mà người ta gọi nó là ‘tâm viên’. Đây là những lý do khiến tại sao chúng ta phải tham thiền. Để quân bình đời sống, chúng ta cần phải có lúc ngồi yên lặng để tập chấp nhận và thử nghiệm thay vì hưởng ngoại cầu hình, chúng ta nhìn vào bên trong để tự hiểu mình hơn. Qua thiền quán, chúng ta cố gắng giữ cho cái tâm viên này đứng yên, giữ cho nó tĩnh lặng và thanh tịnh. Khi tâm ta đứng yên, chúng ta sẽ nhận thức rằng Phật ở ngay trong tâm mình, rằng cả vũ trụ ở trong ta, rằng tự tánh và Phật tánh không sai khác. Nhờ thiền quán mà chúng ta chẳng những có thể thanh tịnh thân tâm và có khả năng thấy được vạn sự vạn vật như thật, mà còn đạt được trí huệ giải thoát nữa.

#### ***459. Thành Tất Cả Tướng Tức Tâm, Lìa Tất Cả Tướng Tức Phật***

Pháp Hải Thiều Châu, tên của một vị Thiền sư Trung Hoa, một trong những đệ tử của Lục Tổ Huệ Năng. Hiện nay chúng ta có nhiều tài liệu chi tiết về Thiền Sư Pháp Hải như trong Truyền Đăng Lục, quyển V, và Kinh Pháp Bảo Đàn; tuy nhiên, có một số chi tiết lý thú về vị Thiền sư này trong Kinh Pháp Bảo Đàn. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, chương bảy, Tăng Pháp Hải, người quê ở Khúc Giang, Thiều Châu. Ban đầu đến tham vấn Lục Tổ, Pháp Hải hỏi Lục Tổ rằng: “Hòa Thượng để lại giáo pháp gì khiến cho những người mê đời sau được thấy Phật tánh?” Tổ bảo: “Thành tất cả tướng tức tâm, lìa tất cả tướng tức Phật.” Sau đó, Pháp Hải lại hỏi rằng: “Tức tâm tức Phật,” cúi xin ngài chỉ dạy. Tổ bảo: “Niệm trước chẳng sanh tức tâm, niệm sau chẳng diệt tức Phật.” Nếu nói cho đủ, cùng kiếp cũng không không hết, hãy lắng nghe tôi nói kệ:

“Tức tâm là huệ, tức Phật là định,  
Định huệ bình đẳng, trong ý thanh tịnh.  
Ngộ pháp môn này, do ông tập tánh,  
Dụng vốn không sanh, song tu là chánh.”

Ngài Pháp Hải ngay lời đó liền đại ngộ, làm bài kệ tán thán:

“Tức tâm nguyên là Phật,  
Chẳng ngộ mà tự khinh,  
Con biết hơn định huệ,  
Đồng tu lìa các vật.”

#### ***460.Thân Cận Đức Như Lai***

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 37, Đức Phật dạy: “Đệ tử ta tuy xa ta nghìn dặm, mà luôn nghĩ đến và thực hành giới pháp của ta thì chắc chắn sẽ chứng được đạo quả. Ngược lại, kẻ ở gần bên ta, tuy thường gặp mà không thực hành theo giới pháp của ta, cuối cùng vẫn không chứng được đạo.”

#### ***461.Thân Khô Tâm Nguội***

Sau khi được Đạo Huệ ấn chứng để trở thành pháp tử đời thứ 10 dòng Thiền Vô Ngôn Thông, Thiền Sư Trường Nguyên (1110-1165) đi thẳng vào núi Từ Sơn ẩn tịch. Ở đây hàng ngày Sư mặc áo cỏ, ăn hạt dẻ, làm bạn cùng suối, đá, khỉ, vượn. Suốt ngày trì tụng kinh điển, Sư cố gắng nhồi nặn thân tâm lặng lẽ thành một khối. Trải qua năm, sáu năm, người đời không ai xem thấy chỗ ảnh hưởng của Sư. Vua Lý Anh Tông nghe tiếng, ái mộ đạo đức của Thiền Sư Trường Nguyên (1110-1165), nên muốn gặp Sư, nhưng Sư từ chối. Vua sai bạn cũ của Sư là một vị quan tên Lê Hối trong triều đình khéo thuyết phục Sư về triều. Trên đường về kinh, khi nghỉ qua đêm tại nhà trọ của chùa Hương Sát, Sư hối hận, liền trốn về núi xưa. Sau khi về lại núi xưa, Sư bảo các đệ tử: “Hạng người có thân khô tâm nguội như ta, không phải những vật phù nguy thế gian có thể cảm dỗ được. Bởi vì chí hạnh của ta chưa thuần nên bị các thứ bầy lông vây khốn.” Nói xong Sư bảo đệ tử hãy lắng nghe bài kệ:

“Khỉ vượn bồng con lại núi xanh,  
Hiền thánh ngàn xưa chẳng thể ghi  
Oanh hót xuân về hoa nở rộ,  
Cúc cười thu đến dáng hình chi.”

(Viên hầu bảo tử qui thanh chướng. Tự cổ thánh hiền một khả lượng. Xuân lai oanh chuyển bách hoa thâm. Thu chí cúc khai một mô dạng).

#### ***462.Thân Là Pháp Sanh Diệt, Pháp Tánh Chưa Từng Diệt***

Thiền Sư Thuần Chân (?-1101) thường nhắc nhở đệ tử rằng Pháp tánh hay chơn tánh tuyệt đối của vạn hữu là bất biến, bất chuyển và vượt ra ngoài mọi khái niệm phân biệt. Hãy nhìn vào tấm kiếng, hình ảnh đến rồi đi, nhưng tánh chiếu vẫn luôn bất sanh bất diệt. Khoảng

niên hiệu Long Phù nguyên niên, vào ngày 7 tháng 2, năm 1101, khi sắp thị tịch, đại đệ tử vào thỉnh ích, Sư thuyết bài kệ:

“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). Sau khi nói xong bài kệ, Sư an lành thị tịch. Phụ Quốc Thái Bảo Cao Tối chuẩn bị lễ trà tỳ, gom xá lợi, và xây dựng một tháp thờ.

### **463. Thân Tâm**

Vào một ngày tháng chín năm 1090, Thiền Sư Viên Chiếu (999-1090) không bệnh, gọi chúng đến dạy rằng: “Trong thân ta đây, thịt xương gân cốt, tứ đại giả hợp, đều là vô thường, ví như ngôi nhà kia khi sắp đổ, cột kèo đều đổ. Nay cùng các con từ giã. Hãy nghe bài kệ thị tịch của lão Tăng đây:

Thân như tường bích dĩ đôi thì,  
Cử thế thông thông thực bất bi.  
Nhược đạt tâm không vô sắc tướng,  
Sắc không ẩn hiện nhậm suy vi.”

(thân như tường vách đã lung lay  
Thế tục thường nhân luống xót thay  
Nếu được tâm không, không tướng sắc  
Sắc không ẩn hiện, mặc vẫn xoay).

Sau khi nói kệ xong, Sư ngồi thẳng và thị tịch. Sư thọ 92 tuổi đời, 56 tuổi hạ. Những bài viết của Sư vẫn còn lưu hành trong một quyển gồm Tán Viên Giác Kinh, Thập Nhị Bồ Tát Hành Tu Chứng Đạo Tràng, và Tham Đồ Hiển Quyết. Thiền sư muốn nhắn với đồ đệ rằng tất cả sắc tướng mà họ thấy, tất cả âm thanh mà họ nghe, tất cả hương vị mà họ nếm, tất cả cảm thọ mà họ nhận, tất cả niệm khởi họ có đều đang biến đổi mau chóng. Không có pháp nào thực có tự ngã cả. Hãy nhìn về thân này, nó giống như bóng, như chớp, không thật, có đó rồi mất đó. Hành giả tu thiền phải bằng mọi cách đạt được tâm không sắc tướng. Mà thật vậy, tánh của tâm là tánh không và vô tướng. Mọi thứ trên đời này xuất hiện và biến mất trong tâm mình y hệt như mây hợp rồi tan trên bầu trời hay ảnh hiện rồi biến mất trong gương vậy thôi.



Hành giả tu thiền phải luôn nên nhớ rằng mọi thứ đến rồi đi theo đúng luật nhân duyên, không có ngoại lệ. Một khi thực chứng được điều này, chúng ta sẽ giải thoát ra ngoài thế giới đến và đi này.

#### **464. Thân-Tâm-Cảnh Vô Ngã**

Chư pháp vô ngã là không có ta, không có tự thể, tự chủ. Điều này cũng gồm có thân vô ngã, tâm vô ngã và cảnh vô ngã. Thứ nhất là Thân vô ngã là thân này hư huyễn không tự chủ, ta chẳng thể làm cho nó trẻ mãi, không già chết. Dù cho bậc thiên tiên cũng chỉ lưu trụ được sắc thân trong một thời hạn nào thôi. Thứ nhì là Tâm vô ngã, chỉ cho tâm hư vọng của chúng sanh không có tự thể; như tâm tham nhiễm, niệm buồn vui thương giận thoát đến rồi tan, không có chi là chân thật. Thứ ba là Cảnh vô ngã là cảnh giới xung quanh ta như huyễn mộng, nó không tự chủ được, và bị sự sanh diệt chi phối. Đô thị đổi ra gò hoang, ruộng dâu hóa thành biển cả, vạn vật luôn luôn biến chuyển trong từng giây phút, cảnh này ẩn mất, cảnh khác hiện lên.

#### **465. Thân Xác Nào Sẽ Làm Môi Cho Ngọn Lửa Ngày Mai?**

Sư Yuren đã để lại nhiều bài thơ với tựa đề chỉ có một chữ, trong số đó có bài:

"Hôm nay,  
 Tôi nhìn lại  
 Thấy làn khói bay lên  
 Từ đâu đó  
 Bên kia những cánh đồng.  
 Thân xác nào,  
 Sẽ làm môi cho ngọn lửa ngày mai?"

#### **466. Thân Xác Như Một Giác Mộng!**

Lâm bệnh vào năm 1645, Sư Trạch Am biết là cái chết đã gần kề. Sư cho tập hợp các môn sinh lại và nói với họ: "Hãy chôn xác ta trong ngọn núi ở phía sau tự viện, lấp đất lại rồi đi về. Đừng tụng kinh, đừng lễ bái, đừng nhận đồ phúng điếu của người xuất gia lẫn người tại gia; chư Tăng vẫn phải mặc áo cà sa, dùng bữa, và sinh hoạt như bình thường." Thay vì làm một bài thơ thị tịch như thông lệ của chư Tăng, thì Sư đã cầm bút lên và viết chữ "mộng," mà chúng ta cần hiểu điều

mà Sư muốn tuyên bố: "Khi người ta thực sự chết đi và lìa khỏi thân xác... thì người đó hoàn toàn tự do muốn đi đâu thì đi. Khi mọi cánh cửa đều đóng chặt, trong sâu thẳm nơi bóng tối, người ta thấy mình tự do... Thân xác như một giấc mộng. Khi chúng ta thấy được điều này và tỉnh thức, thì chẳng còn lại một dấu vết nào nữa." Mặc dầu Trạch Am đã dành phần lớn cuộc đời mình vào những vấn đề hành chánh và chính trị, song Sư cũng để lại một di sản đồ sộ về giáo huấn và tác phẩm nghệ thuật. Sách Sư viết ra, tranh Sư vẽ, các bản thư pháp và những bài thơ của Sư vẫn tiếp tục là nguồn cảm hứng và khuyến khích cho tất cả những ai đang theo con đường Thiền.

#### ***467. Thân Diệt Bất Diệt?***

Thân diệt bất diệt có nghĩa là có sự tiêu diệt của cái gọi là thân hồn hay không? "Hồn Thân" là tên gọi khác của tâm thức. Tiểu Thừa lập ra sáu thức, Đại Thừa lập ra tám thức này đối với nhục thể gọi là "hồn thân," mà ngoại đạo gọi là "linh hồn". Theo Phật giáo, tâm là tên khác của a Lại Da Thức vì cả hai đều tích tụ các hạt giống của chư pháp và làm cho chúng khởi lên. Theo Tiểu Thừa Câu Xá Luận thì tâm và thức giống nhau, nhưng trong Đại Thừa thì lại khác nhau. Thiền sư An Cốc Bạch Vân (1885-1973) dạy: "Tâm thức của bạn có thể được so sánh với một tấm gương phản chiếu những gì xuất hiện phía trước nó. Từ lúc bạn bắt đầu suy nghĩ, cảm biết, vận dụng ý chí, bóng tối phủ lên tâm thức của bạn và làm méo mó những hình ảnh phản chiếu. Đó là điều mà chúng ta gọi là mê hoặc, căn bệnh căn bản của con người. Hậu quả nghiêm trọng nhất của căn bệnh này là tạo nên cảm thức nhị nguyên dẫn đến định đề 'Ngã' và 'Phi Ngã'. Sự thật là mọi vật đều là Một, tất nhiên không tính theo số đếm. Lầm tưởng thấy mình đối đầu với cả thế giới muôn loài tách biệt là điều tạo nên những đối kháng, lòng tham cùng những đau khổ tất yếu. Mục đích của tọa thiền là quét đi những bóng tối và vết ô nhiễm ra khỏi tâm thức để giúp chúng ta trải nghiệm một cách sâu đậm tính liên đới với toàn bộ cuộc sống. Lúc đó, một cách tự nhiên và ngẫu phát, tình yêu và lòng từ bi sẽ lan tỏa nơi nơi."

#### ***468. Thân Tú Quán Tâm Luận***

Có lẽ trong khoảng thời gian đại sư Thân Tú ngụ tại chùa Ngọc Tuyền, Sư đã viết một bản văn gọi là "Quán Tâm Luận." Thân Tú giải

thích phương pháp quán bằng cách sử dụng ẩn dụ về hình tượng của một chiếc đèn sáng không bao giờ tắt: “Khi tuệ giác soi sáng, nó cũng giống như một ngọn đèn sáng. Vì lý do này mà những ai muốn tầm cầu giải thoát thường xem thân mình như chân đèn, trí mình như đĩa đèn, và lòng tin như tim đèn. Gia tăng việc trì giới cũng giống như châm thêm dầu vào đèn. Trí tuệ, sáng rõ và soi chiếu, như ánh lửa của chiếc đèn. Nếu hành giả đốt cháy ngọn đèn giác ngộ chân thực không cho gián đoạn, ánh sáng của nó sẽ xua tan hết bóng tối vô minh, mê muội và ảo vọng.”

#### ***469. Thân Tú Và Thế Tâm***

"Thế Tâm" hay cái tâm điểm nội tại nhất của tâm. Trong Thiền, thế của Tâm là cái không như chiếu diệu. Một Thiền gia đã ngộ không những chỉ biết cái phương diện chiếu diệu của ý thức, mà quan trọng hơn hết còn biết cả cái phương diện không của tâm. Chiếu diệu mà còn chấp trước bị Thiền khinh thị là "tử thủy", còn chiếu diệu mà không chấp trước, hoặc cái Tính Không Chiếu Diệu thì được Thiền ca ngợi là "đại sinh mệnh". Bài kệ mà Thần Tú viết để bày tỏ kiến thức về Thiền của mình lên cho Ngũ Tổ chứng tỏ Thần Tú chỉ biết cái phương diện chiếu diệu, chứ không biết cái không của tâm. Khi cái "tâm như đài gương sáng" của ông đứng đối lại với cái "xưa nay không một vật" của Huệ Năng, nó trở nên vô vị một cách thảm thương đến nỗi nó làm ông thua trong cuộc tranh chức "Lục Tổ Thiền." Câu "xưa nay không một vật" của Huệ Năng biểu thị hiển nhiên cái "Thế của Tâm" cũng như cái cốt tủy thâm sâu nhất của Thiền. Chính nhờ cái kiến thức sâu xa này mà Huệ Năng đã trở thành Lục Tổ Thiền Tông. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng cái ý thức chiếu diệu là một manh mối của tất cả những thực hiện nội tâm, bản chất và đặc tánh của nó vẫn là chấp trước. Ngộ của Phật giáo không đạt được bằng cách bám lấy hay bành trướng tự thức của chính mình. Trái lại, ngộ đạt được nhờ giết chết hay tiêu diệt bất cứ sự chấp trước nào vào cái ý thức chiếu diệu này; chỉ bằng cách vượt qua nó mà may ra chúng ta mới đạt đến được cái tâm điểm tận cùng của Tâm, cái "Không" hoàn toàn tự do, hoàn toàn vô tướng sáng tỏ. Cái tính Không chiếu diệu này, trống rỗng nhưng năng động, là "Thế" của Tâm. Thông thường, khi chúng ta đề cập đến "Thế", chúng ta liên tưởng đến cái gì cụ thể có thể chất; và khi đề cập đến chữ "Không", thì chúng ta lại tự động liên

tưởng đến hình ảnh về một thứ "hư không" chết cứng và tĩnh tọa. Cả hai khái niệm này đều không đúng với ý nghĩa của "Thể" và "Không" theo quan điểm nhà Thiền.

#### ***470. Thấy Tâm Minh Bừng Sáng Khi Nghe Tiếng Một Chú Tiểu Gọi Tên Mình!***

Trác Châu (1760-1833), tên của một vị Tăng tông Lâm Tế vào triều đại Đức Xuyên của Nhật Bản, người đã khai sáng ra dòng Thiền Takujū trong Thiền tông Nhật Bản. Trác Châu được hai mươi tuổi khi ông đến học Thiền với Thiền sư Nga Sơn. Vị thầy giao cho ông công án "Vô" của Triệu Châu, và người trẻ tuổi Trác Châu tự lặn xả mình trong tu tập. Ông xin được lui về một lều ẩn cư để hiến trọn thời gian của mình vào việc tu tập công án. Ông tu tập với tất cả lòng nhiệt thành của mình đến độ cả hai tuần lễ không ăn không ngủ. Kết quả của những nỗ lực này là ông có thể đạt được "kiến tánh" trong vòng chín mươi ngày. Sau khi hoàn tất việc tu tập với Thiền sư Nga Sơn, Trác Châu lui về nơi tịch tĩnh thêm hai mươi năm nữa để làm sâu sắc và trọn vẹn sự hiểu biết của mình. Ryoten thường kể Trác Châu (1760-1833): "Thiền giả thâm sâu như người cầm nằm mộng vậy. Ông quá thông minh để tham học Thiền." Không hề nao lòng trước lời nhận xét của thầy, Trác Châu càng tinh tấn nỗ lực nhiều hơn trong công phu thiền định. Một đêm khi Trác Châu đang ngồi nhìn mưa rơi ngoài trời, bỗng nghe tiếng một chú tiểu gọi tên mình. Trác Châu đáp lại, bất chợt thấy tâm mình bừng sáng.

#### ***471. Thầy Chưa Từng Chỉ Dạy Tâm Yếu Cho Con***

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển XIV, Thiền Sư Long Đàm Sùng Tín được người ta nhớ đến vì một cuộc nói chuyện với thầy mình là Thiền sư Thiên Hoàng Đạo Ngộ. Sùng Tín làm thị giả cho Thiên Hoàng năm bảy năm. Một hôm, Sùng Tín tiến gần đến Thiền sư Đạo Ngộ và than phiền: "Từ ngày con đến đây, con chưa từng được thầy chỉ dạy tâm yếu." Đạo Ngộ bảo: "Từ ngày ông vào đây đến giờ, ta chưa từng chẳng dạy ông tâm yếu." Sùng Tín hỏi: "Xin thầy chỉ ra chỗ nào?" Đạo Ngộ nói: "Ông đem trà đến, ta vì ông mà tiếp. Ông bưng cơm đến, ta vì ông mà nhận. Ông xá lui ra thì ta vì ông mà gập đầu lại. Thế thì chỗ nào ta chẳng dạy tâm yếu?" Sùng Tín cúi đầu một lúc lâu. Đạo Ngộ lại bảo: "Thấy thì nhìn thẳng đó liền thấy, suy nghĩ

liền sai." Nghe những lời này Sùng Tín liền ngộ. Sư lại hỏi thêm: "Làm sao giữ được?" Đạo Ngộ nói: "Sống không vương bận, tùy duyên phóng khoáng. Tự mình sống với cái tâm hằng ngày, vì chẳng có thánh giải nào khác ngoài cái tâm hằng ngày này!"

#### **472. Thế Gian Pháp Huyền Giả, Duy Chỉ Đạo Thị Chân**

Năm 27 tuổi, một hôm, Sư Trí Nhân đi theo người anh trai đến giảng đường của Thiên Sư Giới Không để tham dự một khóa các bài giảng về Kinh Kim Cang. Khi Thiên sư Giới Không giảng bài kệ:

“Hết thấy pháp hữu vi,  
Như chiêm bao, bọt nước,  
Như bóng, chớp, sương mai,  
Nên quán tưởng như thế.”

(Nhất thiết hữu vi pháp. Như mộng ảnh bào huyền. Như lộ diệt như điện. Ứng tác như thị quán). Bỗng nhiên Sư cảm ngộ, bèn nghĩ: “Năm lời nói của đức Như Lai đâu có ngoa (năm lời nói ấy bao gồm chân ngữ, thật ngữ, như ngữ, bất cưỡng ngữ, và bất dị ngữ; năm lời nói này tiêu biểu thuyết lý chân như như thực hay lời nói của Như Lai là chân thật và đúng mãi). Các pháp thế gian giả dối không thật; chỉ có Đạo là thật. Ta lại đi tìm gì khác đây? Hơn nữa, nho gia có thể nói tới đạo vua tôi, cha con; còn Phật pháp thì có thể bàn đến công hạnh của Thanh Văn, Bồ Tát. Hai lời dạy đầu khác nhưng đều quy về một. Tuy vậy, để ra khỏi cái khổ của sinh tử, và dứt trừ điều có điều không, thì nếu không phải giáo lý của đức Phật Thích Ca, quyết không thể vậy.” Nghĩ xong, Sư xin xuống tóc xuất gia làm đệ tử của Thiên sư Giới Không. Sau khi lãnh ngộ yếu nghĩa Thiên, Sư trở thành pháp tử đời thứ 16 của dòng Thiên Tỳ Ni Đa Lưu Chi. Sư đi đến núi Từ Sơn và trụ trong rừng sâu để tu tập khổ hạnh và thiền định trong sáu năm liền. Sau đó Sư xuống chân núi cất am Phù Môn giảng pháp cho đến cuối đời. Thiên sư Trí Nhân muốn nhắc nhở tất cả hành giả tu thiền nên luôn có thái độ ‘Nhìn mà không thấy, nghe mà không hay, ngửi mà không có mùi.’ Tại sao lại nhìn mà không thấy? Bởi vì có sự hồi quang phản chiếu. Tại sao nghe mà không hay? Bởi vì phản văn văn tự kỷ, tức quay cái nghe để nghe chính mình. Tại sao ngửi mà không có mùi? Bởi vì thân nhiếp thân tâm, nên mùi vị không làm cho mình dính mắc. Đây là trạng thái khi mắt nhìn sắc mà không thấy sắc, tai nghe tiếng mà coi như không có âm thanh, mũi ngửi mùi hương mà không thấy có

mùi hương, lưỡi nếm mà không thấy có vị, thân xúc chạm mà không thấy có cảm giác, ý có pháp mà không dính mắc vào pháp. Nếu chúng ta có thể buông bỏ hết mọi thèm khát, thì chúng ta sẽ không còn bám chấp vào bất cứ thứ gì nữa. Khi chúng ta buông bỏ hết mọi thứ 'có và không', thì mọi thứ ràng buộc chúng ta vào cõi luân hồi sẽ không còn nữa.

#### **473. Thế Sự Vốn Vô Thường!**

Có một người đến xin Sư Yuren một bài thơ khi sắp sửa phục vụ cho một nhà quý tộc:

"Bước vào vận hội lớn trong đời,  
 Bạn đừng quên tự nhắc mình  
 Rằng thế sự vốn vô thường."

#### **474. Thế Tâm**

"Thế Tâm" hay cái tâm điểm nội tại nhất của tâm. Trong Thiền, thế của Tâm là cái không như chiếu diệu. Một Thiền gia đã ngộ không những chỉ biết cái phương diện chiếu diệu của ý thức, mà quan trọng hơn hết còn biết cả cái phương diện không của tâm. Chiếu diệu mà còn chấp trước bị Thiền khinh thị là "tử thủy", còn chiếu diệu mà không chấp trước, hoặc cái Tính Không Chiếu Diệu thì được Thiền ca ngợi là "đại sinh mệnh". Bài kệ mà Thần Tú viết để bày tỏ kiến thức về Thiền của mình lên cho Ngũ Tổ chứng tỏ Thần Tú chỉ biết cái phương diện chiếu diệu, chứ không biết cái không của tâm. Khi cái "tâm như đài gương sáng" của ông đứng đối lại với cái "xưa nay không một vật" của Huệ Năng, nó trở nên vô vị một cách thảm thương đến nỗi nó làm ông thua trong cuộc tranh chức "Lục Tổ Thiền." Câu "xưa nay không một vật" của Huệ Năng biểu thị hiển nhiên cái "Thế của Tâm" cũng như cái cốt tủy thâm sâu nhất của Thiền. Chính nhờ cái kiến thức sâu xa này mà Huệ Năng đã trở thành Lục Tổ Thiền Tông. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng cái ý thức chiếu diệu là một manh mối của tất cả những thực hiện nội tâm, bản chất và đặc tánh của nó vẫn là chấp trước. Ngộ của Phật giáo không đạt được bằng cách bám lấy hay bành trướng tự thức của chính mình. Trái lại, ngộ đạt được nhờ giết chết hay tiêu diệt bất cứ sự chấp trước nào vào cái ý thức chiếu diệu này; chỉ bằng cách vượt qua nó mà may ra chúng ta mới đạt đến được cái tâm điểm tận cùng của Tâm, cái "Không" hoàn

toàn tự do, hoàn toàn vô tướng sáng tỏ. Cái tính Không chiếu diệu này, trống rỗng nhưng năng động, là "Thể" của Tâm. Thông thường, khi chúng ta đề cập đến "Thể", chúng ta liên tưởng đến cái gì cụ thể có thể chất; và khi đề cập đến chữ "Không", thì chúng ta lại tự động liên tưởng đến hình ảnh về một thứ "hư không" chết cứng và tĩnh tọa. Cả hai khái niệm này đều không đúng với ý nghĩa của "Thể" và "Không" theo quan điểm nhà Thiền.

#### ***475.Thiền Đàng Địa Ngục***

Với người Phật tử, thiên đàng hay địa ngục đều ở đây, ở ngay trong thế giới này. Điều này có nghĩa là bạn có thể tạo ra thiên đàng hay địa ngục ngay nơi thế gian này. Thật là kỳ quặc khi tạo tác bao nhiêu ác nghiệp rồi chỉ đơn thuần tin tưởng hay cầu nguyện mà có được thiên đàng. Niềm tin theo Phật giáo thật đơn giản, nếu bạn sống và hành xử hòa hợp với những nguyên lý đạo đức thì bạn có thể tạo được thiên đàng tại đây, ngay nơi thế gian này. Ví bằng ngược lại thì bạn sẽ tạo địa ngục cũng ngay trên thế gian này. Thiền Sư Thanh Sơn Tuấn Đồng viết trong quyển *Chứng Tử Thiền*: "Tôi đã có lần nghe câu chuyện về một chuyến viếng thăm thiên đàng và địa ngục. Ở cả hai nơi người khách thấy rất nhiều người ngồi quanh một bàn tiệc linh đình, đủ các món sơn hào hải vị. Những đôi đũa dài hơn một thước được buộc vào bàn tay phải của mỗi thực khách, trong khi bàn tay trái của họ được buộc chặt vào ghế ngồi. Ở địa ngục, các thực khách cố vươn tay ra, nhưng những đôi đũa quá dài không giúp họ đưa thức ăn vào miệng được. Họ càng mất kiên nhẫn và cứ như vậy mà tay và đũa cứ đụng vào nhau. Những thức ăn ngon rơi rớt khắp đó đây. Ở thiên đàng thì trái lại, các thực khách vui vẻ dùng đũa gắp món ưa thích của người bên cạnh và đút cho anh ta ăn. Cứ thế họ giúp nhau, cùng nhau thưởng thức bữa tiệc."

#### ***476.Thiên Nga Bay Qua Dưới Ánh Trăng***

Bài thơ này của Yuren nói về một con thiên nga bay qua bên dưới ánh trăng:

"Thiên nga đã bay lướt qua rồi,  
Tiếng kêu đã dứt trong đêm  
Lòng ta còn ở lại  
Trên vầng trăng thu."

**477. Thiên Định Phải Hành Nơi Tâm, Chẳng Phải Nơi Miệng!**

Theo Pháp Bảo Đàn Kinh, Lục Tổ nói: “Nếu niệm trước không khởi, đó là tâm. Niệm sau không dứt đó là Phật. Vì thế ngài khuyên không sợ niệm khởi, chỉ sợ giác ngộ chậm mà thôi.” Tổ đăng tòa bảo đại chúng rằng: “Tất cả nên tịnh tâm niệm Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa.” Lại bảo: “Này thiện tri thức, trí Bát Nhã Bồ Đề, người đời vốn tự có, chỉ nhân vì tâm mê không thể tự ngộ, phải nhờ đến đại thiện tri thức chỉ đường mới thấy được tánh. Phải biết người ngu người trí, Phật tánh vốn không khác, chỉ duyên mê ngộ không đồng, do đó nên có ngu trí. Nay tôi vì nói pháp Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật, khiến cho các ông, mỗi người được trí tuệ, nên chí tâm lắng nghe, tôi vì các ông mà nói. Này thiện tri thức, có người trọn ngày miệng tụng Bát Nhã nhưng không biết tự tánh Bát Nhã, ví như nói ăn mà không no, miệng chỉ nói không, muôn kiếp chẳng được thấy tánh, trọn không có ích gì. Này thiện tri thức, “Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật” là tiếng Phạn, dịch là đại trí tuệ đến bờ kia, nó phải là hành nơi tâm, không phải tụng ở miệng. Miệng tụng mà tâm chẳng hành như huyễn như hóa, như sương, như điện. Miệng niệm mà tâm hành ắt tâm và miệng hợp nhau, bản tánh là Phật, lìa tánh không riêng có Phật. Sao gọi là Ma Ha? Ma Ha là lớn, tâm lượng rộng lớn ví như hư không, không có bờ mé, cũng không có vuông tròn, lớn nhỏ, cũng không phải xanh, vàng, đỏ, trắng, cũng không có trên dưới, dài ngắn, cũng không sâu, không hỷ, không phải, không quấy, không thiện không ác, không có đầu, không có đuôi, cõi nước chư Phật, trọn đồng với hư không, diệu tánh của người đời vốn không, không có một pháp có thể được, tự tánh chơn không cũng lại như thế. Này thiện tri thức, chớ nghe tôi nói “không” liền chấp không, thứ nhất là không nên chấp “không,” nếu để tâm “không” mà ngồi tịnh tọa, đó tức là chấp “vô ký không.” Này thiện tri thức, thế giới hư không hay bao hàm vạn vật sắc tượng, mặt trời, mặt trăng, sao, núi, sông, đất liền, khe suối, cỏ cây, rừng rậm, người lành người dữ, pháp lành pháp dữ, thiên đường địa ngục, tất cả biển lớn, các núi Tu Di, thấy ở trong hư không. Tánh của người đời lại cũng như thế. Này thiện tri thức, tự tánh hay bao hàm muôn pháp ấy là đại. Muôn pháp ở trong tự tánh của mọi người, nếu thấy tất cả người ác cùng với lành, trọn đều không có chấp, không có bỏ, cũng không nhiễm trước, tâm cũng như hư không, gọi đó là đại, nên gọi là Ma Ha. Này thiện tri thức, người



mê miệng nói, người trí tâm hành. Lại có người mê, để tâm rộng không, ngồi tịnh tọa, trăm việc không cho nghĩ tự gọi là đại, bọn người này không nên cùng họ nói chuyện, vì họ là tà kiến. Nay thiện tri thức, tâm lượng rộng lớn khắp giáp cả pháp giới, dụng tức rõ ràng phân minh, ứng dụng liền biết tất cả, tất cả tức một, một tức tất cả, đi lại tự do, tâm thể không bị ngăn ngại tức là Bát Nhã. Nay thiện tri thức, tất cả trí Bát Nhã đều từ tự tánh sanh, chẳng từ bên ngoài vào, chớ lầm dụng ý nên gọi là chơn chánh tự dụng. Một chơn thì tất cả chơn, tâm lượng rộng lớn không đi theo con đường nhỏ, miệng chớ trọn ngày nói không mà trong tâm chẳng tu hạnh này, giống như người phàm tự xưng là quốc vương trọn không thể được, không phải là đệ tử của ta. Nay thiện tri thức, sao gọi là Bát Nhã? Bát Nhã nghĩa là “trí tuệ.” Tất cả chỗ, tất cả thời, mỗi niệm không ngu, thường hành trí huệ tức là Bát Nhã hạnh. Một niệm ngu khởi lên, tức là Bát Nhã bật. Một niệm trí khởi lên, tức là Bát Nhã sanh. Người đời ngu mê không thấy Bát Nhã, miệng nói Bát Nhã mà trong tâm thường ngu, thường tự nói ta tu Bát Nhã, niệm niệm nói không nhưng không biết được chơn không. Bát Nhã không có hình tướng, tâm trí tuệ ấy vậy. Nếu khởi hiểu như thế tức gọi là Bát Nhã trí. Sao gọi là Ba La Mật? Đây là tiếng Phạn, có nghĩa là “đến bờ kia,” giải nghĩa là “liã sanh diệt.” Chấp cảnh thì sanh diệt khởi như nước có sóng môi, tức là bờ bên này, liã cảnh thì không sanh diệt như nước thường thông lưu, ấy gọi là bờ kia, nên gọi là Ba La Mật. Nay thiện tri thức, người mê miệng tụng, chính khi đang tụng mà có vọng, có quấy; niệm niệm nếu hành Bát Nhã, ấy gọi là chơn tánh. Người ngộ được pháp này, ấy là pháp Bát Nhã, người tu hạnh này, ấy là hạnh Bát Nhã. Không tu tức là phàm, một niệm tu hành, tự thân đồng với Phật. Nay thiện tri thức, phàm phu tức Phật, phiền não tức Bồ Đề. Niệm trước mê tức phàm phu, niệm sau ngộ tức Phật; niệm trước chấp cảnh tức phiền não, niệm sau liã cảnh tức Bồ Đề. Nay thiện tri thức, Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật tối tôn, tối thượng, tối đệ nhất, không trụ, không qua cũng không lại, chư Phật ba đời thấy đều từ trong đó mà ra. Phải dùng đại trí huệ này đập phá ngũ uẩn, phiền não, trần lao, tu hành như đây quyết định thành Phật đạo, biến tam độc thành giới định huệ. Nay thiện tri thức, pháp môn của tôi đây từ một Bát Nhã phát sanh ra tám muôn bốn ngàn trí tuệ. Vì cơ sao? Vì người đời có tám muôn bốn ngàn trần lao, nếu không có trần lao thì trí huệ thường hiện, chẳng liã tự tánh. Người ngộ pháp này tức là vô niệm, vô ức, vô trước,

chẳng khởi cuống vọng, dùng tánh chơn như của mình, lấy trí huệ quán chiếu, đối với tất cả pháp không thủ không xả, tức là thấy tánh thành Phật đạo. Nay thiện tri thức, nếu muốn vào pháp giới thậm thâm và Bát Nhã Tam Muội thì phải tu Bát Nhã hạnh, phải trì tụng Kinh Kim Cang Bát Nhã, tức được thấy tánh. Nên biết kinh này công đức vô lượng vô biên, trong kinh đã khen ngợi rõ ràng, không thể nói đầy đủ được. Pháp môn này là tối thượng thừa, vì những người đại trí mà nói, vì những người thượng căn mà nói. Những người tiểu căn tiểu trí nghe pháp này, tâm sanh ra không tin. Vì cớ sao? Ví như có một trận mưa lớn, cả cõi nước, thành ấp, chợ búa đều bị trôi giạt cũng như trôi giạt những lá táo. Nếu trận mưa lớn đó mưa nơi biển cả thì không tăng không giảm. Như người đại thừa, hoặc người tối thượng thừa nghe Kinh Kim Cang thì khai ngộ, thế nên biết bản tánh họ tự có trí Bát Nhã, tự dùng trí huệ thường quán chiếu, nên không nhờ văn tự, thí dụ như nước mưa không phải từ trời mà có, nguyên là từ rỗng mà dấy lên, khiến cho tất cả chúng sanh, tất cả cỏ cây, hữu tình vô tình thấy đều được đượm nhuần. Trăm sông các dòng đều chảy vào biển cả, hợp thành một thể, trí huệ Bát Nhã nơi bản tánh chúng sanh lại cũng như thế. Nay thiện tri thức, người tiểu căn nghe pháp môn đốn giáo này ví như là cỏ cây, cội gốc của nó vốn nhỏ, nếu bị mưa to thì đều ngã nghiêng không thể nào tăng trưởng được, người tiểu căn lại cũng như vậy, vốn không có trí huệ Bát Nhã cùng với người đại trí không sai biệt, như sao nghe pháp họ không thể khai ngộ? Vì do tà kiến chướng nặng, cội gốc phiền não sâu, ví như đám mây lớn che kín mặt trời, nếu không có gió thổi mạnh thì ánh sáng mặt trời không hiện. Trí Bát Nhã cũng không có lớn nhỏ, vì tất cả chúng sanh tự tâm mê ngộ không đồng, tâm thể bên ngoài thấy có tu hành tìm Phật, chưa ngộ được tự tánh tức là tiểu căn. Nếu khai ngộ đốn giáo không thể tu ở bên ngoài, chỉ nơi tâm mình thường khởi chánh kiến, phiền não trần lao thường không bị nhiễm tức là thấy tánh. Nay thiện tri thức, trong ngoài không trụ, đi lại tự do, hay trừ tâm chấp, thông đạt không ngại, hay tu hạnh này cùng kinh Bát Nhã vốn không sai biệt. Nay thiện tri thức, tất cả kinh điển và các văn tự, đại thừa, tiểu thừa, 12 bộ kinh đều như người mà an trí, như tánh trí tuệ mới hay dựng lập. Nếu không có người đời thì tất cả muôn pháp vốn tự chẳng có, thế nên biết muôn pháp vốn tự như nơi người mà dựng lập, tất cả kinh điển như người mà nói có, như vì trong người kia có ngu và có trí, người ngu là tiểu như, người trí là đại

nhơn, người ngu hỏi nơi người trí, người trí vì người ngu mà nói pháp, người ngu bỗng nhiên ngộ hiểu, tâm được khai tức cùng với người trí không sai khác.

#### ***478.Thiền Đốt Cháy Nghiệp Giam Hãm Hành Giả Trong Vô Minh***

Trong quyển Tro Rơi Trên Thân Phật, Thiền sư Sùng Sơn Hạnh Nguyên nói: "Trong quá khứ, bạn đã gieo những chủng tử mà kết quả bây giờ đưa bạn đến với Phật giáo. Không chỉ như vậy, một số người đến đây, đến thiền viện này, chỉ một lần, trong khi những người khác lưu lại dài hạn và hăng say tu tập. Khi bạn nhiệt tâm tu tập Thiền, bạn đang đốt cháy nghiệp giam hãm bạn trong vô minh. Trong tiếng Nhật, từ ngữ mà bạn hiểu là 'nhiệt tâm' có nghĩa là 'sưởi nóng trái tim.' Nếu bạn sưởi nóng trái tim của bạn, cái nghiệp của bạn, vốn dĩ như tảng băng tuyết, sẽ tan chảy thành nước; và nếu bạn tiếp tục tu tập, nước sẽ bốc thành hơi và bay vào không gian. Những người tu tập đến chỗ làm tan chảy chướng ngại và chấp trước. Tại sao họ tu tập? Bởi vì tu tập là nghiệp của họ. Hồi trước có một thi hào vĩ đại tên là Ba Tiêu, ông là một thanh niên thông minh và vốn là một Phật tử mộ đạo, ông nghiên cứu nhiều kinh kệ. Tự nghĩ mình đã thông hiểu giáo lý nhà Phật. Một hôm, ông đến tham vấn với đại sư Trạch Am Tông Bành. Hai người đàm đạo một lúc lâu. Mỗi khi Đại sư nêu ra một vấn đề, Ba Tiêu lại đối đáp trôi chảy, viện dẫn những kinh sách uyên thâm và khó nhất. Cuối cùng, Đại sư nói: 'Ông là một Phật tử thượng thừa. Ông am hiểu mọi thứ. Nhưng trong suốt cuộc đàm thoại giữa chúng ta, ông chỉ dùng lời của Phật và những vị thầy nổi tiếng. Ta không muốn nghe lời nói của người khác. Ta chỉ muốn nghe lời của chính ông, những lời từ chính bản thể của ông. Mau nào, hãy nói một câu nào đó xuất phát từ bản thể của chính ông.' Ba Tiêu không nói được gì. Bỗng nhiên có một âm thanh từ bên ngoài khu vườn của tự viện. Ba Tiêu quay lại phía Đại sư và nói: "Ao yên tĩnh, ếch nhảy xuống. Bõm!" Thiền sư cười lớn: "Bây giờ thì tốt rồi! Những lời này chính là lời xuất phát từ bản thể của ông đấy!" Ba Tiêu cũng cười. Ông đã chứng ngộ (mặc dầu có một chi tiết nhỏ hơi lạ là Ba Tiêu sanh năm 1644, chỉ một năm trước khi Thiền sư Trạch Am thị tịch, nhưng việc này không ảnh hưởng đến giá trị giáo huấn của ngài Sùng Sơn qua câu chuyện này)."

### ***479. Thiên Giúp Hành Giả Có Được Cái Tâm Tĩnh Thức***

Trong nhà Thiền, tâm tĩnh thức là tâm chỉ biết những gì đang xảy ra bây giờ và ở đây. Đây là lúc tâm hành giả không suy luận, không bươi móc quá khứ, cũng không phân biệt hai bên. Lúc này cũng là lúc mà hành giả đang thật sự sống với tánh giác của mình (gọi là Buddhi hay Buddhita trong Phạn ngữ). Nghĩa là khi dùng mắt để thấy đối tượng với trạng thái biết bây giờ và ở đây, và không còn chuyện gì khác nữa. Có người cho rằng thiền đúng là phải xem coi kỹ thuật thiền đã tác động thế nào lên trên vỏ não của mình chứ không phải chỉ có quyết tâm hành thiền miên mật là được. Hành giả chân chính phải cẩn trọng, vì thời đức Phật, ngoài việc hành thiền miên mật ra nào có ai biết được cái gọi là vỏ não là cái gì; thế nhưng thời đó trăm người tu, trăm người đều giải thoát. Ngày nay, người ta quảng cáo đủ thứ phương cách, thế nhưng triệu triệu người tu, đừng nói đến chuyện giải thoát, đã có được mấy người có được đời sống an lạc thật sự?

### ***480. Thiên Giúp Hành Giả Đối Phó Với Tâm Hoài Nghi***

Đối với hành giả tu thiền thì tâm hoài nghi là một trong những trở ngại khó lòng phá thủng được trên bước đường tu tập. Phương cách hữu hiệu nhất để đối trị hoài nghi là quán chiếu để thấy và nhận diện ra nó. Hành giả nên nhớ mỗi khi có sự hoài nghi trong tâm, chúng ta chỉ cần ý thức sự nghi ngờ này một cách trọn vẹn, mà không để mình bị nó đồng hóa. Cũng như các pháp hành khác, tâm nghi ngờ không có một thực thể nào hết, không có cái ngã, cũng không có tôi hay cái của tôi; mà nó chỉ là một tư tưởng hay tâm hành không hơn không kém. Nếu chúng ta quán chiếu nó mà không bị nó đồng hóa, mỗi khi có sự nghi ngờ khởi lên chúng ta có khả năng ngồi tĩnh lặng chứ không bị nó lôi kéo hay đồng hóa, rồi tự nó nó sẽ tự động biến mất. Để đối trị tâm hoài nghi một cách hữu hiệu, hành giả tu thiền phải có kiến thức chân chánh; nghĩa là có sự hiểu biết rõ ràng mình đang làm cái gì trên con đường mà mình đang tu. Người Phật tử thuần thành, nhất là hành giả tu thiền không nên chấp nhận hay tin tưởng mù quáng về bất cứ một phương pháp nào. Thật vậy, thông hiểu được giáo lý của đức Phật một cách rõ ràng có thể giúp chúng ta giải quyết những nghi ngờ một cách hữu hiệu. Nghĩa là một khi có sự nghi ngờ khởi lên, chúng ta có thể giải đáp cho nó bằng chính kinh nghiệm và sự hiểu biết của mình.

### ***481.Thiền Giúp Hành Giả Đối Phó Với Sân Hận***

Hành giả nên luôn nhớ cách hay nhất để đối phó với sân hận là nhận thức được nó và thấy rõ nó trong từng giây phút. Như vậy, thay vì bộc lộ sự giận dữ ấy ra một cách mê muội, chúng ta chọn cách quan sát nó một cách cẩn kẽ. Làm được như vậy chúng ta sẽ thấy sân hận từ từ mất đi công năng quấy rối của nó. Có một phương cách khác để đối phó với sân hận là dùng niệm từ bi. Niệm từ bi là phóng tỏa ra những tư tưởng thương yêu, cầu mong sự an lạc và hạnh phúc đến cho tất cả mọi loài, cho những người mình thương, và cho cả những người mình không thương. Lúc ban đầu phương cách đem những tư tưởng tốt lành đến cho người mà mình đang giận thật là khó khăn, nhưng với quyết tâm khởi niệm từ bi, dần dần rồi tất cả chúng ta đều có thể làm được. Dần dần sự giận dữ sẽ tan biến mất và tâm mình sẽ nguôi dần đến chỗ ổn định. Tuy nhiên, có lẽ cách hay nhất là đối trị tâm sân hận của mình qua cánh cửa quán chiếu luật nhân quả. Hành giả phải hiểu được rằng chúng ta là kết quả do hành động của chính mình. Cuối cùng rồi chúng ta sẽ phải nhận lãnh kết quả do những hành động, hoặc tốt hoặc xấu, của chính mình, không có ngoại lệ! Như vậy, nếu có một người nào đó gây cho chúng ta sự khó chịu, chúng ta phải luôn nghĩ rằng sở dĩ người đó hành xử như vậy là do bởi cái tâm mê muội, nên thay vì phản ứng bằng cách giận dữ, chúng ta có thể đem tâm từ bi và sự hiểu biết ra mà đối xử. Làm được như vậy chẳng những chúng ta không tạo thêm nghiệp xấu cho chính mình, mà đồng thời chúng ta còn không làm thêm đau khổ phiền não cho người khác nữa.

### ***482.Thiền Giúp Kiểm Soát Tâm***

Theo Phật giáo, tâm trí con người ảnh hưởng sâu đậm trên cơ thể. Nếu để tâm ta hoạt động tội lỗi và nuôi dưỡng tư tưởng bất thiện, tâm có thể gây ra những thảm họa. Tâm có thể giết chúng sanh, nhưng tâm có thể chữa khỏi thân bệnh. Khi tâm trí được tập trung về những tư tưởng lành mạnh với cố gắng và hiểu biết chính đáng, hiệu quả mà nó có thể sinh ra rất rộng lớn. Tâm trí với tư tưởng trong sáng và lành mạnh thực sự đưa đến một cuộc sống khỏe mạnh thoải mái. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Không có kẻ thù nào làm hại chúng ta bằng tư tưởng tham dục, đố kỵ, ganh ghét, vân vân. Một người không biết điều chỉnh tâm mình cho thích hợp với hoàn cảnh thì chẳng khác gì thầy ma trong quan tài. Hãy nhìn vào nội tâm và cố gắng tìm thấy lạc thú trong

lòng và bạn sẽ thấy một suối nguồn vô tận lạc thú trong nội tâm sẵn sàng cho bạn vui hưởng. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng chỉ khi nào tâm trí được kiềm chế và giữ đúng trên con đường chính đáng của sự tiến bộ nhiếp nhàn thứ tự thì nó sẽ trở nên hữu ích cho sở hữu chủ và cho xã hội. Tâm phóng túng bừa bãi sẽ là mối nguy cơ. Tất cả sự tàn phá gieo rắc trên thế giới này đều do sự tạo thành loài người mà tâm trí không được huấn luyện, kiềm chế, cân nhắc và thăng bằng. Đối với người tu, bình tĩnh không phải là yếu đuối. Một thái độ bình tĩnh luôn thấy trong con người có văn hóa. Chẳng khó khăn gì cho một người giữ được bình tĩnh trước những điều thuận lợi, nhưng giữ được bình tĩnh khi gặp việc bất ổn thì thực là khó khăn vô cùng. Bằng sự bình tĩnh và tự chủ, con người xây được sức mạnh nghị lực.

Tâm luôn bị ảnh hưởng bởi sự bất an, khiêu khích, nóng giận, cảm xúc, và lo lắng. Chúng ta không nên đi đến một quyết định vội vàng nào đối với bất cứ vấn đề gì khi bạn đang ở trong một tâm trạng bất an hay bị khiêu khích, ngay cả lúc chúng ta thoải mái ảnh hưởng bởi cảm xúc, vì quyết định trong lúc cảm xúc chúng ta có thể phải hối tiếc về sau này. Nóng giận là kẻ thù tệ hại nhất của chính chúng ta. Tâm là người bạn tốt nhất, mà cũng là kẻ thù tệ hại nhất. Chúng ta phải cố gắng tiêu diệt những đam mê của tham, sân, si tiềm ẩn trong tâm bằng cách tu tập giới định huệ. Bí quyết của đời sống hạnh phúc và thành công là phải làm những gì cần làm ngay từ bây giờ, và đừng lo lắng về quá khứ cũng như tương lai. Chúng ta không thể trở lại tái tạo được quá khứ và cũng không thể tiên liệu mọi thứ có thể xảy ra cho tương lai. Chỉ có khoảng thời gian mà chúng ta có thể phần nào kiểm soát được, đó là hiện tại.

Hành giả nên luôn trau dồi lòng từ ái và sự lấy ơn trả ơn nơi tâm. Thứ nhất là hãy trau dồi tâm bằng lòng từ ái: Nếu có thể an ủi người khác bằng những lời lẽ dịu dàng để làm cho họ an lòng và hạnh phúc thì tại sao chúng ta không làm? Nếu chúng ta có thể giúp đỡ người khác bằng của cải thì dù việc bác ái này nhỏ nhoi đến thế nào đi nữa nó cũng không thể nghĩ bàn được. Thứ nhì là hãy trau dồi tâm bằng cách lấy ân trả oán: Trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, Hòa Thượng Dhammananda đã khẳng định: “Nếu bạn không muốn có kẻ thù, trước tiên bạn phải giết kẻ thù lớn nhất chính nơi bạn, đó là sự nóng giận của bạn. Hơn nữa, nếu bạn hàm hồ hành động có nghĩa là bạn đã làm đúng những ước vọng của kẻ thù bạn, vô tình bạn đã sa

vào bầy của họ. Bạn không nên nghĩ rằng bạn chỉ học hỏi được từ những người tán dương, giúp đỡ và thân cận gần gũi bạn. Có nhiều điều bạn có thể học hỏi được từ kẻ thù; bạn không nên nghĩ rằng họ hoàn toàn sai vì họ là kẻ thù của bạn. Kẻ thù của bạn đôi khi có nhiều đức tính tốt mà bạn không ngờ được. Bạn không thể nào loại bỏ kẻ thù bằng cách lấy oán báo oán. Nếu làm như vậy bạn sẽ tạo thêm kẻ thù mà thôi. Phương pháp tốt nhất và đúng nhất để chống lại kẻ thù là mang lòng thương yêu đến họ. Bạn có thể nghĩ rằng điều đó không thể làm được hay vô lý. Nhưng phương pháp đó đã được người trí đánh giá rất cao. Khi bạn bắt đầu biết một người nào đó rất giận dữ với bạn, trước nhất bạn hãy cố gắng tìm hiểu nguyên nhân chính của sự thù hận đó; nếu là lỗi của bạn thì bạn nên thừa nhận và không ngần ngại xin lỗi người đó. Nếu là do sự hiểu lầm giữa hai người thì bạn nên giải bày tâm sự và cố gắng làm sáng tỏ cho người đó. Nếu vì ganh ghét hay cảm nghĩ xúc động nào đó, hãy đem lòng từ ái đến cho người ấy để bạn có thể ảnh hưởng người đó bằng năng lượng tinh thần.

Hành giả cũng nên luôn trau dồi độ lượng, khiêm tốn, và kiên nhẫn nơi tâm. Thứ nhất là hãy trau dồi độ lượng, vì độ lượng giúp chúng ta tránh những phán xét vội vàng, thông cảm với những khó khăn của người khác, tránh phê bình ngụy biện để nhận thức rằng cả đến người tài ba nhất cũng không thể không sai lầm; nhược điểm mà chúng ta tìm thấy nơi người cũng có thể là nhược điểm của chính chúng ta. Thứ nhì là hãy tu tập khiêm nhường. Trong Phật giáo, khiêm nhường không phải là nhu nhược, mà khiêm nhường là cái thước đo của người trí để hiểu biết sự khác biệt giữa cái hiện tại và cái sẽ đến. Chính Đức Phật đã bắt đầu sứ mệnh hoàng pháp của Ngài bằng đức khiêm cung là loại bỏ tất cả niềm kiêu hãnh của một vị hoàng tử. Ngài đã đạt Thánh quả nhưng chẳng bao giờ Ngài mất cái hồn nhiên, và chẳng bao giờ Ngài biểu lộ tánh kẻ cả hơn người. Những lời bình luận và ngụ ngôn của Ngài chẳng bao giờ hoa mỹ hay phô trương. Ngài vẫn luôn có thì giờ để tiếp xúc với những người hèn kém nhất. Thứ ba là hãy cố gắng kiên nhẫn với tất cả mọi chuyện. Nóng giận đưa đến rừng rậm không lối thoát. Trong khi nóng giận chẳng những chúng ta làm bực bội và làm người khác khó chịu vô cùng, mà chúng ta còn làm tổn thương chính mình, làm yếu đi thể chất và rối loạn tâm. Một lời nói cộc cằn giống như một mũi tên từ cây cung bắn ra không bao giờ có thể lấy lại được dù cho chúng ta có xin lỗi cả ngàn lần.

### ***483.Thiền Giúp Loại Trừ Những Tư Tưởng Bất Thiện Trong Tâm Thức Của Hành Giả***

Theo Kinh số 20 trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật nhắc nhở các hành giả về năm pháp tu tập tăng thượng tâm để loại trừ tư tưởng bất thiện. Thứ nhất, nếu do tác ý đến một đối tượng nào, những tư duy bất thiện liên hệ đến tham, sân, si khởi lên trong một vị hành giả, vị ấy nên để ý đến một đối tượng khác liên hệ đến thiện. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ bị loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ loại trừ các tư duy bất thiện mà nội tâm được an trú, trở nên an tịnh, nhất tâm và định tĩnh. Ví như một người thợ mộc khéo tay hay đệ tử của người thợ mộc khéo tay làm văng ra và loại bỏ đi một cái nêm thô với cái nêm nhỏ hơn. Cũng vậy, vị hành giả sẽ loại trừ đối tượng bất thiện đó bằng cách để ý đến một đối tượng khác được coi là thiện lành hơn. Khi những tư duy bất thiện kết hợp với tham, sân, si được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ loại trừ những tư duy bất thiện này mà nội tâm được an trú, trở nên an tịnh, nhất tâm và định tĩnh. Thứ nhì, nếu những tư duy bất thiện vẫn khởi lên trong vị hành giả đã để ý đến một đối tượng khác được xem là thiện, vị ấy cần phải suy xét đến những bất lợi của những tư duy bất thiện như vậy: “Quả thật những tư duy của mình là bất thiện, đáng chê trách, và đem lại những hậu quả khổ đau.” Nhờ suy xét những bất lợi của tư duy bất thiện như vậy mà những tư duy bất thiện ấy sẽ bị loại trừ. Thứ ba, nếu vị hành giả, khi đã suy xét đến những bất lợi của những tư duy bất thiện, mà chúng vẫn khởi lên, vị ấy nên không chú ý đến những tư duy bất thiện đó nữa, không để ý đến những tư duy bất thiện đó nữa. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ bị loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Thứ tư, nếu vị hành giả sau khi đã để ý đến những tư duy thiện, suy xét những bất lợi của những tư duy bất thiện, và không để ý đến chúng nữa, mà những tư duy bất thiện vẫn khởi lên, lúc ấy vị hành giả cần phải từ bỏ hành tướng (gốc) của những tư duy bất thiện đó. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Thứ năm, nếu những tư duy bất thiện vẫn khởi sinh trong một vị hành giả sau khi đã để ý đến sự từ bỏ hành tướng của chúng, vị ấy nên cẩn chặt rằng, ép lưỡi lên đốc họng, dùng thiện tâm chế ngự, khắc phục và kiểm soát ác tâm. Khi ấy tư duy bất thiện sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt.



#### ***484.Thiền Giúp Mọi Tư Niệm Tan Biến Trong Tâm Thức Của Hành Giả***

Theo Thiền Sư Sùng Sơn Hạnh Nguyên trong quyển Tro Rơi Trên Thân Phật, chùa xa trong núi đóng hồi chuông sớm. Bạn nghe tiếng chuông rền trong làn không khí buổi ban mai, và mọi tư niệm của bạn tan biến trong tâm thức bạn. Chỉ còn lại âm thanh của tiếng chuông, tràn ngập khắp vũ trụ. Mùa xuân đến. Bạn thấy hoa nở, bướm lượn; bạn nghe chim hót và bạn thở trong tiết trời ấm áp. Và tâm thức của bạn chỉ còn là mùa xuân. Không còn gì khác nữa. Nếu bạn thăm viếng thác Niagara và đi thuyền đến chân thác. Chỉ còn tiếng thác đổ trước mặt bạn, chung quanh bạn và bên trong bạn, và bất thành linh bạn kêu lên: YAAAAAA! Trong tất cả những kinh nghiệm này, bên ngoài và bên trong (tâm và cảnh) trở thành một. Ấy là tâm thức của Thiền.

#### ***485.Thiền Giúp Trục Nội Tâm Xoay Sang Một Thế Giới Khác, Sâu Rộng Hơn***

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển VII, một hôm, giảng sư Lương Toại đến tìm sự giáo dẫn từ Thiền sư Ma Cốc. Khi thấy Lương Toại đến, Ma Cốc cầm cây xuồng, đi ra vườn, và bắt đầu đào bới cỏ dại mà không hề để ý đến Lương Toại. Rồi lại đi về phương trượng. Ngày hôm sau, Lương Toại đến lễ bái và gõ cửa phòng của Ma Cốc, Ma Cốc hỏi: "Ai đó?" Và Ma Cốc gọi Lương Toại, như thế ba lần gọi, và Lương Toại ba lần trả lời. Xong Ma Cốc mắng: "Thầy chùa gì mà độn căn như thế!" Lương Toại tỉnh ngộ ngay dưới câu mắng ấy. Bấy giờ thì Lương Toại đã hiểu Thiền bèn thưa rằng: "Hòa Thượng không lừa Lương Toại, nếu không đến lễ bái Hòa Thượng thì Lương Toại cơ hồ đã bị kinh luận lừa suốt đời rồi." Về sau này, Lương Toại đã nói với những vị Tăng đồng môn, những người đã dùng thì giờ để học cho thành thạo triết học Phật giáo rằng: "Tất cả những gì mấy ông biết, tôi biết; nhưng cái mà tôi biết, thì không có ai trong mấy ông biết cả." Thật chẳng là kỳ diệu hay sao khi Lương Toại hoàn toàn lãnh ngộ hàm nghĩa bên trong khi sư phụ gọi mình, và có thể nói ra một câu như vậy? Thế ra cái giác ngộ trong Thiền nó thường tục biết chừng nào! Dầu gì đi nữa, chúng ta cũng không thể nói rằng Ma Cốc đã không làm gì hết cho sự đạt ngộ của Thiền sư Lương Toại Thọ Châu. Nhưng làm sao Ma Cốc có thể mở mắt cho Lương Toại bằng những lời nói tầm thường như vậy? Những lời nói của ngài phải có ẩn ý gì khiến vừa làm là ăn khớp

ngay với nhịp tâm của Lương Toại? Lương Toại đã dọn tâm sẵn như thế nào để đón lấy cái ấn tay cuối cùng của Ma Cốc? Toàn thể diễn trình của tâm thức từ lúc hành giả mới thọ giáo cho đến hồi cứu cánh ngộ đạo ắt hẳn phải trải qua vô số thăng trầm vấp vấp. Nhưng biến cố xảy ra giữa Lương Toại và Ma Cốc cho thấy pháp Thiền chỉ có ý nghĩa khi cây trục của nội tâm xoay sang một thế giới khác, sâu rộng hơn. Vì một khi thế giới tâm diệu ấy mở ra là cuộc sống hằng ngày của hành giả, cả đến những tình tiết tầm thường nhất, vẫn đượm nhuần Thiền vị. Thật vậy, một mặt giác ngộ là cái gì tầm thường, vô nghĩa lý nhất đời; nhưng mặt khác, nhất là khi chúng ta chưa hiểu, nó kỳ bí không gì hơn. Và nói cho cùng, ngay cả cuộc sống thường ngày của chúng ta, há chẳng phải đầy những kỳ quan, bí mật và huyền bí, ngoài tầm hiểu biết của trí óc con người hay sao?

#### ***486. Thiền Pháp Đơn Giản và Trực Tiếp***

Theo Thiền Sư Sùng Sơn Hạnh Nguyên trong quyển Thiền Định Chỉ Nam, Thiền có cách dạy đơn giản và trực tiếp. Thiền có nghĩa là nếu bạn muốn biết dưa hấu là cái gì, bạn hãy cầm trái dưa hấu, lấy một con dao, chẻ dưa ra ra từng miếng. Rồi bạn đưa một miếng vào miệng, ừm! Kinh nghiệm của bạn đó! Chữ nghĩa, bài thuyết giảng và sách vở và sự học hỏi không thể truyền giao được điểm này. Ngay chuyện bạn đọc một trăm quyển sách nói về dưa hấu, hay tham dự cả trăm buổi diễn thuyết cũng không thể dạy cho bạn như một miếng dưa hấu. “Dưa hấu là cái gì?” Ừm! “A! Dưa hấu là thế đó!” Đấy, bạn chứng được dưa hấu là gì, và sự chứng ngộ này là mãi mãi. Đây là tại sao mà Thiền được diễn tả như “Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật (không phụ thuộc vào kinh điển, truyền ngoài giáo điển, chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật).” Để biết về dưa hấu là gì, không cần đến từ ngữ, lời thuyết giảng, ngay cả một đĩa nhỏ cũng hiểu được điều này! Đây là cách dạy Thiền.

#### ***487. Thiền Quán Về Tâm***

Qua thiền tập liên tục chúng ta có thể thấy được tâm thanh tịnh. Chỉ có thiền tập liên tục, chúng ta có thể vượt qua trạng thái tâm dong ruổi và xả bỏ những loạn động. Cùng lúc chính nhờ thiền tập mà chúng ta có thể tập trung tư tưởng để quán sát những gì khởi lên trong tư

tưởng, trong thân, trong cảm thọ, nghe, nếm, ngửi và tưởng tượng, vân vân. Qua thiền tập liên tục, chúng ta có thể quán sát rằng tất cả là vô thường, từ đó chúng ta có khả năng buông bỏ, và Niết bàn hiển hiện ngay lúc chúng ta buông bỏ tất cả. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ lời Phật dạy: “Tâm thanh tịnh, quốc độ thanh tịnh.” Thật vậy, nếu tâm chúng ta dứt bật tất cả vọng tưởng và trở nên sáng suốt, thì chỗ ở của chúng ta hay bất cứ đâu đâu cũng đều sáng suốt. Hành giả tu thiền không bao giờ lo lắng về người khác. Nếu chúng ta tinh tấn hết mình tu tập, thì tất cả mọi việc sẽ tự nhiên hanh thông. Nên nhớ vì nơi cái ‘Ngã’ dính mắc vào tâm mà chúng ta sanh khởi ưa thích và không ưa thích, giận dữ, buồn chán, hay những ý nghĩ xấu về người khác, vân vân. Bây giờ, nếu muốn tâm được thanh tịnh, chúng ta phải đoạn trừ vọng tâm, hoặc sự vướng mắc nơi cái ‘Ngã’ như vậy. Theo Kinh số 20 trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật nhắc nhở các Tỳ Kheo về năm pháp tu tập tăng thượng tâm để loại trừ tư tưởng bất thiện. Nếu do tác ý đến một đối tượng nào, những tư duy bất thiện liên hệ đến tham, sân, si khởi lên trong một vị Tỳ Kheo, vị ấy nên để ý đến một đối tượng khác liên hệ đến thiện. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ bị loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ loại trừ các tư duy bất thiện mà nội tâm được an trú, trở nên an tịnh, nhất tâm và định tĩnh. Ví như một người thợ mộc khéo tay hay đệ tử của người thợ mộc khéo tay làm văng ra và loại bỏ đi một cái nêm thô với cái nêm nhỏ hơn. Cũng vậy, vị Tỳ Kheo sẽ loại trừ đối tượng bất thiện đó bằng cách để ý đến một đối tượng khác được coi là thiện lành hơn. Khi những tư duy bất thiện kết hợp với tham, sân, si được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ loại trừ những tư duy bất thiện này mà nội tâm được an trú, trở nên an tịnh, nhất tâm và định tĩnh. Nếu những tư duy bất thiện vẫn khởi lên trong vị Tỳ Kheo đã để ý đến một đối tượng khác được xem là thiện, vị ấy cần phải suy xét đến những bất lợi của những tư duy bất thiện như vậy: “Quả thật những tư duy của mình là bất thiện, đáng chê trách, và đem lại những hậu quả khổ đau.” Nhờ suy xét những bất lợi của tư duy bất thiện như vậy mà những tư duy bất thiện ấy sẽ bị loại trừ. Nếu vị Tỳ Kheo, khi đã suy xét đến những bất lợi của những tư duy bất thiện, mà chúng vẫn khởi lên, vị ấy nên không chú ý đến những tư duy bất thiện đó nữa, không để ý đến những tư duy bất thiện đó nữa. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ bị loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nếu vị Tỳ Kheo sau khi đã để ý đến những tư duy thiện, suy xét những bất lợi của những tư duy bất thiện,

và không để ý đến chúng nữa, mà những tư duy bất thiện vẫn khởi lên, lúc ấy vị Tỳ Kheo cần phải từ bỏ hành tướng (gốc) của những tư duy bất thiện đó. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nếu những tư duy bất thiện vẫn khởi sinh trong một vị Tỳ Kheo sau khi đã để ý đến sự từ bỏ hành tướng của chúng, vị ấy nên cắn chặt răng, ép lưỡi lên đốc họng, dùng thiện tâm chế ngự, khắc phục và kiểm soát ác tâm. Khi ấy tư duy bất thiện sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt.

Giữ cái tâm thiện là buông bỏ tất cả mọi dục vọng. Chúng ta cần phải giữ cái tâm không biết vì cái tâm không biết này là cái tâm không thể lay chuyển. Nó giống như cố đi xuyên qua một bức tường thép, tất cả mọi vọng tưởng và dục vọng đều bị đoạn diệt. Như vậy, giữ tâm thiện có nghĩa là quay về với cái tâm bản lai. Tâm bản lai là cái tâm có trước sự suy nghĩ. Sau khi suy nghĩ là có sự đối đãi. Trước khi suy nghĩ thì không có sự đối đãi. Đây là tuyệt đối theo nghĩa của nhà Phật. Trong sự tuyệt đối không có ngôn ngữ hay văn tự. Nếu chúng ta mở miệng ra và nói chỉ một lời là chúng ta sai. Vì vậy, cái tâm trước khi suy nghĩ là cái tâm sáng suốt, không ở trong mà cũng không ở ngoài. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trong thiền quán về tâm, chánh niệm không có thứ gì khác hơn là chánh niệm tự nó. Chư Bồ Tát dùng chánh niệm làm chỗ sở hành, vì đầy đủ niệm xứ. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chánh niệm là một trong mười chỗ sở hành của chư Đại Bồ Tát, vì đầy đủ niệm xứ. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được chỗ sở hành đại trí huệ vô thượng của Đức Như Lai. Theo Kinh Hữu trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về ‘Chánh Niệm’ như sau: “Ban ngày trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chương ngại pháp. Ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chương ngại pháp. Ban đêm trong canh giữa, vị này nằm xuống phía hông phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hướng niệm đến lúc ngồi dậy lại. Ban đêm trong canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chương ngại pháp.”

#### ***488. Thiên Quán và Tâm Chúng Sanh***

Tâm trí con người ảnh hưởng sâu đậm trên cơ thể. Nếu để tâm ta hoạt động tội lỗi và nuôi dưỡng tư tưởng bất thiện, tâm có thể gây ra

những thảm họa. Tâm có thể giết chúng sanh, nhưng tâm có thể chữa khỏi thân bệnh. Khi tâm trí được tập trung về những tư tưởng lành mạnh với cố gắng và hiểu biết chính đáng, hiệu quả mà nó có thể sinh ra rất rộng lớn. Tâm trí với tư tưởng trong sáng và lành mạnh thực sự đưa đến một cuộc sống khỏe mạnh thoải mái. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Không có kẻ thù nào làm hại chúng ta bằng tư tưởng tham dục, đố kỵ, ganh ghét, vyan vân. Một người không biết điều chỉnh tâm mình cho thích hợp với hoàn cảnh thì chẳng khác gì thầy ma trong quan tài. Hãy nhìn vào nội tâm và cố gắng tìm thấy lạc thú trong lòng và bạn sẽ thấy một suối nguồn vô tận lạc thú trong nội tâm sẵn sàng cho bạn vui hưởng. Chỉ khi tâm trí được kềm chế và giữ đúng trên con đường chính đáng của sự tiến bộ nhịp nhàng thứ tự thì nó sẽ trở nên hữu ích cho sở hữu chủ và cho xã hội. Tâm phóng túng bừa bãi sẽ là mối nguy cơ. Tất cả sự tàn phá gieo rắc trên thế giới này đều do sự tạo thành loài người mà tâm trí không được huấn luyện, kềm chế, cân nhắc và thẳng băng. Bình tĩnh không phải là yếu đuối. Một thái độ bình tĩnh luôn thấy trong con người có văn hóa. Chẳng khó khăn gì cho một người giữ được bình tĩnh trước những điều thuận lợi, nhưng giữ được bình tĩnh khi gặp việc bất ổn thì thực là khó khăn vô cùng. Bằng sự bình tĩnh và tự chủ, con người xây được sức mạnh nghị lực.

Tâm bị ảnh hưởng bởi sự bất an, khiêu khích, nóng giận, cảm xúc, và lo lắng. Không nên đi đến một quyết định vội vàng nào đối với bất cứ vấn đề gì khi bạn đang ở trong một tâm trạng bất an hay bị khiêu khích, ngay cả lúc bạn thoải mái ảnh hưởng bởi cảm xúc, vì quyết định trong lúc cảm xúc bạn có thể phải hối tiếc về sau này. Nóng giận là kẻ thù tệ hại nhất của chính bạn. Tâm là người bạn tốt nhất, mà cũng là kẻ thù tệ hại nhất. Bạn phải cố gắng tiêu diệt những đam mê của tham, sân, si tiềm ẩn trong tâm bằng cách tu tập giới định huệ. Bí quyết của đời sống hạnh phúc và thành công là phải làm những gì cần làm ngay từ bây giờ, và đừng lo lắng về quá khứ cũng như tương lai. Chúng ta không thể trở lại tái tạo được quá khứ và cũng không thể tiên liệu mọi thứ có thể xảy ra cho tương lai. Chỉ có khoảng thời gian mà chúng ta có thể phần nào kiểm soát được, đó là hiện tại.

Hãy trau dồi tâm bằng lòng từ ái. Nếu có thể an ủi người khác bằng những lời lẽ dịu dàng để làm cho họ an lòng và hạnh phúc thì tại sao chúng ta không làm? Nếu chúng ta có thể giúp đỡ người khác bằng của cải thì dù việc bác ái này nhỏ nhoi đến thế nào đi nữa nó cũng

không thể nghĩ bàn được. Trau dồi tâm bằng cách lấy ân trả oán. Trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, Hòa Thượng Dhammananda đã khẳng định: “Nếu bạn không muốn có kẻ thù, trước tiên bạn phải giết kẻ thù lớn nhất chính nơi bạn, đó là sự nóng giận của bạn. Hơn nữa, nếu bạn hàm hồ hành động có nghĩa là bạn đã làm đúng những ước vọng của kẻ thù bạn, vô tình bạn đã sa vào bẫy của họ. Bạn không nên nghĩ rằng bạn chỉ học hỏi được từ những người tán dương, giúp đỡ và thân cận gần gũi bạn. Có nhiều điều bạn có thể học hỏi được từ kẻ thù; bạn không nên nghĩ rằng họ hoàn toàn sai vì họ là kẻ thù của bạn. Kẻ thù của bạn đôi khi có nhiều đức tính tốt mà bạn không ngờ được. Bạn không thể nào loại bỏ kẻ thù bằng cách lấy oán báo oán. Nếu làm như vậy bạn sẽ tạo thêm kẻ thù mà thôi. Phương pháp tốt nhất và đúng nhất để chống lại kẻ thù là mang lòng thương yêu đến họ. Bạn có thể nghĩ rằng điều đó không thể làm được hay vô lý. Nhưng phương pháp đó đã được người trí đánh giá rất cao. Khi bạn bắt đầu biết một người nào đó rất giận dữ với bạn, trước nhất bạn hãy cố gắng tìm hiểu nguyên nhân chính của sự thù hận đó; nếu là lỗi của bạn thì bạn nên thừa nhận và không ngần ngại xin lỗi người đó. Nếu là do sự hiểu lầm giữa hai người thì bạn nên giải bày tâm sự và cố gắng làm sáng tỏ cho người đó. Nếu vì ganh ghét hay cảm nghĩ xúc động nào đó, hãy đem lòng từ ái đến cho người ấy để bạn có thể ảnh hưởng người đó bằng năng lượng tinh thần.

Trau dồi độ lượng và khiêm tốn nơi tâm. Hãy trau dồi độ lượng, vì độ lượng giúp bạn tránh những phán xét vội vàng, thông cảm với những khó khăn của người khác, tránh phê bình ngụy biện để nhận thức rằng cả đến người tài ba nhất cũng không thể không sai lầm; nhược điểm mà bạn tìm thấy nơi người cũng có thể là nhược điểm của chính bạn. Khiêm nhường không phải là nhu nhược, mà khiêm nhường là cái thước đo của người trí để hiểu biết sự khác biệt giữa cái hiện tại và cái sẽ đến. Chính Đức Phật đã bắt đầu sứ mệnh hoằng pháp của Ngài bằng đức khiêm cung là loại bỏ tất cả niềm kiêu hãnh của một vị hoàng tử. Ngài đã đạt Thánh quả nhưng chẳng bao giờ Ngài mất cái hồn nhiên, và chẳng bao giờ Ngài biểu lộ tánh kẻ cả hơn người. Những lời bình luận và ngụ ngôn của Ngài chẳng bao giờ hoa mỹ hay phô trương. Ngài vẫn luôn có thì giờ để tiếp xúc với những người hèn kém nhất. Kiên nhẫn với tất cả mọi chuyện. Nóng giận đưa đến rừng rậm không lối thoát. Trong khi nóng giận chẳng những chúng ta làm bực

bội và làm người khác khó chịu vô cùng, mà chúng ta còn làm tổn thương chính mình, làm yếu đi thể chất và rối loạn tâm. Một lời nói cộc cằn giống như một mũi tên từ cây cung bắn ra không bao giờ có thể lấy lại được dù cho bạn có xin lỗi cả ngàn lần.

#### **489. *Thiền và Tâm Hoài Nghi***

Đối với hành giả tu thiền thì tâm hoài nghi là một trong những trở ngại khó lòng phá thẳng được trên bước đường tu tập. Phương cách hữu hiệu nhất để đối trị hoài nghi là quán chiếu để thấy và nhận diện ra nó. Hành giả nên nhớ mỗi khi có sự hoài nghi trong tâm, chúng ta chỉ cần ý thức sự nghi ngờ này một cách trọn vẹn, mà không để mình bị nó đồng hóa. Cũng như các pháp hành khác, tâm nghi ngờ không có một thực thể nào hết, không có cái ngã, cũng không có tôi hay cái của tôi; mà nó chỉ là một tư tưởng hay tâm hành không hơn không kém. Nếu chúng ta quán chiếu nó mà không bị nó đồng hóa, mỗi khi có sự nghi ngờ khởi lên chúng ta có khả năng ngồi tĩnh lặng chứ không bị nó lôi kéo hay đồng hóa, rồi tự nó nó sẽ tự động biến mất. Để đối trị tâm hoài nghi một cách hữu hiệu, hành giả tu thiền phải có kiến thức chân chánh; nghĩa là có sự hiểu biết rõ ràng mình đang làm cái gì trên con đường mà mình đang tu. Người Phật tử thuần thành, nhất là hành giả tu thiền không nên chấp nhận hay tin tưởng mù quáng về bất cứ một phương pháp nào. Thật vậy, thông hiểu được giáo lý của đức Phật một cách rõ ràng có thể giúp chúng ta giải quyết những nghi ngờ một cách hữu hiệu. Nghĩa là một khi có sự nghi ngờ khởi lên, chúng ta có thể giải đáp cho nó bằng chính kinh nghiệm và sự hiểu biết của mình.

#### **490. *Thiền và Tâm Sân Hận***

Hành giả nên nhớ cách hay nhất để đối phó với sân hận là nhận thức được nó và thấy rõ nó trong từng giây phút. Như vậy, thay vì bộc lộ sự giận dữ ấy ra một cách mê muội, chúng ta chọn cách quan sát nó một cách cẩn kẽ. Làm được như vậy chúng ta sẽ thấy sân hận từ từ mất đi công năng quấy rối của nó. Có một phương cách khác để đối phó với sân hận là dùng niệm từ bi. Niệm từ bi là phóng tỏa ra những tư tưởng thương yêu, cầu mong sự an lạc và hạnh phúc đến cho tất cả mọi loài, cho những người mình thương, và cho cả những người mình không thương. Lúc ban đầu phương cách đem những tư tưởng tốt lành đến cho người mà mình đang giận thật là khó khăn, nhưng với quyết

tâm khởi niệm từ bi, dần dần rồi tất cả chúng ta đều có thể làm được. Dần dần sự giận dữ sẽ tan biến mất và tâm mình sẽ nguôi dần đến chỗ ổn định. Tuy nhiên, có lẽ cách hay nhất là đối trị tâm sân hận của mình qua cánh cửa quán chiếu luật nhân quả. Hành giả phải hiểu được rằng chúng ta là kết quả do hành động của chính mình. Cuối cùng rồi chúng ta sẽ phải nhận lãnh kết quả do những hành động, hoặc tốt hoặc xấu, của chính mình, không có ngoại lệ! Như vậy, nếu có một người nào đó gây cho chúng ta sự khó chịu, chúng ta phải luôn nghĩ rằng sở dĩ người đó hành xử như vậy là do bởi cái tâm mê muội, nên thay vì phản ứng bằng cách giận dữ, chúng ta có thể đem tâm từ bi và sự hiểu biết ra mà đối xử. Làm được như vậy chẳng những chúng ta không tạo thêm nghiệp xấu cho chính mình, mà đồng thời chúng ta còn không làm thêm đau khổ phiền não cho người khác nữa.

#### **491. Thiên và Tâm Thức**

“Vijnana” hay “Hồn Thần” là tên gọi khác của tâm thức. Tiểu Thừa lập ra sáu thức, Đại Thừa lập ra tám thức này đối với nhục thể gọi là “hồn thần,” mà ngoại đạo gọi là “linh hồn”. Thức là tên gọi khác của tâm. Thức có nghĩa là liễu biệt, phân biệt, hiểu rõ. Tâm phân biệt hiểu rõ được cảnh thì gọi là thức. Theo Phật giáo, “Tánh” tức là “Phật.” “Thức” tức là “Thần Thức”, “Ý” tức là “Tâm Phân Biệt”, và “Tâm” tức là sự suy nghĩ vọng tưởng. Bản tánh thì lúc nào cũng quang minh sáng suốt, không có bỉ, không có thử, không đẹp, không xấu; không rơi vào số lượng hay phân biệt... Nhưng khi có “Thức” rồi thì con người lại bị rơi vào số lượng và phân biệt. “Ý” cũng tạo nên sự phân biệt, và đây chính là thức thứ sáu. Đây là thức tương đối ô nhiễm. Trong khi thức thứ bảy và thức thứ tám thì tương đối thanh tịnh hơn. Có tám loại thức: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, mặt na, và a lại da thức. Về mặt cơ bản mà nói, thức không phải có tám loại dù nó có tám tên gọi. Thức chỉ là một nhưng lại có tám bộ phận khác nhau. Dầu có tám bộ phận khác nhau nhưng vẫn do chỉ một thức kiểm soát.

“Vijnana” là từ Bắc Phạn thường được dịch là “Thức.” Đây là hành động phân biệt bao gồm sự hiểu biết, nhận biết, trí thông minh, và kiến thức. Thức gồm có tám thứ. Năm thứ đầu là kết quả của những hành động liên hệ đến ngũ căn. Thức thứ sáu bao gồm tất cả những cảm giác, ý kiến và sự phán đoán. Thức thứ bảy là ý thức (cái ngã thâm thâm). Thức thứ tám là A Lại Da hay Tàng Thức, nơi chứa đựng tất cả



những nghiệp, dù thiện, dù ác hay trung tính. Thức còn có nghĩa là sự nhận thức, sự phân biệt, ý thức, nhưng mỗi từ này đều không bao gồm hết ý nghĩa chứa đựng trong vijnana. Thức là cái trí hay cái biết tương đối. Từ này lắm khi được dùng theo nghĩa đối lập với Jnana trong ý nghĩa tri thức đơn thuần. Jnana là cái trí siêu việt thuộc các chủ đề như sự bất tử, sự phi tương đối, cái bất khả đắc, vân vân, trong khi Vijnana bị ràng buộc với tánh nhị biên của các sự vật.

#### ***492. Thiên Tập Bất Nguồn Từ Chỗ Không Tư Duy***

Theo Thiên Sư Sùng Sơn Hạnh Nguyên trong quyển Tro Rơi Trên Thân Phật, việc tu tập Thiên cũng giống như nhìn vào một cái cửa sổ kiếng. Thoạt tiên, chúng ta nhìn cửa sổ và chỉ thấy sự phản ảnh nhòa nhạt của khuôn mặt mình. Nhưng dần dần, nhãn quang của chúng ta trở nên sáng ra. Có nghĩa là lời giáo huấn trở nên rõ ràng. Cho đến cuối cùng thì cửa sổ trở nên trong suốt. Chúng ta thấy hết được mọi vật: khuôn mặt của chính mình. Cách đây đã lâu, Descartes nói: "Tôi tư duy, vậy tôi hiện hữu." Triết học bắt nguồn từ chỗ đó. Nhưng nếu bạn không tư duy, thì sao? Việc tu tập Thiên bắt nguồn từ chỗ đó.

#### ***493. Thiên Tiêu Biểu Cho Nền Tảng Trong Tu Tập***

Trong đời mình, Viên Nhĩ Biện Viên được kính trọng cả về tài học rộng và sự giác ngộ thâm sâu, Cũng giống như Vinh Tây và Nghĩa Giới, vào lúc cuối đời, Viên Nhĩ Biện Viên mới sẵn sàng hòa giải với những truyền thống Phật giáo khác; tuy vậy, khi còn là một vị Tăng trẻ thì ông không có chịu uyển chuyển. Vì vậy mà Biện Viên quyết định là ông ta muốn được kính qua Thiên không bị pha tạp bởi những truyền thống khác. Trong chuyến Thánh Nhất du hành đến Trung Hoa, Viên Nhĩ Biện Viên (1202-1280) đã tham cứu bí yếu Thiên pháp với một trong những đại thiên sư Trung Hoa thời đó. Kỳ thật, Thiên pháp của Thiên sư Minh Am Vinh Tây, một hỗn hợp của Thiên Lâm Tế Trung Hoa và Thiên Thai, chỉ tồn tại một thời gian ngắn ở Nhật Bản. Chính hình thức Lâm Tế được Thánh Nhất mang về đảo từ Trung Hoa mới thật sự tồn tại. Sau khi trở về Nhật Bản, thiên sư Thánh Nhất bắt đầu dạy đạo tại một vùng quê ở miền Nam nước Nhật. Thiên sư Viên Nhĩ Biện Viên luôn bảo chúng đệ tử: "Thiên không phải là một hệ thống tư tưởng giống như những truyền thống khác mà là một cỗ xe đưa hành giả đến chỗ có cùng trạng thái tâm như Phật. Khi hành giả tu tập

Thiền, hành giả là Phật! Nếu hành giả tu tập một ngày thì làm Phật một ngày. Nếu hành giả tu tập cả đời, thì là Phật cả đời. Thiền là tâm Phật. Giới luật là hình thức uy nghi bên ngoài; giáo pháp hay kinh điển là sự giải thích bằng lời; niệm Phật danh là phương tiện, bởi vì ba thứ này đều đến từ tâm Phật, tông này, Thiền, tiêu biểu cho nền tảng.”

#### **494.Thiện Tâm Thị Phật Tâm**

Cư sĩ Sasaki Doppo tu học Thiền pháp với thiền sư Ganseki. Sau này ông kể lại ông đã từng hỏi thầy "Phật là gì?" Sư Ganseki đáp: "Tâm thiện là Phật." Cư sĩ Sasaki Doppo liền thưa: "Thiện vốn là chơn tánh của con người. Bởi thế cổ đức dạy rằng tâm bình thường là đạo." Về sau cư sĩ Sasaki Doppo còn thể hiện kiến giải này trong một bài thơ nói về Thần Đạo:

"Bao ô uest cấm kỵ  
 Đều do tâm tạo tác  
 Kể ngộ được thần tâm  
 Cùng thần chẳng sai khác."

Cư sĩ Sasaki Doppo còn viết thêm một bài kệ nữa:

"Mặt trời là mặt  
 Bầu trời là mặt  
 Hơi thở là gió  
 Núi cao sông rộng  
 Thấy đều là ta."

#### **495.Thủ Tâm**

Tu Tâm Yếu Luận luận giải về các yếu tố cần thiết trong việc tu tâm, tập luận được cho là trước tác bởi Ngũ Tổ Hoàng Nhãn của truyền thống Bồ Đề Đạt Ma. Đây là giáo lý "Thủ Tâm" hay giữ gìn sự tỉnh giác của tâm. Về sau này, nói về sự Thủ Tâm, thiền sư Setsugen dạy đệ tử Jijo: "Nếu con nhất tâm tham thiền không gián đoạn trong bảy ngày đêm mà không ngộ đạo, con có thể chặt đầu ta để làm gàu mút phân." Ít lâu sau đó, Jijo lâm bệnh kiệt lực. Sư quyết định ẩn cư tại một nơi cách biệt, trải đệm tròn và thiền tọa trong suốt bảy ngày đêm liền. Đến đêm thứ bảy, sư bất chợt cảm thấy toàn thể thế giới hiển hiện như một cảnh tượng tuyết trắng rực rỡ dưới ánh trăng sáng và cảm thấy như toàn thể vũ trụ này quá nhỏ để chứa đựng được mình. Sư đã nhập định trong trạng thái này trong một thời gian dài, bất chợt ông

bừng ngộ khi nghe một âm thanh vang lên. Sư cảm thấy toàn thân ướt đẫm mồ hôi, bao nhiêu bệnh hoạn của sư đều tan biến, sư cảm hứng viết bài kệ:

"Linh quang nào chiếu soi  
 Muôn vật thấy rạng ngời  
 Vừa động niệm chớp mắt  
 Có ta giữa đất trời."

#### **496. Thùng Lủng Đáy (Dũng Để Thoát)**

Thùng lủng đáy theo thuật ngữ Thiền là Dũng để thoát. Thiền tông dùng từ này để chỉ cho cảnh giới đại ngộ, giống như cái thùng lủng đáy, không có cái gì còn sót lại trong đó. Ni Thiền sư Vô Ngoại Như Đại (1223-1298), còn được gọi là Chiyono chuyên tâm vào sự tu tập này hết ngày này qua ngày khác. Rồi, một buổi chiều, bà đang kéo nước trong một cái gàu cũ. Chiếc gàu và chiếc cán bằng tre đã yếu qua thời gian, thành linh bị tách ra khi bà đang kéo, làm nước đổ hết ra ngoài. Ngay lúc đó, Chiyono đạt ngộ. Mặc dầu câu chuyện về chuyện bà làm người giúp việc trong chùa chắc chắn là ngụy tác, phần gàu nước bị gãy dẫn đến chuyện giác ngộ của bà dường như được dựa trên kinh nghiệm thực sự của bà. Bà tưởng nhớ biến cố này bằng những dòng thơ:

"Bằng cách này và cách kia  
 Ta cố giữ lấy cái gàu cũ,  
 Vì cán tre yếu và sắp gãy  
 Khi giọt nước tận đáy tuôn ra.  
 Chẳng còn nước trong gàu!  
 Cũng chẳng còn trăng đáy nước!"

#### **497. Thường Hằng Tâm**

Thường hằng tâm hat tâm thường hằng. Người nào đó nghiên cứu cùng tột lực căn, mặt na chấp thụ, trong tâm ý thức, về chỗ bản nguyên, tính hằng thường. Tu tập có thể biết trong tám vạn kiếp tất cả chúng sanh xoay vần chẳng mất, bản lai thường trú, đến cùng tính chẳng mất, rồi chấp cho là thường.

#### ***498.Thuyết Tâm Thuyết Tính***

Câu chuyện một công án nói về cơ duyên vấn đáp giữa Thiền sư Động Sơn Lương Giới và Thần Sơn Tăng Mật. Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển XV, một hôm, Thiền sư Động Sơn Lương Giới cùng đi với Thần Sơn Tăng Mật, Động Sơn chỉ một Thiền viện bên đường bảo: "Bên trong đó người ta đang nói tâm nói tính." Thần Sơn hỏi: "Ai vậy?" Động Sơn nói: "Bị một câu hỏi như vậy của Sư Bá, ngay đó chết hết mười phần." Thần Sơn hỏi: "Ai là người nói tâm nói tính?" Động Sơn nói: "Trong cái chết con được cái sống."

#### ***499.Thường Trái (Trả Nợ)***

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển X, một hôm, vị Sảnh Tăng tên Hạo Nguyệt hỏi Thiền sư Cảnh Sầm: "Có lần cổ đức nói: 'Với ngộ, nghiệp chướng trống không; không ngộ, tức trái phải trả.' Vậy thì tại sao Sư Tử Tôn Giá (vị tổ thứ 24 của Thiền tông Ấn Độ. Sanh ra trong một gia đình Bà-la-môn ở Trung Ấn. Ông là người đã truyền bá Phật giáo về phía Bắc Ấn Độ. Người ta kể rằng ông đã bị vua xứ Kashmira hành quyết) và Nhị Tổ phải trả nợ tiền khiên?" Cảnh Sầm đáp: "Thượng Tọa, ông không hiểu nghĩa của 'bản lai không' là cái gì." Hạo Nguyệt hỏi: "Cái gì là 'bản lai không'?" Cảnh Sầm đáp: "Nghiệp chướng." Hạo Nguyệt lại hỏi: "Cái gì là nghiệp chướng?" Cảnh Sầm đáp: "Bản lai không chính nó." Khi Hạo Nguyệt không gì để nói, Cảnh Sầm giáo dẫn ông ta bằng một bài kệ:

“Hiện hữu tạm thời chẳng là hiện hữu;  
Hoại diệt tạm thời chẳng là hoại diệt.  
Chân thật nghĩa thật, Niết bàn và thường trái  
Có cùng một bản chất chẳng sai khác gì cả.”

#### ***500.Tia Giác Ngộ Như Tia Năng Mặt Trời Chiếu Rọi Khắp Nơi Nơi!***

Vô Học Tổ Nguyên (1226-1286) là tên của một thiền sư Trung Hoa thuộc phái Lâm Tế; ông theo những thuyết giảng của Vô Chuẩn Sư Phạm và trở thành viện trưởng tu viện Chân Như ở Đài Châu. Rồi đến năm 1279, ông sang Nhật và đứng đầu tu viện Kiến Trường và sau đó ông lập ra tu viện Viên Giác. Kiến trường và Viên Giác là hai trung tâm thiền quan trọng nhất tại Nhật Bản. Thiền sư Vô Chuẩn Sư Phạm

giao cho Vô Học Tổ Nguyên công án “Vô.” Tổ Nguyên, một người trẻ tuổi đầy lòng tự tin, chắc rằng mình có thể giải quyết công án này trong vòng một năm. Nhưng đã sáu năm trôi qua mà ông vẫn chưa làm được chút tiến bộ nào. Ngày nay rất may chúng ta còn một di cảo của thiền sư tự thuật lại đủ chi tiết về tâm cơ chuyển hóa của ông: "Năm mười bốn tuổi, tôi đến Khâm Sơn. Năm mười bảy tuổi, tôi phát tâm học Phật, và bắt đầu thử khám phá mật nghĩa của chữ 'Vô' của Triệu Châu. Tôi định làm xong công quả ấy trong một năm, nhưng rốt cuộc không đi đến đâu hết. Rồi một năm nữa trôi qua vẫn không gì hơn, rồi ba năm nữa, vẫn không thấy chút tiến bộ nào. Qua năm thứ năm và thứ sáu, vẫn không có gì khác thường biến đổi trong người tôi, nhưng chữ 'Vô' bấy giờ bám dính vào tôi, không rời một bước, cả đến khi tôi ngủ. Toàn thể vũ trụ hầu như chẳng gì khác hơn là chữ 'Vô' ấy. Trong khi ấy, một vị sư già bảo tôi thử dẹp hết qua một bên coi sự thể ra sao. Theo lời khuyên tôi vứt bỏ tất cả, và ngồi yên. Nhưng chữ 'Vô' đeo riết theo tôi đến không sao dứt bỏ ra được, đầu đã hết sức vùng vẫy. Ngồi, tôi quên tôi đang ngồi, mà cũng quên luôn bản thân tôi, quên hết, chỉ còn lại cảm giác một cái trống không. Cứ thế nửa năm trôi qua. Như chim sổ lồng, tâm tôi qua lại tự do, dọc ngang tùy thích, không ngăn ngại, hết đông sang tây, hết nam sang bắc. Ngồi tịnh suốt hai ngày liền, hoặc suốt ngày đêm, tôi không biết mệt mỏi là gì. Thuở ấy ở chùa có đến gần chín trăm Tăng, trong số ấy có nhiều người hành thiền tinh cần lắm. Đêm nọ, trong khi đang tịnh, tôi cảm thấy như thân và tâm tôi bứt làm đôi, hết mong gì chấp liền lại được. Mọi người quanh tôi đều tưởng tôi chết, nhưng có một vị Tăng lớn tuổi bảo rằng vì tôi thâm nhập trong đại định nên tứ chi cóng lạnh thành bất động, nếu cho mặc đồ ấm thì tỉnh lại như thường. Quả đúng vậy, vì rốt cùng tôi tỉnh lại, và hỏi ra mới biết tôi đã lịm đi trong trạng thái ấy đến một ngày một đêm. Sau đó, tôi vẫn tiếp tục ngồi tịnh, và bắt đầu ngủ được chút ít, nhưng hề nhắm mắt là thấy mở rộng trước tôi một khoảng trống như một sân trại. Trong mảnh đất ấy, tôi qua lại thét đến quen thuộc hết. Nhưng hề mở mắt ra là hình ảnh ấy tan biến mất. Một đêm, ngồi tịnh rất khuya, tôi giữ cho đôi mắt mở lớn và theo dõi tôi ngồi trên tấm nệm. Thành linh có tiếng đập tấm bảng trước phòng vị giáo thọ lọt vào tai tôi, và liền đó hiển lộ trọn vẹn ở tôi 'bổn lai nhân'. Hình ảnh hiện ra ấy không còn gì hết khi tôi nhắm mắt. Tôi vội rời nệm ngồi, chạy riết đến khu vườn Ganki dưới ánh trăng thanh, tại đây tôi ngửa mặt lên trời

và phá lên cười: 'Ồi, lớn thay pháp giới! Lớn thay, bao la thay, mãi mãi không cùng!' Nỗi mừng của tôi thật không bờ bến vậy! Tôi không ngồi yên được trong Thiền đường; tôi bỏ đi lên núi, lang thang đó đây, vớ vẩn, không mục đích. Tôi nghĩ rằng mặt trời mặt trăng mỗi ngày đi bốn tỷ dặm. Rồi tôi nghĩ: 'Quê tôi ở Trung Hoa, người ta nói rằng xứ Dương Châu của tôi là trung tâm của thế giới. Nếu vậy thì chỗ ấy xa chừng hai tỷ dặm cách chỗ mặt trời mọc; nhưng tại sao mặt trời vừa mọc là ánh nắng đập ngay vào mắt tôi?' Tôi lại nghĩ thêm: 'Ánh mắt tôi phải đi chớp nhoáng như ánh mặt trời, ví nó đến tận mặt trời; mắt tôi, tâm tôi, há chẳng là Pháp giới hay sao?' Nghĩ đến đây, tôi cảm thấy như tất cả những gì trói buộc tôi từ vô lượng kiếp đổ vỡ tan tành hết. Từ bao nhiêu năm vô tận rồi tôi vẫn sống trong ổ kiến như thế này? Và giờ đây, mỗi lỗ chân lông trên da tôi là vô số nước Phật trong mười phương! Tôi tự nhủ: 'Đầu không được cái ngộ cao hơn, thì thế này vẫn đủ quá cho tôi rồi!'"

### ***501. Tiến Trình Nhân Duyên Đang Xảy Ra Nơi Chính Tâm Bạn***

Thiền sư Mogok Sayadaw là một trong những Thiền sư nổi tiếng của Miến Điện trong thời cận đại. Thiền sư Mogok Sayadaw đi theo bước chân của ngài Ledi Sayadaw, một vị thiền sư được nhiều người kính trọng ở Miến Điện vào đầu thế kỷ XX. Thiền sư Ledi Sayadaw đã tăng cường sự hiểu biết về định luật Nhân Duyên cho các Phật tử Miến Điện, và Thiền sư Mogok Sayadaw đã phục hồi và làm nổi bật phương pháp thiền của ngài Ledi Sayadaw. Thiền sư Mogok Sayadaw là vị học giả nổi tiếng của những tu viện và đã trải qua hơn ba mươi năm làm thầy dạy Vi Diệu Pháp và kinh điển ở Miến Điện. Vào một ngày nọ, Sư thấy ra hoàn cảnh của mình nào khác chi một người giữ bò mà không có cơ hội để uống sữa của chúng. Sư quyết định từ bỏ địa vị và đi đến Mingun, nơi mà Sư đã tu tập thiền quán. Sau nhiều năm trôi qua, do sự thỉnh cầu của nhiều Phật tử tại gia, Sư bắt đầu dạy thiền. Và chẳng bao lâu sau đó, danh tiếng của Sư đã lan rộng khắp nơi như là một bậc thầy giác ngộ. Chẳng bao lâu sau khi Sư thị tịch, một số đệ tử vẫn tiếp tục tu tập theo phương pháp thiền tuệ giác của Sư. Điểm nổi bật nhất trong phương pháp dạy thiền của Thiền sư Mogok Sayadaw là áp dụng Luật Nhân Duyên. Sư giải thích chuỗi nhân duyên này xảy ra như thế nào và hướng dẫn hành giả cảm nhận trực tiếp tiến trình này được xảy ra trong thân tâm của chính họ. Điều này phát sinh tuệ giác

đưa hành giả đến chỗ giải thoát khỏi tiến trình này, chân lý của đức Phật. Sự tu tập bao gồm ba phần. Thứ nhất, Thiền sư Mogok Sayadaw nhấn mạnh sự quan trọng về hiểu biết Phật pháp trước khi tu tập thiền thật sự. Sư giảng dạy sự phân biệt giữa những khái niệm và thực thể tuyệt đối, và thực thể tuyệt đối được bao gồm tứ đại và ngũ uẩn như thế nào. Sau đó Sư giải thích chu kỳ định luật nhân duyên, cho thấy chúng qua nhân quả như thế nào, ái dục và ham muốn giữ chặt chúng ta trong vòng sanh tử và đau khổ. Thứ nhì, hành giả phát triển thiền tập dựa trên sự hiểu biết trước đây của mình. Trước tiên hành giả bắt đầu tu tập chánh niệm về hơi thở để tập trung. Sau đó việc tu tập được thay đổi với phương pháp thiền về tâm, sự hiểu biết năng lực của tâm, hoặc thiền về cảm thọ. Cuối cùng khi tâm hành giả trở nên sâu sắc, Thiền sư Mogok Sayadaw nhấn mạnh tất cả nhận thức đơn thuần chỉ là sự sanh diệt của ngũ uẩn, và tiến trình thân tâm là thế nào. Sự thay đổi liên tục này phải được hành giả cảm nhận trực tiếp, chứ không chỉ đơn thuần ghi nhận là thay đổi, cho thấy khổ đau và vô ngã của bản thân chúng ta là như thế nào. Khi thể nhập vào bản chất thật của ngũ uẩn khi chúng sinh và diệt, hành giả trở nên thuần thực để đoạn trừ được tiến trình này, và làm ngừng bật bánh xe nhân duyên, đó là hạnh phúc cao cả nhất, là niết bàn.

### ***502. Tiên Tư Duy Tâm***

Tiên tư duy tâm là cái 'Tâm' trước khi có sự suy nghĩ diễn ra. Thiền Sư Sùng Sơn Hạnh Nguyên nói trong quyển Thiền Định Chỉ Nam: "Trước đây rất lâu, có ai đó đã nói với bạn: 'Bầu trời màu xanh.' Từ đó, ý tưởng đó theo bạn mãi. Một con chó không bao giờ nói: 'Bầu trời màu xanh.' Một con mèo không bao giờ nói: 'Cái cây màu xanh.' Con chó cũng không bao giờ nói: 'Tôi là một con chó.' Các con mèo không bao giờ tin rằng chúng là mèo. Con người dựng nên mọi chuyện và cãi nhau về chủ đề đó. Cái nhìn của họ là một vọng kiến. Họ tạo ra màu sắc, kích cỡ, hình dáng, thời gian, không gian, danh xưng và mọi hình thức. Con người dựng nên nguyên nhân và hậu quả, sống và chết, đi và đến. Từ nguyên thủy, mọi chuyện đó không tồn tại. Tất cả đều do từ ý nghĩ của chúng ta mà ra: ý nghĩ của chúng ta tạo ra mọi chuyện. Đó chỉ là ý tưởng của một người khác nào đó. Người Mỹ có ý tưởng theo kiểu người Mỹ: họ nói 'dog'. Người Hàn quốc có ý tưởng theo kiểu Hàn quốc: họ không nói là 'dog' mà gọi là 'gye'. Bên nào đúng? Để có

lời giải đáp tuyệt đối, bạn hãy đi hỏi con chó: 'Chú mày có phải là con chó không?' Câu trả lời của con chó chắc hẳn thú vị lắm đây. Như thế, nếu chúng ta muốn tiêu hóa tri kiến của chúng ta để biến nó thành trí tuệ, chúng ta phải quay lại tâm thức chúng ta trước khi ý nghĩ khởi hiện. Trạng thái đó không có tên, cũng không có hình tướng. Nhiều người gọi nó là tâm, tánh, thể, Thượng đế, ngã, Phật, linh hồn, tinh thần hay ý thức. Nhưng từ bản lai, trạng thái đó không có tên, không có hình tướng, bởi vì nó ở vào giai đoạn 'tiền tư tưởng'. Như thế, mở miệng ra để gọi nó dưới bất kỳ tên gì đã là một lầm lỗi nghiêm trọng." Cũng theo Thiền Sư Sùng Sơn Hạnh Nguyên trong quyển *Tro Rơi Trên Thân Phật*: "Tất cả những gì có thể viết ra trong sách, tất cả những gì có thể nói ra, tất cả đều là ý nghĩ. Nếu bạn còn suy nghĩ, tất cả các sách học về Thiền, tất cả các kinh Phật, tất cả các Kinh Thánh đều chỉ là những lời của quỷ. Nhưng nếu bạn đọc với một cái tâm đã dứt bỏ hẳn mọi ý nghĩ, các sách Thiền, kinh kệ, kinh Thánh sẽ là chân lý. Tiếng chó sủa, tiếng gà gáy cũng vậy: mỗi mỗi đều là lời giáo huấn vào từng lúc cho bạn. Những âm thanh ấy dạy ta nhiều hơn các sách Thiền. Thiền, ấy chính là giữ cho tâm thức trong trạng thái trước khi có ý nghĩ."

### ***503. Tiếng Chuông Và Tính Không Chân Thật***

Một lần Thiền sư Vân Môn làm chuông; khi chuông được mang về tự viện, Tăng chúng yêu cầu thiền sư Vân Môn đánh chuông để ăn mừng chuông mới. Sư đánh tiếng chuông đầu tiên, Tăng chúng cũng đánh theo. Thiền sư Vân Môn hỏi: "Mấy ông đánh chuông để làm gì?" Tăng chúng nói: "Để mời thầy dự một bữa tiệc." Thiền sư Vân Môn không bằng lòng với câu trả lời nên tự đưa ra câu trả lời của mình: "Đánh chuông là để chấm dứt khổ đau, để diệt mọi phiền muộn." Một hôm khác, khi thấy một vị Tăng đang đánh chuông, Thiền sư Vân Môn hỏi: "Ai làm chuông này vậy?" Vị Tăng không trả lời, ngay đó Thiền sư Vân Môn nói: "Ông hỏi lão Tăng đi, lão Tăng sẽ trả lời ông." Vị Tăng hỏi và Thiền sư nói: "Chư Tăng." Thiền sư Vân Môn còn đưa ra một câu trả lời khác hỏi thiền sư tự mình vừa đánh chuông vừa nói "Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa!" Có lần Thiền sư Vân Môn tuyên bố rằng "Tính không chân thật không hủy diệt đời sống của chính nó; tính không chân thật không khác với sắc." Có một vị Tăng hỏi: "Tính không chân thật là gì?" Thiền sư Vân Môn nói: "Ông có nghe chuông



hay không?" Vị Tăng trả lời: "Đó là tiếng chuông." Thiền sư Vân Môn kết luận: "Cho tới năm lửa ông cũng không hiểu được."

#### ***504. Tiếng Hót Chim Vàng Anh Ngoài Sân***

Trong suốt nhiều năm liền, sư Zeshin ẩn cư trên núi Yoshino, thuộc ngoại thành cố đô Kyoto. Ông chỉ chuyên tu thiền định, cho đến một ngày sư chợt thấy tâm thức mình rộng mở và bỗng chốc bao nhiêu kiến thức phàm phu đều mất sạch. Ở một ngôi chùa gần đó, có một vị trưởng lão hòa thượng thuộc dòng Tào Động Nhật Bản. Zeshin tìm đến vị lão Tăng này để trình bày sở ngộ của mình, và xin được ngài ấn chứng giác ngộ. Vị trưởng lão nói: "Thiền sư Bàn Khuê Vĩnh Trác là một bậc giác ngộ đương thời. Đến mà tham vấn với ông ta." Vì thế mà Zeshin đi thẳng đến chùa Jizo ở đế đô Kyoto, nơi thiền sư Bàn Khuê đang trú ngụ. Tuy nhiên, vào thời đó, vị đại thiền sư này đang nhập thất và không muốn tiếp khách. Dầu vậy, sư Zeshin cứ đến chùa Jizo mỗi ngày và ngồi chờ bên ngoài cổng suốt ngày, rồi trở về quán trọ vào lúc ban đêm. Ông đã làm như vậy liên tiếp trong mười ba ngày liền. Cuối cùng vị quản lý quán trọ nơi Zeshin đang trú ngụ hỏi sư việc gì đang xảy ra đây. Sư Zeshin nói cho vị quản lý biết hết sự việc. Cố gắng giúp đỡ sư Zeshin, vị quản lý quán trọ bèn đưa Zeshin đến gặp thẳng thiền sư Dokusho trong vùng Saga kế cận để tham vấn. Bấy giờ Zeshin đến tham vấn với thiền sư Dokusho và nói với ông ta về sở ngộ của mình. Dokusho chỉ nói: "Hãy khéo tu tập." Zeshin bái tạ và từ giả ra đi ngay trong ngày hôm đó để trở về núi Yoshino. Nhiều tháng sau đó, Zeshin lại tiếp tục đến thiền viện Jizo để chờ bái kiến thiền sư Bàn Khuê. Trên đường đi, sư nghe nói thiền sư Bàn Khuê đã được thỉnh đến thiền viện Korin tại kinh đô Edo để thuyết pháp, sư Zeshin bèn tìm đến thiền viện Korin. Đến nơi, sư Zeshin xin được bái kiến Bàn Khuê ngay. Sau khi nghe Zeshin trình bày sở đắc, thiền sư Bàn Khuê nói: "Đâu là mục đích tối hậu?" Zeshin do dự, cố nghĩ ra cái gì đó để nói; rồi lại lắc đầu ngẩn người ra. Việc này xảy ra ba lần như vậy. Cuối cùng, Zeshin hỏi: "Thật có mục đích tối hậu hay không?" Thiền sư Bàn Khuê liền nói: "Ông chưa biết chỗ dụng công phu." Zeshin lại ngẩn người, không biết phải nói gì. Sau ba lần như vậy, Zeshin lại hỏi: "Phải dụng công như thế nào?" Đúng vào lúc đó, từ ngoài sân vọng vào tiếng chim hót vang. Bàn Khuê bảo: "Hãy lắng nghe tiếng chim vàng anh cất tiếng hót!" Zeshin nhắm mắt lại và nhập thâm định. Sau đó, Zeshin

bái tạ thiên sư Bàn Khuê. Bàn Khuê bảo: "Đã như vậy, đừng nói lời thừa!" Vào cuối mùa an cư kiết hạ tại thiền viện Korin, Bàn Khuê trở về trung tâm hoàng pháp chính của mình ở miền Tây nước Nhật. Zeshin cũng theo chân Bàn Khuê về đó. Suốt nhiều ngày sau khi trở về, Bàn Khuê luôn bận rộn tiếp đón nhiều thiền sinh mới. Mỗi ngày Zeshin đều đến trước mặt thầy với những người mới, nhưng Bàn Khuê không để ý gì đến Zeshin. Sự việc này xảy ra liên tiếp trong ba hôm, cuối cùng khi đám đông đã tản dần, Bàn Khuê mới bảo Zeshin: "Ông thật may mắn! Nếu không gặp ta, ông luôn chỉ là một thiền giả khoe khoang khoác lác mà thôi."

### ***505. Tiếng Vỗ Của Một Bàn Tay!***

Một hôm, vị thị giả của Thiền Sư Mặc Lôi Tông Uyên, tại chùa Kiến Nhân, đến than phiền với Sư: "Con đến đây với sư phụ đã lâu mà chưa nhận được sự chỉ dạy về thiền của ngài. Xin ngài giao cho con một công án như ngài đã làm với các sư huynh khác trong chúng hội để giúp con chặn đứng tâm lang thang của mình!" Thiền Sư Mặc Lôi Tông Uyên nói: "Chúng ta hãy đợi một thời gian nữa, vì con còn quá nhỏ." Tuy nhiên, vị thị giả cứ khăng khăng nài nỉ sư phụ cho anh ta bắt đầu học thiền. Cuối cùng, Thiền Sư Mặc Lôi Tông Uyên nói: "Thôi được! Con đã từng nghe tiếng vỗ của hai bàn tay, bây giờ hãy cho lão Tăng nghe tiếng vỗ của một bàn tay đi!" Vị thị giả trở về phòng mình và bắt đầu tham cứu công án này. Bất thành linh từ của sổ đang mở trong phòng, anh ta nghe được tiếng hát của một kỹ nữ. Anh ta reo lên: "Ồ, ta đã có rồi!" Buổi tối hôm sau, vị thị giả đến gặp thầy. Khi Thiền sư Mặc Lôi Tông Uyên bảo anh ta chỉ ra tiếng vỗ của một bàn tay thì anh ta bắt đầu chơi nhạc của các kỹ nữ. Thiền sư Mặc Lôi Tông Uyên nói liền: "Không, không, con chẳng được cái gì cả." Vị thị giả lại trở về phòng và tiếp tục thiền định để tham cứu thêm về công án. Sau cơn mưa, anh ta chợt nghe tiếng nước rơi từ bên ngoài, anh ta lại tự nói: "Bây giờ thì ta hiểu rồi!" Sáng ngày hôm sau, vị thị giả tới gặp thầy để cho thầy biết sự thấy biết của mình, nhưng cũng bị thầy không công nhận sự giải thích của anh ta. Sau hơn mười lần cố gắng, mỗi lần vị thị giả đều đưa ra một âm thanh khác nhau, nhưng đều bị thầy từ chối công nhận. Vị thị giả trở về phòng và nhập sâu vào thiền định. Sau đó, anh ta đã thật sự vượt qua mọi âm thanh và đạt đến điểm "âm thanh không âm thanh." Sau khi vị thị giả nói cho Thiền sư Mặc Lôi Tông

Uyên biết về sự chứng nghiệm của mình, vị thầy nói: “Cuối cùng thì con cũng được nó rồi!”

### ***506. Tiếp Tâm Trong Tiến Trình Thiền Tập***

"Tiếp Tâm" theo thuật ngữ Thiền có nghĩa là "gom tâm," hay tập trung tâm, chỉ những giai đoạn tọa thiền. Trong gần cả năm trường, các thiền sinh của Thiền viện phải có một số những sinh hoạt, như làm việc, trì kinh, vân vân, nhưng những thứ này phải được giữ ở mức độ tối thiểu để dành thời giờ nhấn mạnh đến thiền tập. Trong sinh hoạt Thiền đường, thời kỳ "Tiếp Tâm" dành riêng cho thiền sinh tu tâm, trừ khi tuyệt đối cần thiết, nếu không họ không cần phải làm những công việc nặng nhọc. Mỗi năm các Thiền viện đều tổ chức nhiều lần "Tiếp Tâm," mỗi lần bảy ngày, phân ra trong hai mùa: mùa an cư kiết hạ và mùa an cư kiết đông. Nói chung, mùa an cư kiết hạ bắt đầu từ tháng tư và chấm dứt vào tháng tám, trong khi mùa an cư kiết đông bắt đầu từ tháng mười và chấm dứt vào tháng hai của năm sau. Nói lại lần nữa, tiếp tâm chính là "Nhiếp tâm bất loạn." Trong thời kỳ tiếp tâm, các thiền sinh đều chỉ có thể đợi trong Thiền đường, họ dậy sớm hơn bình thường và ngồi thiền đến nửa đêm. Mỗi ngày đều có buổi thượng đường để khai thị. Sách dùng có thể là một trong bất cứ điển tịch nào của Thiền tông, như Bích Nham Lục, Lâm Tế Lục, Vô Môn Quan, Hư Đường Hòa Thượng Ngữ Lục, Hòe An Quốc Ngữ, vân vân. Trong thời kỳ "Tiếp Tâm", ngoài việc khai thị, thiền sinh còn được "Tham Thiền." Tham Thiền ở đây có nghĩa là thiền sinh diện kiến thầy, trình bày những kiến giải về công án mà mình đang tham để thầy bình xét. Mỗi ngày, ngoài thời gian "đại tiếp tâm" ra, sẽ có hai lần "tham thiền", trong thời kỳ đại tiếp tâm thì mỗi ngày thiền sinh phải vào thất của Thầy bốn hoặc năm lần. Diện kiến Thầy không phải là hoạt động được tiến hành công khai, mà thiền sinh phải một mình đến phương trượng của Thầy, đồng thời sử dụng phương thức đối thoại chính thức nghiêm túc nhất. Trước khi vào thất của thầy, thiền sinh phải đánh lễ ba lần, mỗi lần đều phải sụp lạy sát đất; khi vào thất rồi liền chắp tay trước ngực đến trước thầy đánh lễ một lần nữa. Sau khi việc lễ bái hoàn tất thì không cần khuôn phép nào nữa. Theo quan điểm của Thiền, lúc này nếu cần thầy có thể đấm hay tát tai thiền sinh cũng không sao cả. Việc duy nhất mà thiền sinh phải quan tâm là làm sao cho chân lý Thiền hiển hiện với lòng chân thành của mình, còn mọi chuyện khác đều là

thứ yếu. Sau khi trình bày kiến giải, thiền sinh làm lễ giống như lúc vào thất và lui ra

### **507. Tín Tâm Minh**

Tín Tâm Minh là tên của bài kệ dài 146 dòng mà theo truyền thống được cho là của Tăng Xán (?-606), Tam Tổ Thiền tông Trung Hoa. Bài kệ là một thí dụ về thi kệ Thiền buổi sơ thời gồm nhiều câu nổi tiếng đã được trích dẫn nhiều lần trong văn học Thiền về sau này. Tổ Tăng Xán hầu như sống ẩn dật suốt đời, nhưng ta có thể nhìn ra tư tưởng của Tổ qua một thi phẩm luận về lòng tin có tên là Tín Tâm Minh. Tác phẩm nổi tiếng vĩ đại này chẳng những là một lời biện minh cho giá trị của thi kệ Thiền khi khẳng định rằng một khi đã đạt ngộ, mọi lời ca điệu múa đều là Pháp âm (người ta có thể tự tại du hý cõi pháp giới), mà đây còn cho chúng ta thấy được những bút tích của vị Thiền sư vĩ đại chẳng những đã góp phần xứng đáng nhất vào sự luận giải tông chỉ nhà Thiền, mà tác phẩm vĩ đại này còn giúp trang bị cho hành giả tu Phật, đặc biệt là hành giả tu Thiền một cái tín tâm kiên định hay là tâm tin theo pháp mà mình được nghe mà không có chút lòng nghi ngờ nào:

Đạo lớn chẳng gì khó,  
Cốt đừng chọn lựa thôi.  
Quý hồ không thương ghét,  
Tự nhiên ngời sáng.

Sai lạc nửa đường tơ,  
Đất trời liền phân cách.  
Chớ nghĩ chuyện ngược xuôi,  
Thì hiện liền trước mắt

Đem thuận nghịch chửi nhau,  
Đó chính là tâm bệnh.  
Chẳng nắm được mối huyền,  
Hoài công lo niệm tịnh.

Tròn đầy tự thái hư,  
Không thiếu cũng không dư.  
Bởi mãi lo giữ bỏ,

Nên chẳng được như như.

Ngoài chớ đuổi duyên trần,  
 Trong đừng ghi không nhẫn.  
 Cứ một mực bình tâm,  
 Thì tự nhiên dứt tận.

Ngăn động mà cầu tịnh,  
 Hết ngăn lại động thêm.  
 Càng trệ ở hai bên,  
 Thà rõ đầu là mối.

Đầu mối chẳng rõ thông  
 Hai đầu luống uổng công.  
 Đuổi có liền mất có  
 Theo không lại phụ không.

Nói nhiều thêm lo quẩn,  
 Loanh quanh mãi chẳng xong.  
 Dứt lời dứt lo quẩn,  
 Đầu đầu chẳng suốt thông.

Trở về nguồn nắm mối  
 Dõi theo ngọn mất tông  
 Phút giây soi ngược lại  
 Trước mắt vượt cảnh không.

Cảnh không trò thiên diễn  
 Thấy đều do vọng kiến  
 Cứ gì phải cầu chơn  
 Chỉ cần dứt sở kiến

Hai bên đừng ghé mắt  
 Cẩn thận chớ đuổi tầm  
 Phải trái vừa vướng mắc  
 Là nghiêng đốt mất tâm.

Hai do một mà có  
 Một rồi cũng buông bỏ  
 Một tâm ví chẳng sanh  
 Muôn pháp tội gì đó.

Không tội thì không pháp  
 Chẳng sanh thì chẳng tâm  
 Tâm theo cảnh mà bật  
 Cảnh theo tâm mà chìm.

Tâm là tâm của cảnh  
 Cảnh là cảnh của tâm  
 Vì biết hai đặng dứt  
 Rốt cùng chỉ một không.

Một không, hai mà một  
 Bao gồm hết muôn sai  
 Chẳng thấy trong thấy đục  
 Lấy gì mà lệch sai.

Đạo lớn thể khoan dung  
 Không dễ mà không khó  
 Kể tiểu kiến lừng khừng  
 Gấp theo và chậm bỏ.

Chấp giữ là nghiêng lệch  
 Dẫn tâm vào nẻo tà  
 Cứ tự nhiên buông hết  
 Bỏn thể chẳng qua lại.

Mê ảo nhọc tinh thần  
 Tính gì việc sơ thân  
 Muốn thẳng đường nhưt thẳng  
 Đừng chán ghét sáu trần.

Thuận tánh là hiệp đạo  
 Tiêu dao dứt phiền não

Càng nghĩ càng trói thêm  
Lẽ đạo chìm mê mãi.

Sáu trần có xấu chi  
Vẫn chung về giác đấy  
Bậc trí giữ vô vi  
Người ngu tự buộc lấy.

Mê sanh động sanh yên  
Ngộ hết xấu hết tốt  
Hết thấy việc hai bên  
Đều do vọng châm chước.

Mơ mộng hão không hoa  
Khéo nhọc lòng đuổi bắt  
Chuyện thua được thị phi  
Một lần buông bỏ quách.

Mất ví không mê ngủ  
Mộng mộng đều tự trừ  
Tâm tâm ví chẳng khác  
Thì muôn pháp nhưt như.

Nhứt như vốn thể huyền  
Bần bật không mảy duyên  
Cần quán chung như vậy  
Muôn pháp về tự nhiên.

Đừng hỏi vì sao cả  
Thì hết chuyện sai ngoa  
Ngã động chưa là tịnh  
Cái hai đà chẳng được  
Cái một lấy chi mà.

Rốt ráo đến cùng cực  
Chẳng còn mảy qui tắc  
Bình đẳng hiệp đạo tâm

Im bắt niềm tạo tác.

Niềm nghi hoặc lắng dứt  
 Lòng tin hóa lẽ trực  
 Mấy bụi cũng chẳng lưu  
 Lấy gì mà ký ức  
 Bốn thể vốn hư minh  
 Tự nhiên nào nhọc sức.

Trí nào suy lường được  
 Thức nào cân nhắc ra  
 Cảnh chơn như pháp giới  
 Không người cũng không ta.

Cần nhứt hãy tương ứng  
 Cùng lẽ đạo bất nhị  
 Bất nhị thì hòa đồng  
 Không gì chẳng bao dong  
 Mười phương hàng trí giả  
 Đều chung nhập một tông.

Tông này vốn tự tại  
 Khoảnh khắc là vạn niên  
 Dầu có không không có  
 Mười phương trước mắt liền.

Cực nhỏ là cực lớn  
 Đồng nhau bất cảnh duyên  
 Cực lớn là cực nhỏ  
 Đồng nhau chẳng giới biên.

Cái có là cái không  
 Cái không là cái có  
 Ví chữa được vậy chẳng  
 Quyết đừng nên nấn ná.

Một tức là tất cả



Tất cả tức là một  
 Quý hồ được vậy thôi  
 Lo gì chẳng xong tất.

Tín tâm chẳng phải hai  
 Chẳng phải hai tín tâm  
 Lời nói làm đạo dứt  
 Chẳng kim cổ vị lai.

(Chỉ đạo vô nan, duy hiêm giản trạch. Đản mạc tạng ái, đồng nhiên minh bạch). (Hào li hữu sai, Thiên địa huyền cách. Dục đắc hiện tiền, Mạc tồn thuận nghịch). (Vi thuận nghịch tương tranh, thị vi tâm bịnh. Bất thức huyền chỉ, đồ lao niệm tịnh). (Viên đồng thái hư, vô khiếm vô dư. Lương do thủ xả, sở dĩ bất như). (Mạc trực hữu duyên, vật trụ không nhẫn. Nhứt chủng bình hoà, dẫn nhiên tự tận)(Chỉ động qui chỉ, chỉ cánh di động. Duy trệ lưỡng biên, minh tri nhứt chủng). (Nhứt chủng bất thông, lưỡng xứ thất công. Khiển hữu một hữu, tông không bối không). (Đa ngôn đa lự, chuyển bất tương ứng. Tuyệt ngôn tuyệt lự, vô xứ bất thông). (Qui căn đắc chỉ, tùy chiếu thất tông. Tu du phản chiếu, thẳng khước tiền không). (Tiền không chuyển biến, giai do vọng kiến. Bất dụng câu chơn, duy tu tức kiến). (Nhị kiến bất trụ, thận vật truy tầm. Tài hữu thị phi, phần nhiên thất tâm). (Nhị do nhứt hữu, nhứt diệc mạc thủ. Nhứt tâm bất sinh, vạn pháp vô cữu). (Vô cữu vô pháp, bất sanh bất tâm. Năng tùy cảnh diệt, cảnh trực năng trầm). (Cảnh do năng cảnh, năng do cảnh năng. Dục tri lưỡng đoạn, nguyên thị nhứt không). (Nhứt không đồng lưỡng, tề hàm vạn tượng. Bất kiến tinh thô, ninh hữu thiên đấng). (Đại đạo thể khoan, vô dị vô nan. Tiểu kiến hồ nghi, chuyển cấp chuyên trì). (Chấp chi thất độ, tâm nhập tà lộ. Phóng chi tự nhiên, thể vô khứ trụ). (Bất hảo lao thần, hà dụng sơ thân. Dục thú nhứt thẳng, vật ố lục trần). (Nhiệm tánh hiệp đạo, tiêu dao tuyệt nã. Hệ niệm quai chơn, trầm hôn bất hảo). (Lục trần bất ác, hoàn đồng chánh giác. Trí giả vô vi, ngu nhơn tự phược). (Mê sanh tịnh loạn, ngộ vô hảo ác. Hết thấy nhị biên, vọng tự châm chước). (Mộng huyền không hoa, hà lao bả tróc. Đắc thất thị phi, nhứt thời phóng khước). (Nhân nhược bất thụ, chư mộng tự trừ. Tâm nhược bất dị, vạn pháp nhứt như). (Nhứt như thể huyền, ngọt nhĩ vọng duyên. Vạn pháp tề quán, qui phục tự nhiên). (Dẫn kỳ sở dĩ, bất khả phương tỷ. Chỉ động vô động, động chỉ vô chỉ. Lương ký bất thành, nhứt hà hữu nhĩ). (Cứu

cánh cùng cực, bất tôn quĩ tắc. Khế tâm bình đẳng, sở tác câu tức). (Phi tự lượng xứ, thức tình nan trắc. Chơn như pháp giới, vô tha vô tự). (Yêu cấp tương ưng, duy ngôn bất dị. Bất nhị giai đồng, vô bất bao dong. Thập phương trí giả, giai nhập thử tông). (Tông phi xúc diên, nhứt niệm vạn niên. Vô tại bất tại, thập phương mục tiền). (Cực tiểu đồng đại, vong tuyệt cảnh giới. Cực đại đồng tiểu, bất kiến biên biểu). (Hữu tức thị vô, vô tức thị hữu. Nhược bất như thị, tất bất tu thủ). (Nhứt tức nhứt thiết, nhứt thiết tức nhứt. Đản năng như thị, hà lự bất tất). (Tín tâm bất nhị, bất nhị tín tâm. Ngôn ngữ đạo đoạn, phi cổ lai kim).

### **508. Tín Tâm Vi Bốn**

Lấy sự tín tâm làm căn bản. Một hôm, thiền sư Lâm Tế thượng đường dạy chúng: "Này các đạo lưu, các đấng tiên đức xưa thầy đều có con đường nhiếp dẫn mọi người; riêng lối chỉ dạy của sơn Tăng đây, chỉ cốt giúp mọi người không bị mê hoặc. Nếu mấy ông muốn dùng, thì cứ dùng, chứ đừng chần chờ thắc mắc. Ngày nay kẻ học vì bất ổn nào mà không thể chứng đắc? Bất ổn chính ở chỗ họ không có đủ *Tín Tâm*. Một khi mấy ông không có đủ tín tâm, tức thì bị những cảnh ngộ chung quanh dày xéo. Khi bị ngoại cảnh sai sử và lôi kéo, mấy ông hết còn có tự do nào nữa. Nếu mấy ông không còn mãi miết theo ngoại cảnh, mấy ông sẽ được như các đấng tiên đức. Mấy có muốn biết các đấng tiên đức xưa như thế nào không? Họ chẳng khác gì những người đang đứng ngay trước mặt mấy ông nghe ta giảng pháp. Chỉ vì thiếu tín tâm mà mãi miết đuổi theo ngoại vật. Và những gì mà mấy ông bắt được bằng sự đeo đuổi ấy chỉ là cái xuất sắc của văn tự, xa với cuộc sống của các tiên đức xưa. Các đạo lưu! Theo chỗ thấy của sơn Tăng đây với đức Thích Ca không khác. Ngày nay, trăm đường ứng dụng còn thiếu chỗ nào đâu. Sáu nẻo thần quang, chưa từng gián đoạn, chưa từng trắc trở. Nếu thấy được như thế, quả thật là một kẻ vô sự. Mong các đạo lưu đừng nhầm lẫn chỗ này, hãy cẩn trọng!"

### **509. Tỉnh Giác Như Thị Nơi Tâm Là Phật; Chứng Nghiệm Vô Đạt, Vô Tác Là Đạo!**

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển IX, một hôm, Thiền Sư Hoàng Bá Hy Vận (?-850) thượng đường dạy chúng: "Đĩ nhiên mấy ông tới chỗ Hoàng Bá thường tin rằng việc của mình là tìm ra chân tính, nhưng có gì đâu để đạt được hay để tạo tác bởi vì cũng giống như

những chúng sanh khác, mấy ông đã là Phật. Không có sự khác biệt giữa Phật và chúng sanh. Cả hai đều là Tâm này. Tỉnh giác đến sự chứng nghiệm như thực nơi Tâm của mấy ông (như nó là), thì đó là Phật; chứng nghiệm rằng không có gì để đạt, không có gì để tạo tác, đó chính là Đạo. Đi tìm cái mình đã là hay cái mình đã có là hiểu sai tình huống. Vì vậy, chuyện tìm kiếm càng làm cho sự chứng nghiệm xa hơn. Vì sự chứng nghiệm không phải là thứ gì đó có thể tìm được bên ngoài tự thân, cũng không phải là thứ mà người ta có thể thu hoạch được từ người khác, vì vậy lão Tăng tuyên bố với hết thầy mấy ông là trong nước Đại Đường không có Thiền Sư.” Có vị Tăng phản đối: “Bậc tôn túc ở các nơi hợp chúng chỉ dạy, tại sao nói không Thiền Sư?” Hoàng Bá bảo: “Chẳng nói không thiền, chỉ nói không sư.

### ***510. Tỉnh Thức***

Tỉnh thức là đạt được sự nhận thức sâu xa về nghĩa của Phật và làm sao thành Phật. Hiểu biết chơn tánh của vạn hữu. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật mới thật sự đạt được Vô Thượng Chánh Giác. Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tỉnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. Theo Phật giáo, hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định. Một kẻ ngoại đạo đến gặp và hỏi đức Thế Tôn: “Tôi nghe nói đạo Phật là một học thuyết về giác ngộ. Vậy phương pháp của Ngài là gì? Hằng ngày Ngài tu tập những gì?” Đức Thế Tôn nói: “Chúng tôi, đi, chúng tôi ăn, chúng tôi tắm rửa, chúng tôi ngồi xuống, vân vân.” Người ngoại đạo hỏi: “Vậy thì có gì là đặc biệt? Tất cả mọi người ai cũng đi, ăn, tắm

rửa, và ngồi xuống...” Đức Thế Tôn nói: “Sự khác biệt là khi chúng tôi đi, chúng tôi ý thức rằng chúng tôi đang đi; khi chúng tôi ăn, chúng tôi ý thức rằng chúng tôi đang ăn... Trong khi những người khác họ cũng đi, cũng ăn, cũng tắm rửa, vân vân, nhưng thường là họ không ý thức về những chuyện mà họ đang làm.” Có lần thiền sư Thiết Nhãn Đạo Quang (Setsugen) dạy đệ tử Jijo: "Nếu con nhất tâm tham thiền không gián đoạn trong bảy ngày đêm mà không ngộ đạo, con có thể chặt đầu ta để làm gàu mút phân." Ít lâu sau đó, Jijo lâm bệnh kiệt lực. Sư quyết định ẩn cư tại một nơi cách biệt, trái đẽm tròn và thiền tọa trong suốt bảy ngày đêm liền. Đến đêm thứ bảy, sư bất chợt cảm thấy toàn thể thế giới hiển hiện như một cảnh tượng tuyết trắng rực rỡ dưới ánh trăng sáng và cảm thấy như toàn thể vũ trụ này quá nhỏ để chứa đựng được mình. Sư đã nhập định trong trạng thái này trong một thời gian dài, bất chợt ông bừng ngộ khi nghe một âm thanh vang lên. Sư cảm thấy toàn thân ướt đẫm mồ hôi, bao nhiêu bệnh hoạn của sư đều tan biến, sư cảm hứng viết bài kệ:

"Linh quang nào chiếu soi  
 Muôn vật thấy rạng ngời  
 Vừa động niệm chớp mắt  
 Có ta giữa đất trời."

Thiền sư Philip Kapleau viết trong quyển 'Giác Ngộ Thiền': “Tỉnh thức, cao hơn chỉ là sự chú tâm, tỉnh thức là tất cả. Một người tỉnh thức sâu thấy được tính bất khả phân của sự hiện hữu, tính phức tạp dồi dào và tính tương quan của cuộc sống. Từ một sự tỉnh thức như vậy nảy nở lòng tôn trọng sâu xa đối với giá trị tuyệt đối của vạn hữu và của từng vật một. Từ lòng tôn trọng đối với giá trị của từng vật, hữu tình cũng như vô tình, đưa đến sự mong muốn được thấy những vật ấy được sử dụng một cách thích đáng, không cầu thả, lãng phí, hay hủy hoại. Vì vậy, thật sự tu tập Thiền định có nghĩa là không để cho những ngọn đèn cháy khi không cần dùng đến, không để cho nước trong vòi tuôn chảy một cách không cần thiết, không dồn đầy vào đĩa rồi bỏ đi mà không ăn. Những hành vi không tỉnh thức này để lộ ra sự lãnh đạm với giá trị của đồ vật bị lãng phí hay hủy hoại cũng như xem thường công sức của những người đã làm ra những thứ ấy cho chúng ta: trong trường hợp thức ăn thì bao gồm nhà nông, người lái xe chở hàng, người bán hàng, người nấu thức ăn và người phục vụ. Sự lãnh đạm này là sản phẩm của một cái tâm tự thấy nó bị phân cách với một thế giới có vẻ

như có những thay đổi ngẫu nhiên và những biến động không chủ định. Sự lãnh đạm này cướp mất của chúng ta cái quyền tự nhiên về sự hài hòa và niềm vui.”

### **511. Tịnh Thức**

Tướng Tâm hay bản chất của Tâm là phương diện bên trong của Tâm, hay tầng trong của Tâm. Bản chất của Tâm này là gì? Trong Thiền, bản chất của Tâm là "Tự Thức". Tự thức có nghĩa là ý thức được những sự biến hiện của ý thức, hoặc ý thức được những ấn tượng nhận được hay những hình ảnh do ý thức nắm bắt được. Nếu cái tự thức này có thể được duy trì và tu tập, người ta hẳn thể nghiệm được cái phương diện sáng tỏ của tâm mà người ta gọi là "Tịnh Thức". Khi cái ý thức chiếu diệu này được tu tập tới mức độ viên mãn nhất của nó, chúng ta thấy rõ ràng cả vũ trụ nằm trong vòng bao trùm của nó. Nhiều Phật tử đã lầm coi trạng thái này là trạng thái cao nhất, trạng thái Niết Bàn, hoặc trạng thái hợp nhất tối hậu với cái Ý Thức đại đồng hay vũ trụ vĩ đại. Nhưng theo Thiền, trạng thái này vẫn còn ở bên bờ của luân hồi sanh tử. Những hành giả đã đạt đến trạng thái này vẫn còn bị trói buộc bởi cái tư tưởng nhất nguyên đã bắt rễ sâu xa, không đủ khả năng để cắt đứt sợi dây chấp trước vi tế trói buộc và tự giải thoát mình qua "bờ bên kia" của sự tự do hoàn mãn.

### **512. Tổ Sư Tâm Ấn**

Thí dụ thứ 38 của Bích Nham Lục, Thiền Sư Phong Huyệt Diên Chiểu (896-973) ở Nha Môn tại Vĩnh Châu, thượng đường nói: "Tâm ấn của Tổ Sư như máy trâu sắt, đi ấn liền đứng, đứng ấn liền phá, chỉ như chẳng đi chẳng đứng ấn tức phải, chẳng ấn tức phải?" Khi ấy có Trưởng lão Lô Pha ra chúng hỏi: "Tôi có máy trâu sắt thỉnh thầy chẳng để tay ấn?" Phong Huyệt nói: "Quen câu kinh nghê thả cự tằm, lại than con ếch nhảy cát bùn." Lô Pha dừng lại tư lự, Phong Huyệt nạt: "Trưởng lão sao không nói lên?" Lô Pha suy nghĩ. Phong Huyệt đánh một phát tử, nói: "Lại nhớ được thoại đầu chẳng, thử cử xem?" Lô Pha toan mở miệng, Phong Huyệt lại đánh một phát tử. Mục Chủ nói: "Pháp Phật cùng pháp vua một loại." Phong Huyệt hỏi: "Thấy đạo lý gì?" Mục Chủ nói: "Đương đoạn chẳng đoạn, trở lại chuốc loạn." Phong Huyệt liền xuống tòa. Theo Viên Ngộ trong Bích Nham Lục, Phong Huyệt là hàng tôn túc trong tông Lâm Tế. Lâm Tế buổi đầu

trong hội Hoàng Bá đi trông tù. Hoàng Bá hỏi: "Trong núi sâu trông tù nhiều như vậy để làm gì?" Lâm Tế thưa: "Một vì Sơn môn làm cảnh, hai vì người sau làm tiêu bản." Lâm Tế nói xong liền cuốc đất một cái. Hoàng Bá bảo: "Tuy là vậy, con đã ăn hai mươi gậy rồi." Lâm Tế lại đập dưới đất một cái, miệng thốt ra tiếng hư hư. Hoàng Bá bảo: "Tông ta đến người hưng thịnh ở đời." Qui Sơn Hiệt nói: "Lâm Tế thế ấy giống như đất bằng nhai nghiền. Tuy nhiên, gặp nguy chẳng đổi mới là chơn trượng phu. Hoàng Bá bảo tông ta đến người hưng thịnh ở đời, giống như thương con chẳng biết hội." Sau Qui Sơn hỏi Ngưỡng Sơn: "Hoàng Bá đương thời chỉ phó chúc cho một mình Lâm Tế hay lại còn ai khác?" Ngưỡng Sơn thưa: "Còn, chỉ vì niên đại dài lâu chẳng dám thưa trước với Hòa Thượng." Qui Sơn bảo: "Tuy là vậy, ta cũng cần biết, hãy nói xem?" Ngưỡng Sơn thưa: "Một người chỉ Nam Ngô Việt khiến đi, gặp Đại Phong liền dừng." Đây là lời sấm chỉ Phong Huyệt vậy. Phong Huyệt ban đầu tham kiến Tuyết Phong năm năm, nhưn thưa hỏi câu chuyện "Lâm Tế vào nhà, hai vị Thủ tọa nhà Đông nhà Tây đồng thời hết, có vị Tăng hỏi Lâm Tế lại có chủ khách chẳng, Lâm Tế nói chủ khách rõ ràng," chưa biết ý chỉ thế nào? Tuyết Phong bảo: "Tôi trước cùng Nham Đầu, Khâm Sơn đi yết kiến Lâm Tế, đến giữa đường nghe tin đã tịch. Nếu cần hiểu câu chủ khách của Lâm Tế, phải đến tham kiến hàng tôn túc của tông phái ấy." Phong Huyệt lại đến yết kiến Thụy Nham. Thụy Nham thường tự gọi: "Ông chủ nhân!" Tự đáp: "Dạ!" Lại bảo: "Tĩnh tĩnh lấy, sau kia chớ để người lừa." Phong Huyệt nói: "Tự đề lên, tự giải lấy có gì là khó." Thụy Nham nói: "Tuyết Phong là một vị cổ Phật." Một hôm Sư yết kiến Cảnh Thanh. Cảnh Thanh hỏi: "Vừa rời chỗ nào?" Sư thưa: "Tự rời đông đến." Cảnh Thanh hỏi: "Lại qua sông nhỏ chẳng?" Sư thưa: "Thuyền to vượt ngoài khơi, sông nhỏ không thể chở." Cảnh Thanh bảo: "Sông gương núi vẽ, chim bay chẳng qua, người chớ trộm lấy lời cao." Sư thưa: "Mênh mông còn khiếp thế mông luân, Liệt Hán buồm bay quá Ngũ Hồ." Cảnh Thanh dựng cây phất tử hỏi: "Làm gì được cái này?" Sư hỏi: "Cái này là cái gì?" Cảnh Thanh bảo: "Quả nhiên chẳng biết." Sư thưa: "Ra vào co duỗi cùng thầy đồng dụng." Cảnh Thanh bảo: "Chuôi gáo nghe tiếng rỗng, ngủ mê mặc nói sàm." Sư thưa: "Đầm rộng chứa núi, lý hay dẹp cọp." Cảnh Thanh bảo: "Tha tội thứ lỗi, phải ra đi mau." Sư thưa: "Ra là mất." Nói xong Sư liền đi ra đến pháp đường, tự nghĩ đại trượng phu công án chưa xong há lại chịu thôi. Sư

liền trở vào phương trượng, thấy Cảnh Thanh ngồi, Sư thưa: "Vừa rồi con trình kiến giải có xâm phạm đến tôn nhan, cúi mong Hòa Thượng từ bi tha cho những lỗi lầm." Cảnh Thanh hỏi: "Vừa rồi từ đông lại, há chẳng phải Thúy Nham lại?" Sư thưa: "Tuyết Đậu thân nương Bảo Cái đông." Cảnh Thanh bảo: "Chẳng tìm dê mất cuồng giải dứt, lại đến trong này đọc tập thơ." Sư thưa: "Gặp tay kiếm khách nên trình kiếm, chẳng phải nhà thơ chớ hiến thơ." Cảnh Thanh bảo: "Thơ mau đây lại, tạm mượn kiếm xem?" Sư thưa: "Chặt đầu thơ gổm mang kiếm đi." Cảnh Thanh bảo: "Chẳng những xúc chạm phong hóa, cũng tự bày lầm lẫn." Sư thưa: "Nếu chẳng xúc chạm phong hóa đâu rõ được tâm cổ Phật." Cảnh Thanh hỏi: "Sao gọi là tâm cổ Phật?" Sư thưa: "Tái hứa ưng cho, nay thầy đâu có." Cảnh Thanh bảo: "Thiên Tăng đông đến, đậu bấp chẳng phân." Sư thưa: "Chỉ nghe chẳng lấy mà lấy, đâu được đề lấy mà lấy." Cảnh Thanh bảo: "Sóng lớn đầy ngàn tầm, mồi yên chẳng rời nước." Sư thưa: "Một câu bất dòng, muôn cơ lặng nghĩ." Nói xong Sư liền lễ bái. Cảnh Thanh lấy phát tử điểm ba điểm, nói: "Hay thay! Hãy ngồi uống trà." Về sau Sư đến chùa Lộc Môn ở Nhượng Châu cùng thị giả Khoách qua một mùa hạ. Thị giả Khoách chỉ Sư đi tham kiến Nam Viện. Sư ban đầu đến Nam Viện, vào cửa chẳng lễ bái. Nam Viện bảo: "Vào cửa cần biện chủ." Sư thưa: "Quả nhiên mời thầy phân." Nam Viện lấy tay trái vỗ gối một cái, Sư hét. Nam Viện lấy tay mặt vỗ gối một cái, Sư cũng hét. Nam Viện đưa tay trái lên nói: "Cái này tức là Xà Lê." Nam Viện lại đưa tay mặt lên nói: "Cái này lại là sao?" Sư đáp: "Mù!" Nam Viện liền chỉ cây gậy. Sư hỏi: "Làm gì? Con đoạt cây gậy đập Hòa Thượng, chớ bảo không nói." Nam Viện liền ném cây gậy, nói: "Ngày nay bị gã Chiết mặt vàng cướp lấy rồi." Sư thưa: "Hòa Thượng giống như người mang bát không được, đối nói chẳng đối." Nam Viện hỏi: "Xà Lê đã từng đến đây chẳng?" Sư thưa: "Là lời gì?" Nam Viện bảo: "Khéo khéo hỏi lấy." Sư thưa: "Cũng chẳng được bỏ qua." Nam Viện bảo: "Hãy ngồi uống trà." Các ông xem đồng anh tuần tự cơ phong cao vót. Nam Viện cũng chưa biện được chỗ Sư đến. Hôm khác, Nam Viện chỉ hỏi bình thường: "Hạ này ở chỗ nào?" Sư thưa: "Ở Lộc Môn cùng thị giả Khoách đồng qua hạ." Nam Viện bảo: "Vốn là thân kiến tác gia đến." Nam Viện lại hỏi: "Kia nói với ông cái gì?" Sư thưa: "Trước sau chỉ dạy con một bề làm chủ." Nam Viện liền đánh đuổi ra khỏi phương trượng, nói: "Kẻ này là loại thua trận có dùng làm gì?" Từ đây Sư chấp nhận ở trong hội Nam

Viện làm Tri Viên. Một hôm, Nam Viện vào trong vườn hỏi: "Phương Nam một gậy làm sao thương lượng?" Sư thưa: "Khởi kỳ đặc thương lượng." Sư hỏi lại Nam Viện: "Điều này Hòa Thượng làm sao thương lượng?" Nam Viện cầm gậy lên, nói: "Dưới gậy vô sanh nhĩ, lâm cơ chẳng nhượng thầy." Khi đó Sư hoá nhiên đại ngộ. Bấy giờ nhằm thời Ngũ Đại ly loạn, Mục Chủ Vĩnh Châu thỉnh Sư nhập hạ tại Vĩnh Châu. Chính là lúc một tông Lâm Tế rất thịnh hành. Sư phàm có vấn đáp chỉ dạy, câu lời thốt ra hay khéo dường tán hoa rải gấm, chữ chữ đều có chỗ rơi. Một hôm, Mục Chủ thỉnh Sư thượng đường, Sư bảo chúng: "Tâm ấn Tổ Sư như máy trâu sắt, đi ấn liền đứng, đứng ấn liền phá. Chỉ như chẳng đi chẳng đứng ấn là phải, chẳng ấn là phải." Vì sao chẳng giống máy người đá ngựa gỗ, lại giống máy trâu sắt? Không có chỗ cho ông tác động, ông vừa đi, ấn liền đứng, ông vừa đứng ấn liền phá, dạy ông trăm thứ tạp nhạp. Chỉ như chẳng đi chẳng đứng ấn là phải, chẳng ấn là phải? Xem Sư dạy thế ấy, đáng gọi là lưỡi câu có mồi. Khi ấy dưới tòa có trưởng lão Lô Pha cũng là hàng tôn túc trong tông Lâm Tế, dám bước ra cùng Sư đối đáp, chuyển thoại đầu của Sư đặt một câu hỏi rất kỳ đặc. Hỏi: "Tôi có máy trâu sắt, thỉnh thầy chẳng để tay ấn?" Đâu ngờ Phong Huyệ là hàng tác gia, liền đáp: "Quen câu kinh nghề thả cự tằm, lại than con ếch nhảy cát bùn." Đây là trong lời nói có âm vang. Vân Môn nói: "Thả câu bốn biển chỉ câu rồng to; cách ngoại huyền cơ vì tìm tri kỷ." Cự tằm là con trâu to làm mồi móc câu, lại chỉ câu được một con ếch. Lời này vẫn không huyền diệu, cũng không đạo lý suy xét. Cổ nhân nói: "Nếu nhằm trên sự xem thì dễ; nếu nhằm dưới ý căn suy xét thì không giao thiệp." Lô Pha dừng lại tư lự, thấy đó chẳng lấy, ngàn năm khó gặp, đáng tiếc thay! Vì thế nói: "Dù cho giảng được ngàn kinh luận, một phen lâm cơ khó buông lời." Kỳ thật Lô Pha cần lựa lời hay để đáp lại với Sư, chớ chẳng muốn hành lệnh, bị Sư một bề dùng cơ phong giựt cờ cướp trống, một mặt ép tướng chạy, chỉ được không làm gì. Ngạn ngữ nói: "Trận thua chẳng cấm cầm chổi quét, buổi đầu cần yếu thảo thương pháp." Đang chống với người, ông còn thảo luận thì đầu rơi xuống đất. Mục Chủ cũng đã tham vấn Phong Huyệ lâu rồi, nên hiểu nói: "Pháp Phật cùng pháp vua một loại." Sư hỏi: "Ông thấy gì?" Mục Chủ thưa: "Đương đoạn chẳng đoạn, trở lại chuốc loạn. Phong Huyệ viên thủy tinh, giống hệt trái bầu tròn trên mặt nước, đẩy qua liền xoay, chạm đến liền động, khéo tùy cơ thuyết pháp. Nếu chẳng tùy cơ trở thành vọng ngữ." Sư liền xuống



tòa. Tông Lâm Tế có bốn câu chủ khách, người tham học cần phải chín chắn. Như chủ khách gặp nhau có luận bàn chủ khách qua lại, hoặc ứng vật hiện hình toàn thể tác dụng, hoặc nắm cơ quyền cười giận, hoặc hiện nửa thân, hoặc cỡi sư tử, hoặc cỡi voi chúa. Như có người học chân chánh đến liền hét, trước đưa ra một chậu keo, Thiện tri thức không biết là cảnh, liền trên cảnh ấy làm hình làm thức. Người học lại hét, Thiện tri thức chẳng chịu buông. Đây là bệnh nhập cao hoang không kham trị chữa, gọi là "Khách Xem Chủ". Hoặc Thiện tri thức chẳng đưa ra vật, tùy chỗ hỏi của người học liền đoạt. Người học bị đoạt đến chết chẳng buông, đây gọi là "Chủ Xem Khách." Hoặc người học hiện ra một cảnh thanh tịnh đưa trước Thiện tri thức, Thiện tri thức biết được là cảnh, nắm nó ném xuống hầm. Người học nói: "Thiện tri thức rất hay." Thiện tri thức đáp: "Đốt thay! Chẳng biết tốt xấu." Người học lễ bái. Đây là "Chủ Xem Chủ." Hoặc có người học mang gông đeo cùm ra trước Thiện tri thức, Thiện tri thức lại vì y cho thêm một lớp gông cùm. Người học vui vẻ, kia đây đều không biết. Đây là "Khách Xem Khách." Chư Đại đức! Sơn Tăng cử ra vì biện ma, rõ cảnh lạ, biết tà chánh. Như Tăng hỏi Từ Minh: "Khi một hét phân chủ khách, chiếu dụng đồng thời hành là thế nào?" Từ Minh liền hét. Lại Thiền sư Hoằng Giác ở Vân Cư dạy chúng: "Thí như sư tử chụp voi cũng dùng toàn lực, chụp hổ cũng dùng toàn lực." Có vị Tăng bước ra hỏi: "Chưa biết toàn lực gì?" Hoằng Giác đáp: "Lực chẳng đối."

### ***513. Tôn Tâm***

Còn gọi là Tu Tâm, nghĩa là gìn giữ tâm, không cho nó phóng túng kiêu ngạo. Người không biết tự điều chỉnh tâm mình cho hòa hợp với từng hoàn cảnh cũng giống như một tử thi trong quan tài. Hãy quay trở lại hưởng vào tâm mình, cố tìm niềm vui trong chính bản tâm, bạn sẽ luôn tìm thấy trong đó suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón bạn thưởng thức. Chỉ khi nào tâm bạn được điều phục và đi trên con đường chân chính thì tâm ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội. Một cái tâm bất thiện chẳng những nguy hiểm cho chính bạn, mà còn nguy hiểm cho cả xã hội nữa. Nên nhớ rằng tất cả những tai ương gây nên bởi con người đều bắt nguồn từ từ những người không kiểm soát được tâm mình hay những người không biết cách điều phục tâm mình.

### ***514. Trái Tim Bốc Lửa Trong Khi Đôi Mắt Lạnh Như Tro Tàn***

Soyen Shaku là tên của một vị Thiền Tăng thuộc tông Lâm Tế Nhật Bản, cũng được biết Pháp danh Kōgaku Sōen (1859-1919), một trong những Thiền sư quan trọng trong thời cận đại. Sōen sinh năm 1859 và ông được gửi đến một ngôi chùa ở địa phương nơi mà, về sau này trong một đoạn văn tự thuật ông đã viết, ông được dạy tôn kính Tam Bảo Phật, Pháp, Tăng, cũng như hiếu kính mẹ cha và giúp đỡ anh chị em, trung thành với đất nước và đồng bào. Shaku kế thừa chức vị trụ trì Viên Giác Tự khi thầy mình thị tịch vào năm 1892. Qua năm sau, Sư tham dự Hội Nghị Phật Giáo Thế Giới ở Chicago. Sư là vị Tăng đầu tiên từ tông Lâm Tế đã đi thăm viếng phương Tây, và Sư đã đi hơn hai lần. Ba trong số những đệ tử của Sư có ảnh hưởng trong việc giới thiệu Thiền pháp Lâm Tế đến với Tây phương là Shaku Sōkatsu, D.T. Suzuki, và Senzaki Nyogen. Thiền sư Soyen Shaku là vị thiền sư Nhật Bản đầu tiên đến Mỹ. Ngài thường nói với Tăng chúng: “Trái tim tôi bốc lửa nhưng đôi mắt tôi thì lạnh như tro tàn.” Ngài đã đặt ra những quy tắc sau đây để tự mình áp dụng trong suốt cả cuộc đời: Thứ nhất, buổi sáng thắp hương và thiền định trước khi thay y phục. Thứ nhì, nghỉ ngơi đúng giờ giấc. Ăn uống có giờ giấc, điều độ và không bao giờ ăn đến mức thỏa mãn. Thứ ba, khi tiếp khách vẫn giữ thái độ như khi ở một mình, và khi ở một mình vẫn giữ thái độ như khi tiếp khách. Thứ tư, để ý lời nói, và khi nói ra thế nào thì phải thực hành thế ấy. Thứ năm, khi cơ hội đến đừng bỏ lỡ mất, nhưng phải suy nghĩ đôi lần trước khi hành động. Thứ sáu, đừng nuối tiếc quá khứ. Hãy hướng về tương lai. Thứ bảy, giữ thái độ không sợ sệt của một người hùng và trái tim yêu thương của một đứa trẻ. Thứ tám, khi đi ngủ, hãy ngủ như ngủ giấc cuối cùng. Khi thức dậy, lập tức rời khỏi giường ngủ.

### ***515. Trạng Thái Tâm***

Theo quyển Ba trụ Thiền, một hôm Thiền sư An Cốc Bạch Vân thượng đường dạy chúng: "Giả như tôi lấy áo trùm lên đầu và đưa hai tay lên trời. Nếu chỉ thấy hai tay tôi, bạn sẽ nghĩ rằng có hai vật thể. Nhưng khi tôi bỏ áo trùm đầu ra, bạn thấy rằng tôi cũng là một con người, không chỉ là hai bàn tay. Cùng thế ấy, bạn phải hiểu rằng khi bạn nhìn các sự vật như những thực thể tách rời nhau, bạn chỉ được một nửa sự thật mà thôi... Lại hãy lấy một vòng tròn và tâm điểm. Không

có tâm điểm, không có vòng tròn; không có vòng tròn, không có tâm điểm. Bạn là tâm điểm, vòng tròn là vũ trụ. Nếu bạn hiện hữu, vũ trụ hiện hữu, và nếu bạn biến mất, vũ trụ cũng biến mất theo. Mọi vật đều liên quan và phụ thuộc lẫn nhau. Cái hộp này trên bàn không hiện hữu một cách độc lập. Nó hiện hữu với đôi mắt tôi trông thấy nó, khác với cách bạn trông thấy nó, và lại khác với cách trông thấy của người kế tiếp. Do đó, nếu tôi bị mù, chiếc hộp không còn hiện hữu đối với tôi. Tất cả mọi hiện hữu đều tương đãi, vậy mà mỗi người chúng ta đều tạo ra một thế giới cho riêng mình, và mỗi người nhận thức theo tâm thái của chính mình." Kinh Tứ Thập Nhị Chương dạy: "Một kẻ với trạng thái tâm đầy tham dục dù sống trên trời cũng không thấy đủ; một người đã lìa tham dục dù phải ở dưới đất vẫn thấy hạnh phúc." Theo kinh Lăng Già, có ba loại trạng thái tâm. Thứ nhất là Chân Tâm: Còn gọi là Như Lai tạng, tự tính thanh tịnh không uế nhiễm, hay thức A Lại Da, hay thức thứ tám. Thứ nhì là Hiện Tâm: Còn gọi là Tạng Thức hay chân tâm cùng với vô minh hòa hợp mà sinh ra pháp nhiễm, tịnh, xấu tốt. Thứ ba là Phân Biệt Sự Tâm: Còn gọi là Chuyển Thức, do thức với cảnh tướng bên ngoài làm duyên hiện lên mà phát sinh từ ngũ quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân).

### ***516. Trau Dồi Tâm***

*Hãy trau dồi tâm bằng lòng từ ái:* Nếu có thể an ủi người khác bằng những lời lẽ dịu dàng để làm cho họ an lòng và hạnh phúc thì tại sao chúng ta không làm? Nếu chúng ta có thể giúp đỡ người khác bằng của cải thì dù việc bác ái này nhỏ nhoi đến thế nào đi nữa nó cũng không thể nghĩ bàn được. *Trau dồi tâm bằng cách lấy oán trả oán:* Trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, Hòa Thượng Dhammananda đã khẳng định: "Nếu bạn không muốn có kẻ thù, trước tiên bạn phải giết kẻ thù lớn nhất chính nơi bạn, đó là sự nóng giận của bạn. Hơn nữa, nếu bạn hàm hồ hành động có nghĩa là bạn đã làm đúng những ước vọng của kẻ thù bạn, vô tình bạn đã sa vào bẫy của họ. Bạn không nên nghĩ rằng bạn chỉ học hỏi được từ những người tán dương, giúp đỡ và thân cận gần gũi bạn. Có nhiều điều bạn có thể học hỏi được từ kẻ thù; bạn không nên nghĩ rằng họ hoàn toàn sai vì họ là kẻ thù của bạn. Kẻ thù của bạn đôi khi có nhiều đức tính tốt mà bạn không ngờ được. Bạn không thể nào loại bỏ kẻ thù bằng cách lấy oán báo oán. Nếu làm như vậy bạn sẽ tạo thêm kẻ thù mà thôi. Phương

pháp tốt nhất và đúng nhất để chống lại kẻ thù là mang lòng thương yêu đến họ. Bạn có thể nghĩ rằng điều đó không thể làm được hay vô lý. Nhưng phương pháp đó đã được người trí đánh giá rất cao. Khi bạn bắt đầu biết một người nào đó rất giận dữ với bạn, trước nhất bạn hãy cố gắng tìm hiểu nguyên nhân chính của sự thù hằn đó; nếu là lỗi của bạn thì bạn nên thừa nhận và không ngần ngại xin lỗi người đó. Nếu là do sự hiểu lầm giữa hai người thì bạn nên giải bày tâm sự và cố gắng làm sáng tỏ cho người đó. Nếu vì ganh ghét hay cảm nghĩ xúc động nào đó, hãy đem lòng từ ái đến cho người ấy để bạn có thể ảnh hưởng người đó bằng năng lượng tinh thần. *Hãy trao đổi độ lượng nơi tâm:* Hãy trao đổi độ lượng, vì độ lượng giúp bạn tránh những phán xét vội vàng, thông cảm với những khó khăn của người khác, tránh phê bình ngụy biện để nhận thức rằng cả đến người tài ba nhất cũng không thể không sai lầm; nhược điểm mà bạn tìm thấy nơi người cũng có thể là nhược điểm của chính bạn. *Trao đổi khiêm tốn nơi tâm:* Khiêm nhường không phải là nhu nhược, mà khiêm nhường là cái thước đo của người trí để hiểu biết sự khác biệt giữa cái hiện tại và cái sẽ đến. Chính Đức Phật đã bắt đầu sứ mệnh hoằng pháp của Ngài bằng đức khiêm cung là loại bỏ tất cả niềm kiêu hãnh của một vị hoàng tử. Ngài đã đạt Thánh quả nhưng chẳng bao giờ Ngài mất cái hồn nhiên, và chẳng bao giờ Ngài biểu lộ tánh kẻ cả hơn người. Những lời bình luận và ngụ ngôn của Ngài chẳng bao giờ hoa mỹ hay phô trương. Ngài vẫn luôn có thì giờ để tiếp xúc với những người hèn kém nhất. *Hãy cố gắng kiên nhẫn với tất cả mọi chuyện:* Nóng giận đưa đến rừng rậm không lối thoát. Trong khi nóng giận chẳng những chúng ta làm bực bội và làm người khác khó chịu vô cùng, mà chúng ta còn làm tổn thương chính mình, làm yếu đi thể chất và rối loạn tâm. Một lời nói cộc cằn giống như một mũi tên từ cây cung bắn ra không bao giờ có thể lấy lại được dù cho bạn có xin lỗi cả ngàn lần.

### **517. Trăng Soi Đáy Nước Chẳng Lưu Hình**

Thiền sư Chí Tuyên Vân Phong, tên của một vị Thiền sư Trung Hoa. Hiện nay chúng ta không có nhiều tài liệu chi tiết về Thiền sư Chí Tuyên; tuy nhiên, có một bài văn ngắn dạy Thiền của Sư trong Ngũ Đăng Hội Nguyên, quyển XVI. Theo Thiền sư Vân Phong Chí Tuyên, tất cả sự luyện tập của thiền sinh ở trong Thiền đường, dầu là

thực chứng hay lý luận đều đặt trên nguyên tắc cơ bản "Vô công dụng hạnh." Sư đã mô tả điều này bằng mấy vần thơ sau đây:

"Bóng trúc quét thêm trần bất động,  
Trăng soi đáy nước chẳng lưu hình."

### ***518.Tri Giác và Nhận Thức***

Trong con người chúng ta, chẳng có động tác nào vượt ra ngoài tri giác và nhận thức cả. Tri giác và nhận thức lại vận hành dưới sự quản lý của một ông chủ. Bất cứ là làm cái gì, ngay cả khi mình vội vã đến đâu đi nữa, hướng tâm vô ông chủ này. Ông chủ đang thấy cái gì? Ông chủ đang nghe cái gì? Nếu chúng ta chuyên tâm thực hành phép nội quán phẫn tỉnh không chút xao lãng, Phật tánh nơi chúng ta sẽ đột nhiên xuất hiện. Khi đạt đến cảnh giới đó, chúng ta sẽ tìm thấy con đường ngắn dẫn đến giải thoát khỏi cảnh giới khổ đau phiền não. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng ông chủ bên trong này chính là A-Lại Da hay "Tạng Thức," hay cái tâm thức biến hiện chư cảnh thành tám thức. Một khái niệm về giáo thuyết đặc biệt quan trọng với trường phái Du Già. Thuật ngữ này có khi được các học giả Tây phương dịch là "Tàng Thức," vì nó là cái kho chứa, nơi mà tất cả những hành động được sản sinh ra. Tàng thức cất giữ những gì được chứa vào nó cho đến khi có hoàn cảnh thích hợp cho chúng hiện ra. Những dịch giả Tây tạng lại dịch nó là "Căn bản của tất cả" vì nó làm nền tảng cho mọi hiện tượng trong vòng sanh tử và Niết Bàn. Qua thiền tập và tham dự vào những thiện nghiệp, người ta từ từ thay thế những chủng tử phiền não bằng những chủng tử thanh tịnh; một khi người ta thanh tịnh hóa một cách toàn diện A Lại Da, thì đó được coi như là "Tịnh Thức." Theo Keith trong Trung Anh Phật Học Từ Điển của Giáo Sư Soothill, A Lại Da Thức (sở tri y thức) được diễn dịch như sau: a đàn na thức (chấp trì thức), bản thức (gốc rễ của chư pháp), dị thực thức, đệ bát thức (thức cuối cùng trong tám thức), đệ nhất thức, hiện thức, hữu tình căn bản chi tâm thức, chủng tử thức, tàng thức, tâm thức, trạch thức (là nhà ở của các hạt giống), vô cấu thức, vô một thức, và Như Lai tạng.

### ***519.Tri Túc***

Từ khi đạt ngộ, Thiền Sư Trí Bảo (?-1190) biện tài thuyết giảng, và lời của Sư như chọi đá nháng lửa. Một hôm, Sư thượng đường dạy chúng, tăng tục vây quanh, có người hỏi: "Thế nào là tri túc?" Sư đáp:

“Phàm người xuất gia và tại gia đều phải biết tri túc. Nếu người biết tri túc thì ngoài chẳng lấn người, trong không tổn mình. Vật nhỏ nhít như rau cỏ, người không cho, mình chẳng nên lấy. Huống là những vật lớn khác của người, khởi tưởng là vật của người, trọn không do đây mà sanh tâm trộm cắp. Cho đến thê thiếp của người, khởi tưởng là thê thiếp của người, cũng không do đây mà sanh tâm dâm.” Mấy ông nghe lão Tăng nói kệ đây:

“Của dùng Bồ Tát biết vừa đủ,  
 Đối người thương xót chẳng lấn tham.  
 Vật mọn không cho ta chẳng lấy,  
 Chẳng quản của người đức ngọc lành.  
 Bồ Tát vợ nhà còn biết đủ,  
 Tại sao vợ người lại khởi tham?  
 Thê thiếp của người người bảo hộ,  
 Đâu nỡ lòng mình khởi vạ tà.”

(Bồ Tát tư tài tri chỉ túc. Ư tha từ bi bất dâm dục. Thảo diệp bất dữ ngã bất thủ. Bất tưởng tha vật đức như ngọc. Bồ Tát tự thê phương tri túc. Như hà tha thê khởi tham dục? Ư tha thê, thiếp, tha sở hộ. An nhẫn tự tâm khởi tâm khúc).

### **520. Tri Tự Bồ Tâm Kiến Tự Bồ Tánh**

Thấy tự bồ tâm, thấy tự bồ tánh. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, chương mười, Lục Tổ bảo đại chúng rằng: “Các ông ở lại an vui, sau khi tôi diệt độ, chớ làm theo thế gian khốc lóc như mưa, nhận lễ vật điếu tang, thân mặc hiếu phục, chẳng phải là đệ tử của tôi, cũng không phải là chánh pháp. Chỉ biết tự bồ tâm, thấy tự bồ tánh, không động không tịnh, không sanh không diệt, không đi không lại, không phải không quấy, không trụ không vắng, e các ông trong tâm mê, không hiểu ý tôi, nay lại dặn dò các ông khiến các ông thấy tánh. Sau khi tôi diệt độ, y theo đây tu hành, như ngày tôi còn sống, nếu trái lời tôi dạy, giả sử tôi còn ở đời, cũng không có lợi ích gì. Tổ lại nói kệ rằng:

“Ngơ ngơ không tu thiện,  
 Ngáo ngáo không làm ác,  
 Lặng lẽ dứt thấy nghe,  
 Thên thang tâm không dính.”

Tổ nói kệ rồi ngồi ngay thẳng đến canh ba, chợt bảo đệ tử rằng: “Tôi đi nhé!” Rồi im lặng mà hóa. Khi ấy mùi lạ đầy cả thất, có một

móng trắng vòng giáp đất, trong rừng cây cối đều biến thành màu trắng, cầm thú kêu vang bi thương.

### ***521. Triết Lý Thiên Tông: Nhìn Vào Bên Trong, Chứ Không Phải Bên Ngoài***

Theo triết lý chính của Thiên tông, nhìn vào nội tâm, chứ không phải nhìn ra bên ngoài, là cách duy nhất để đạt đến sự giác ngộ mà trong tâm trí con người thì cũng giống như là Phật quả vậy. Hệ tư tưởng này chú trọng vào ‘trực cảm,’ với một đặc điểm là không có ngôn từ nào để tự diễn đạt, không có một phương thức nào để tự giải thích, không có sự chứng minh dài dòng nào về chân lý riêng của mình một cách thuyết phục. Nếu có sự diễn đạt thì chỉ diễn đạt bằng ký hiệu và hình ảnh. Qua một thời gian, hệ tư tưởng này đã phát triển triết lý trực cảm của nó đến một mức độ khiến nó vẫn còn là một triết lý độc đáo cho đến ngày nay. Theo Giáo sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, Thiên tông nặng về triết lý nhưng không phải là một nền triết học theo nghĩa hạn hẹp của nó. Đây là một học phái có chất tôn giáo hơn tất cả mọi học phái Phật giáo, nhưng lại không phải là một tôn giáo theo nghĩa thông thường của danh từ này. Thiên tông không có kinh điển Phật nào, cũng không trì giữ một luật nghi nào do Phật đặc chế ra. Nếu như không kinh, không luật, thì không một học phái nào có thể ra vẻ Phật giáo. Tuy nhiên, theo ý nghĩa của Thiên, ai mà còn chấp trước vào danh ngôn hay luật lệ thì không bao giờ có thể thấu đáo hoàn toàn ý nghĩa chân thật của người nói. Lý tưởng hay chân lý mà Đức Phật chứng ngộ chắc chắn khác hẳn với những gì mà Ngài đã giảng dạy, bởi vì giáo thuyết nhất thiết bị ước định bởi ngôn từ mà Ngài dùng, bởi thính chúng mà Ngài giáo hóa, và bởi hoàn cảnh xảy ra cho người nói và người nghe. Cái mà Thiên nhắm đến là lý tưởng của Phật, minh nhiên và không bị ước định. Học phái này còn được gọi là “Phật Tâm Tông.” Phật tâm vốn cũng chỉ là tâm người thường. Chỉ cần nhìn thẳng vào tâm địa đó là có thể đưa hành giả đến giác ngộ viên mãn. Nhưng bằng cách nào? Chủ ý chung của Phật pháp là để hành giả tự thấy đúng và tự đi đúng.

### ***522. Trọn Mười Phương Thế Giới Là Tâm Ông!***

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển X, một hôm, có một vị Tăng hỏi Thiền sư Trường Sa Cảnh Sầm: "Cái gì là tâm của kẻ học

này?" Trương Sa Cảnh Sầm nói: "Trọn mười phương thế giới là tâm ông." Vị Tăng lại hỏi: "Nếu vậy thì không có chỗ nào đặc biệt cho thân con hiển hiện sao?" Trương Sa Cảnh Sầm nói: "Đó là chỗ mà thân ông hiện." Vị Tăng lại hỏi: "Cái gì là chỗ thân hiện?" Trương Sa nói: "Đại dương, vừa rộng vừa sâu." Vị Tăng nói: "Con không lãnh hội." Trương Sa Cảnh Sầm nói: "Rồng và cá ra vào nhảy lên và lặn xuống tùy ý."

### **523. Trong Cây Sắn Có Lửa**

Thiền Sư Khuông Việt (933-1011). Sư Khuông Việt, tên thật là Ngô Chân Lưu, đời thứ tư dòng Vô Ngôn Thông, quê ở Cát Lợi, quận Thường Lạc. Ông là một trong những đệ tử xuất sắc nhất của Thiền sư Vân Phong. Khi ông được 40 tuổi thì danh tiếng ông đã truyền đi khắp nơi. Vua Đinh Tiên Hoàng thường mời ông vào triều bàn việc chính trị và ngoại giao. Vua còn phong cho ông tước vị “Khuông Việt Đại Sư” và cũng được phong chức Tăng Thống. Dưới thời Tiền Lê, ông giúp vua Lê Đại Hành trong vai trò cố vấn ngoại giao trong vấn đề bang giao với nước Tống. Ông chính là người phân tích các bài thơ văn của sứ thần nhà Tống là Lý Giác sang phong vương cho vua Lê. Ông đã vận dụng tài năng của ông để giúp vua Lê Đại Hành trong việc bang giao tốt đẹp với nhà Tống và được nhà Tống khâm phục về cách ứng phó thông minh của người Việt Nam. Về già, sư dời về núi Du Hý cất chùa Phật Đà để chấn hưng và hoằng dương Phật pháp; tuy nhiên, ngài vẫn tiếp tục phục vụ nhà Đinh cho đến khi thị tịch vào năm 1011, lúc ấy sư đã 79 tuổi. Ông thường nhắc nhở đệ tử: “Phật tánh chỉ cho các loài hữu tình, và Pháp Tánh chỉ chung cho vạn hữu; tuy nhiên, trên thực tế cũng chỉ là một, như là trạng thái của giác ngộ (nói theo quả) hay là khả năng giác ngộ (nói theo nhân). Phật tánh là bản tánh chân thật, không lay chuyển và thường hằng của chúng sanh mọi loài. Mọi sinh vật đều có Phật tánh và cái Phật tánh này thường trụ và không thay đổi trong mọi kiếp luân hồi. Giống như ‘Trong cây sắn có lửa, có lửa lại sanh lửa. Nếu bảo cây không lửa, cọ xát làm gì sanh?’ Điều này có nghĩa là mọi sinh vật đều có thể thành Phật. Tuy nhiên, chỉ vì sự suy tưởng cấu uế và những chấp trước mà chúng sanh không chứng nghiệm được cái Phật tánh ấy mà thôi. Nhân chánh niệm và giác ngộ trong mọi chúng sanh, tiêu biểu cho khả năng thành Phật của từng cá nhân. Chính chỗ mọi chúng sanh đều có Phật tánh, nên ai cũng có thể



đạt được đại giác và thành Phật, bất kể chúng sanh ấy đang trong cảnh giới nào. Mọi chúng sanh đều có Phật tánh, nhưng do bởi tham, sân, si, họ không thể làm cho Phật tánh này hiển lộ được. Nói cách khác, tất cả chúng sanh vốn có Phật tánh, và toàn bộ đời sống tôn giáo của chúng ta bắt đầu bằng sự thể nghiệm này. Tỉnh thức về Phật tánh của mình và mang nó ra ánh sáng từ chiều sâu thẳm của tâm thức, nuôi dưỡng và phát triển nó một cách mạnh mẽ là bước đầu của đời sống tôn giáo. Nếu một người có Phật tánh thì những người khác cũng có. Nếu một người có thể chứng nghiệm bằng tất cả tâm mình về Phật tánh, thì người ấy phải tự nhiên hiểu rằng người khác cũng có Phật tánh giống như vậy.”

#### ***524. Trú Tắc Kim Ô Chiếu, Dạ Lai Ngọc Thố Minh***

Khi Thiền Sư Viên Chiếu (999-1090) đi Thăng Long khai sơn chùa Cát Tường, tọa lạc bên trái hoàng thành. Rất nhiều đệ tử hội tụ về đó để tu Thiền với Sư. Sư trụ tại Cát Tường để chấn hưng và hoằng dương Phật giáo trong nhiều năm. Một hôm, có một vị Tăng hỏi: “Phật và thánh ý nghĩa là thế nào?” Sư đáp “Cúc trùng dương dưới giậu, Oanh thực khí đầu cành (Ly hạ trùng dương cúc, chi đầu thực khí oanh).” Vị Tăng lại hỏi: “Đa tạ Hòa Thượng, nhưng kẻ học này chưa hiểu, xin thầy dạy lại.” Sư đáp: “Ngày qua vắng ô chiếu, đêm về bóng thỏ soi (Trú tắc kim ô chiếu, dạ lai ngọc thố minh).” Vị Tăng lại nói: “Ý của thầy thì đệ tử hiểu, nhưng huyền cơ ra sao?” Sư đáp: “Nước đựng đầy thau bưng bất cẩn, một phen vấp ngã hối làm chi (Bất thận thủy bàn kinh mẫn khứ, nhất tao ta điệt hối hà chi)?” Vị Tăng lại nói: “Đa tạ Hòa Thượng chỉ giáo.” Sư nhắc nhở vị Tăng: “Sóng sông chìm chớ tát, bước xuống thân tự chìm (Mạc trạc giang ba nịch, thân lai khước tự trầm).”

#### ***525. Trụ Tâm Quán Tịnh Là Bệnh Chứ Không Phải Thiền***

Những đồ đệ của ngài Thần Tú thường chê Tổ sư Nam Tông là không biết một chữ, có cái gì hay. Thần Tú nói rằng: “Tổ Huệ Năng được trí vô sư, thâm ngộ được pháp thượng thừa, tôi không bằng vậy. Vả lại Thầy tôi là Ngũ Tổ, chính Ngài truyền y pháp, há lại suông ư? Tôi hận không có thể đi xa để mà thân cận, luống thọ ân Quốc Vương, vậy những người các ông không nên kẹt ở đây, nên đến Tào Khê tham hỏi.” Một hôm Thần Tú sai đệ tử là Chí Thành rằng: “Ông thông minh

nhiều trí, nên vì tôi mà đến Tào Khê nghe pháp, nếu nghe được điều gì, hết lòng ghi lấy, trở về nói cho tôi nghe.” Trí Thành vâng mệnh đến Tào Khê, theo chúng tham thỉnh, không nói từ đâu đến. Khi ấy Lục Tổ bảo chúng rằng: “Ngày nay có người trộm pháp đang ẩn trong hội này.” Chí Thành liền ra lễ bái và thưa đầy đủ việc của ông. Tổ bảo: “Ông từ Ngọc Tuyền lại nên là kẻ do thám.” Trí Thành đáp: “Không phải.” Tổ hỏi: “Sao được không phải?” Trí Thành thưa: “Chưa nói là phải, đã thưa rồi là không phải.” Tổ bảo: “Thầy ông dùng cái gì chỉ dạy chúng?” Trí Thành thưa: “Thường chỉ dạy đại chúng trụ tâm quán tịnh, thường ngồi chẳng nằm.” Tổ bảo: “Trụ tâm quán tịnh là bệnh chớ không phải thiền, thường ngồi là câu chấp nơi thân, đối với lý có lợi ích gì?” Hãy lắng nghe bài kệ của tôi đây:

“Khi sống ngồi không nằm,  
 Khi chết nằm không ngồi,  
 Vốn là đầu xương thú,  
 Vì sao lập công khóa.”

### **526. *Truyện Tâm Pháp Yếu***

Truyện tâm Pháp Yếu là tên của một bộ luận chủ yếu về pháp truyền tâm của Thiền sư Hoàng Bá Hy Vận. Nguyên Tắc Truyền Tâm, sưu tập những lời dạy của Thiền sư Hoàng Bá Hy Vận, được Bùi Hưu biên soạn vào năm 857. Tên đầy đủ của bộ sưu tập là Vân Châu Hoàng Bá Truyền Tâm Pháp Yếu. Bản văn xuất hiện trong Truyền Đăng Lục như là một phần của Tứ Gia Ngũ Lục. Thiền sư Hoàng Bá nói trong bài thuyết pháp: "Chư Phật và tất cả chúng sanh, chỉ là một tâm này, chẳng có tâm nào khác. Từ vô thủy đến nay Tâm này chưa từng sinh, chưa từng diệt. Không xanh không vàng. Không hình không tướng. Không thuộc hữu vô; chẳng kể mới cũ, chẳng dài chẳng ngắn, không lớn không nhỏ, vượt qua tất cả giới hạn, đặc lượng, danh hiệu, ngôn ngữ, tung tích, đối đãi. Đương thể tiện thị, khởi niệm liền sai. Nó giống như không, chẳng có ngăn mé, không thể suy lường, trắc đạc. Duy chỉ một cái tâm này là Phật vậy."

### **527. *Trực Chỉ Nhân Tâm, Kiến Tánh Thành Phật***

Lời dạy thẳng vào tâm mà một vị thầy trao cho đệ tử khi vị đệ tử đã sẵn sàng nhận lời dạy. Có nhiều cách chỉ thẳng vào tâm như dùng chiếc giày đánh vào đệ tử hay la hét người đệ tử này. Đây là lời dạy

riêng cho từng đệ tử của từng vị thầy. Chỉ thẳng vào tâm người, qua đó người ta thấy được tánh của chính mình và thành Phật. Đây là hai trong tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông. Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật. Nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình. Về mặt từ nghĩa, “kiến tánh” và “ngộ” có cùng một ý nghĩa và chúng thường được dùng lẫn lộn với nhau. Tuy nhiên khi nói về sự giác ngộ của Phật và chư tổ, người ta thường dùng chữ “ngộ” hơn là “kiến tánh” vì ngộ ám chỉ một kinh nghiệm sâu hơn. Đây là một câu nói thông dụng trong nhà Thiền. Trong nhà Thiền, thấy được tự tánh có nghĩa là đạt được Phật quả hay thành Phật.

### ***528. Trực Giác***

Sự hiểu biết khởi lên trong tâm mà mình không biết nó đến từ đâu; biết mà không biết tại sao mình biết. Điều này đi ngược lại với lý luận, biết từ cái biết hay nhận thức đã có từ trước. Nhưng dường như trực giác không thật khi nó vi phạm lý luận. Sự vướng ra tìm trực giác thường là tiền nguyên nhân của trực giác, như vậy trực giác không thể nào được xem như là đơn thuần ngẫu nhiên. Một thí dụ điển hình của trực giác là chuyện khám phá ra sức hút của quả đất của Issac Newton. "Tại sao những quả táo rơi xuống đất?" là một câu hỏi hóc búa thời bấy giờ. Issac Newton thành linh chứng nghiệm rằng những quả táo không rơi xuống đất, mà những quả táo và mặt đất thu hút lẫn nhau. Trong Thiền, thiền định trên những sự vật tầm thường nhất có thể khởi lên những trực giác đáng ngạc nhiên, chỉ trong một khoảnh khắc. Một mảnh giấy nhàu nát, chỉ trong một hay rìa của một miếng lá có thể gây cảm hứng khi được quán sát một cách thiền định, và kết quả có thể là sự thành tựu những trực giác vĩ đại nhất. Trong thiền, trực giác tức khắc là một trong những khái niệm căn bản của thiền, có liên hệ chặt chẽ với thiền định. Phương pháp thiền còn dựa vào chỗ không thể tách rời bát nhã với bài tập thiền định. Mối liên hệ chặt chẽ này không ngừng bị bác bỏ từ thời Huệ Năng.

### ***529. Trực Hiện Tâm Tính Tông***

Tên của tông phái chủ trương không giảng nói mà là làm lộ rõ tâm tánh một cách trực tiếp, do Thiền sư Khuê Phong Tông Mật sáng lập. Khuê Phong là tên của một vị Thiền sư Trung Hoa vào thế kỷ thứ chín.

Khuê Phong cũng được biết như một vị thiền sư ít hơn là tổ thứ năm của tông Hoa Nghiêm, một tông phái luôn giữ những mối liên hệ chặt chẽ với Thiền ở Trung Hoa cũng như ở Nhật Bản trong buổi ban sơ của thiền. Tông Mật soạn nhiều tác phẩm, trong đó một số được các môn đồ thiền quý trọng. Trong các trước tác của mình, Tông Mật chủ trương một sự phối hợp triết học của phái Hoa Nghiêm và thực hành của thiền. Ông giải thích rõ ràng các lý thuyết phức tạp của Hoa Nghiêm, nhất là các lý thuyết Pháp Tạng. Luận văn của ông về 'Bản tính gốc của con người' đã trở thành một trong những cuốn giáo khoa làm chỗ dựa để đào tạo các nhà sư Phật giáo ở Nhật Bản. Trong đó, ông trình bày một cách có hệ thống và có phê phán những ý tưởng của các tông phái Phật giáo khác nhau thời mình, cũng như phân định rõ những ranh giới giữa các trào lưu tư tưởng khác nhau ấy. Khuê Phong xem thường sự chống báng lẫn nhau giữa các trường phái Thiền vào thời của ông. Ông cho rằng quan điểm của sự phân chia giữa Bắc "tiệm" và Nam "đốn" là giả tạo từ căn bản. Ông không còn kiên nhẫn với những phương pháp cực đoan mà ông cho là kết quả của sự quá nhấn mạnh vào pháp môn đốn giáo. Do vậy mà ông đặc biệt chỉ trích nhánh Thiền Mã Tổ ở Hán Châu và đàn hậu bối của nó, Sư xem thường sự phủ nhận những thực hành Phật giáo đã được thiết lập của một vài vị thầy. Theo sau đây là những giải thích rút ra từ trong bộ "Thiền Nguyên Chư Thuyên" (giải thích về nguồn gốc của Thiền). Thiền là thuật ngữ Thiên Trúc. Từ này xuất phát từ danh từ "Thiền Na" (dhyana). Ở đây, chúng ta nói rằng chữ này có nghĩa là "tu tập tâm" hay là "tịnh lực". Căn nguyên của Thiền là bản tánh giác ngộ chân thật của chúng sanh, còn gọi là Phật tánh hay tâm địa. Giác ngộ được gọi là "trí huệ." Tu tập thì gọi là "định." "Thiền" là sự hợp nhất của hai từ đó (định và tuệ). Thiền sư Khuê Phong Tông Mật thị tịch vào năm 841. Ông nhận được thụy hiệu là "Định Tuệ."

### **530. Trục Tâm**

Trục tâm là tấm lòng ngay thẳng không xiểm nịnh (lòng ngay thẳng là đạo tràng. Trục tâm hay tâm không chấp trước là linh hồn của Thiền. Mười phương chư Phật chỉ dùng trục tâm để vượt ra khỏi vòng sanh tử). Tâm không chấp trước là tâm không luyến ái, bao gồm không chấp trước bỏ vật chất như những của cải, thân, sắc, âm thanh, vị và tiếp xúc, vân vân; và xả bỏ tinh thần như tâm thiên vị, tà kiến hay ngã

chấp, vân vân. Thiền chú trọng thật tướng các pháp chứ không phải là biểu tượng vụng về của chúng, như là lý luận, từ ngữ, thiên kiến. Trong Thiền, trực tâm là nguồn gốc của tính sáng tạo ban đầu, tự do, và là sức sống của hành giả. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Thiền có nghĩa là thoát khỏi những tri kiến phức tạp, rắc rối; và Thiền không bao giờ tuân theo luận chứng triết học đầu đầu nhứt óc nào cả. Một lần nữa, Thiền có nghĩa là công nhận sự kiện là sự kiện (nhận thức về thật tướng của các pháp đúng như thật) và biết rằng ngôn tự là ngôn tự chứ không là thứ gì khác. Thiền thường so sánh tâm như tấm kiếng không nhuộm bẩn. Do đó, cái việc mà hành giả nên làm là phải giữ cho tấm kiếng này sáng và sạch và sẵn sàng phản chiếu tất cả mọi thứ đến trước nó một cách đơn giản và tuyệt đối. Vì thế, mặc dầu Thiền nhận cái bàn là cái bàn và đồng thời không phải là cái bàn là tuyệt đối đúng vì bản chất tánh không của vạn hữu. Theo Thiền, hành giả chúng ta làm nô lệ quá nhiều cho ngôn tự và lý luận. Chừng nào mà chúng ta vẫn còn chấp nhận bị trói buộc thì chừng đó chúng ta vẫn còn phải trải qua vô số khổ đau và phiền não. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," nếu chúng ta muốn sự vật được nhận thức một cách trung thực có giá trị, và đưa đến hạnh phúc cho tinh thần, thì chúng ta phải dứt khoát thoát khỏi mọi điều kiện; chúng ta phải xem coi mình có thể có được một quan điểm mới mẻ hay không, có thể quan sát thế giới trên phương diện tổng thể và thể nghiệm sinh mệnh ngay từ bên trong chính mình. Sự cứu xét này bắt buộc hành giả phải làm một bước nhảy vọt đến nơi sâu thẳm của "Vô danh" và trực tiếp nắm lấy tinh thần tâm sinh vạn tượng. Nơi đó không có lý luận, không có triết học, không bóp méo sự kiện để làm cho chúng phù hợp với những đo lường giả tạo của chúng ta; ở đây cũng không giết mất nhân tính để quy phục các loại tri kiến phân biệt; tâm linh đứng đối mặt nhau cũng giống như hai tấm kiếng đối nhau, và không có thứ gì xen vào giữa sự phản chiếu hỗ tương của chúng. Về nghĩa này thì Thiền vô cùng thực tế. Nó không quan hệ gì đến những biện chứng trừu tượng hay khôn khéo nào cả.

### **531. Tu Tâm**

Thường thì tâm có nghĩa là tìm óc. Tuy nhiên, trong Phật giáo, tâm không chỉ có nghĩa là bộ óc và trí tuệ; mà nó còn có nghĩa là "Thức" hay quan năng của tri giác, giúp ta nhận biết một đối tượng cùng với

mọi cảm thọ của nó liên hệ đến cái biết này. Như vậy tu tâm chính là pháp môn “Tứ Chánh Cần” mà Đức Phật đã dạy: Tu tâm là cố làm sao diệt trừ những bất thiện đã sanh; những bất thiện chưa sanh thì giữ cho chúng đừng sanh. Đồng thời cố gắng nuôi dưỡng và củng cố những thiện tâm nào chưa sanh. Phật dạy những vị mới tiến tu rằng: “Một tu sĩ, nhất là vị mới tiến tu, đừng hành đạo như kiểu trâu kéo cối xay, tuy thân hành đạo mà tâm chẳng hành. Nếu tâm đã hành thì cần nói chi đến thân?” Theo Thiền sư Đạo Nguyên thì tu Phật là học lấy chính mình, học lấy chính mình là tự quên chính mình, tự quên chính mình là kinh qua vạn pháp, kinh qua vạn pháp là buông bỏ thân tâm mình và thân tâm của ngoại trần. Cũng theo Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (1200-1253) trong quyển Tu Tâm: Nếu muốn đạt đến một điều gì đó, bạn hãy chuyên chú làm việc vào việc đó. Để tập trung quán tưởng cao độ, một căn phòng yên tĩnh là thích hợp. Hãy ăn uống chừng mực. Hãy loại bỏ tất cả những đối tượng tinh thần, dành thời giờ nghỉ ngơi, xả bỏ hết mọi lo âu, không nghĩ đến điều thiện, điều ác, đừng bận tâm đến mọi thị phi, ngưng hết mọi hoạt động tinh thần, trí năng và ý thức, ngưng mọi nhận thức của tư tưởng, của trí tưởng tượng và thị giác. Đừng đặt mục tiêu trở thành một vị Phật; và như thế nếu chỉ ngồi hay nằm dài ra đó thì có đủ chẳng? Hành giả nên luôn nhớ rằng muôn sự trên đời này, khó nhất là lúc ban đầu, nhưng chuyển đi ngàn dặm cũng chỉ bắt đầu với một bước đi ngắn đầu tiên. Theo Thiền sư Linh Mộc Tuấn Long trong quyển Thiền Tâm, Sơ Tâm, tu tập không có nghĩa là bất cứ điều gì bạn làm, ngay cả việc nằm xuống, cũng gọi là tọa thiền. Khi những giới hạn đặt ra cho bạn không còn câu thúc bạn nữa, ấy là điều mà chúng ta gọi là tu tập, Khi bạn nói: "Bất cứ điều gì tôi làm cũng đều có Phật tánh, vậy thì tôi làm gì không phải là điều quan trọng, không cần thiết tôi phải tọa thiền," đó đã là một lối hiểu theo kiểu nhị nguyên về cuộc sống hằng ngày của bạn. Nếu điều đó thật tình không quan trọng, hà tất bạn phải nói ra làm gì. Chẳng nào mà bạn còn băn khoăn về điều bạn làm là bạn còn lẩn quẩn trong nhị nguyên. Nếu không còn băn khoăn về điều bạn làm, bạn sẽ không nói như vậy nữa. Khi bạn ngồi, bạn cứ ngồi. Khi bạn ăn, bạn cứ ăn. Chỉ có thế thôi. Nếu bạn nói: "Điều đó chẳng quan trọng gì," có nghĩa là bạn muốn tự bào chữa về chuyện bạn đã làm theo cách của mình, theo tâm thức hạn hẹp của mình. Điều đó có nghĩa là bạn khư khư chấp trước một vật hay một cung cách đặc biệt. Đó không phải là điều chúng tôi

muốn nói trong câu: "Chỉ ngồi xuống là đủ" hoặc "Bất cứ điều gì bạn làm cũng là tọa thiền." Tất nhiên, tất cả những gì chúng ta làm đều là tọa thiền, nhưng nếu thật là như thế, không cần phải nói ra làm gì.

### ***532. Tu Cái Tâm Được Truyền Bởi Chư Phật***

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển III, Huệ Khả đã cố gắng trình bày đủ mọi cách về bốn thể của tâm, nhưng không thực chứng được chính cái chân lý. Một hôm, Huệ Khả nói: "Con đã dứt hết chư duyên." Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma chỉ nói: "Không! Không!" Bồ Đề Đạt Ma không chú ý giải thích cho Huệ Khả cái gì là tâm yếu trong trạng thái vô tâm; đó là trạng thái thanh tịnh. Về sau này, Huệ Khả nói: "Con đã biết làm sao để dứt hết chư duyên rồi." Bồ Đề Đạt Ma hỏi: "Ông không biến thành đoạn diệt chứ?" Huệ Khả nói: "Bạch thầy, không. Chẳng thành đoạn diệt." Bồ Đề Đạt Ma lại hỏi: "Lấy gì làm tin là người chẳng thành đoạn diệt?" Huệ Khả nói: "Vì con biết bằng cách tự nhiên nhất, còn nói thì chẳng được." Bồ Đề Đạt Ma nói: "Đó là chỗ tâm truyền của chư Phật, Người chớ có nghi ngờ gì về nó!"

### ***533. Tu Tâm Bằng Lòng Từ Ái***

Nếu có thể an ủi người khác bằng những lời lẽ dịu dàng để làm cho họ an lòng và hạnh phúc thì tại sao chúng ta không làm? Nếu chúng ta có thể giúp đỡ người khác bằng của cải thì dù việc bác ái này nhỏ nhoi đến thế nào đi nữa nó cũng không thể nghĩ bàn được. Trau dồi tâm bằng cách lấy ân trả oán. Trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, Hòa Thượng Dhammananda đã khẳng định: "Nếu bạn không muốn có kẻ thù, trước tiên bạn phải giết kẻ thù lớn nhất chính nơi bạn, đó là sự nóng giận của bạn. Hơn nữa, nếu bạn hàm hồ hành động có nghĩa là bạn đã làm đúng những ước vọng của kẻ thù bạn, vô tình bạn đã sa vào bẫy của họ. Bạn không nên nghĩ rằng bạn chỉ học hỏi được từ những người tán dương, giúp đỡ và thân cận gần gũi bạn. Có nhiều điều bạn có thể học hỏi được từ kẻ thù; bạn không nên nghĩ rằng họ hoàn toàn sai vì họ là kẻ thù của bạn. Kẻ thù của bạn đôi khi có nhiều đức tính tốt mà bạn không ngờ được. Bạn không thể nào loại bỏ kẻ thù bằng cách lấy oán báo oán. Nếu làm như vậy bạn sẽ tạo thêm kẻ thù mà thôi. Phương pháp tốt nhất và đúng nhất để chống lại kẻ thù là mang lòng thương yêu đến họ. Bạn có thể nghĩ rằng điều đó không thể làm được hay vô lý. Nhưng phương pháp đó đã được người trí đánh giá

rất cao. Khi bạn bắt đầu biết một người nào đó rất giận dữ với bạn, trước nhất bạn hãy cố gắng tìm hiểu nguyên nhân chính của sự thù hận đó; nếu là lỗi của bạn thì bạn nên thừa nhận và không ngần ngại xin lỗi người đó. Nếu là do sự hiểu lầm giữa hai người thì bạn nên giải bày tâm sự và cố gắng làm sáng tỏ cho người đó. Nếu vì ganh ghét hay cảm nghĩ xúc động nào đó, hãy đem lòng từ ái đến cho người ấy để bạn có thể ảnh hưởng người đó bằng năng lượng tinh thần.

### ***534. Tu Tâm Đến Khi Nó Hành Xử Như Thái Độ Của Một Con Ngựa Đá***

Một hôm Thiền Sư Đại Xả (1120-1180) thượng đường dạy chúng: Đại chúng, hãy so sánh ‘Tâm’ này với thái độ một của con ngựa đá. Ngay khi mình làm đủ thứ chuyện điên khùng, tâm mình vẫn bất động như đá. Hành giả hãy cố giữ sao cho tâm mình không khởi niệm giống như con ngựa đá bất động kia vậy: “Thạch mã xỉ cuồng nanh, thực miêu nhật nguyệt minh. Đồ trung nhân cộng quá, mã thượng nhân bất hành.” (Ngựa đá nhe răng cuồng, ăn mạ ngày thánh kêu. Đường cái người đồng qua, trên ngựa không người đi). Ngài luôn nhắc nhở đệ tử về tứ đại và ngũ uẩn như sau: “Tứ đại là bốn yếu tố lớn cấu tạo nên vạn hữu, chỉ là bốn con rắn. Bốn thành phần này không tách rời nhau mà liên quan chặt chẽ lẫn nhau. Tuy nhiên, thành phần này có thể có ưu thế hơn thành phần kia. Chúng luôn thay đổi chứ không bao giờ đứng yên một chỗ trong hai khoảnh khắc liên tiếp. Theo Phật giáo thì vật chất chỉ tồn tại được trong khoảng thời gian của 17刹那 tư tưởng. Nói gì thì nói, thân thể của chúng ta chỉ là tạm bợ, chỉ do nơi tứ đại hòa hợp giả tạm lại mà hành, nên một khi chết đi rồi thì thân tan về cát bụi, các chất nước thì từ từ khô cạn để trả về cho thủy đại, hơi nóng tắt mát, và hơi thở hoàn lại cho gió. Chừng đó thì thần thức sẽ phải theo các nghiệp lực đã gây tạo lúc còn sanh tiền mà chuyển vào trong sáu nẻo, cải hình, đổi xác, tiếp tục luân hồi không dứt. Hành giả nên luôn nhớ cái mà chúng ta gọi là tứ đại này chỉ là bốn con rắn ở chung trong thân vốn trống rỗng xưa nay. Trong khi đó, ngũ uẩn là năm thứ làm thành một chúng sanh con người. Ngũ uẩn là căn đế của mọi si mê làm cho chúng sanh xa rời Phật tánh hằng hữu của mình. Ngũ uẩn được coi như là những ma quân chống lại với Phật tính nơi mỗi con người. Sắc cùng bốn yếu tố tinh thần cùng nhau kết hợp thành đời sống. Bản chất thực sự của năm uẩn này được giải thích trong giáo lý



của nhà Phật như sau: “Sắc tướng đồng với một đồng bọt biển, thọ như bọt nước, tướng mô tả như ảo ảnh, hành như cây chuối và thức như một ảo tưởng. Hành giả tu thiền cũng nên luôn nhớ rằng núi cao năm uẩn này cũng không có đâu là ông chủ, cũng chỉ là trống không mà thôi.” Sau khi giảng xong, Sư làm một bài kệ:

“Nhe răng cuồng ngựa đá,  
Tháng ngày kêu ăn mạ.  
Đường cái người đồng qua,  
Không đi người trên ngựa.”

(Thạch mã xỉ cuồng nanh. Thực miêu nhật nguyệt minh. Đồ trung nhân cộng quá. Mã thượng nhân bất hành).

### ***535. Tu Tập Độ Lượng Và Khiêm Tốn Nơi Tâm***

Hãy trau dồi độ lượng, vì độ lượng giúp bạn tránh những phán xét vội vàng, thông cảm với những khó khăn của người khác, tránh phê bình nguy hiểm để nhận thức rằng cả đến người tài ba nhất cũng không thể không sai lầm; nhược điểm mà bạn tìm thấy nơi người cũng có thể là nhược điểm của chính bạn. Khiêm nhường không phải là nhu nhược, mà khiêm nhường là cái thước đo của người trí để hiểu biết sự khác biệt giữa cái hiện tại và cái sẽ đến. Chính Đức Phật đã bắt đầu sứ mệnh hoằng pháp của Ngài bằng đức khiêm cung là loại bỏ tất cả niềm kiêu hãnh của một vị hoàng tử. Ngài đã đạt Thánh quả nhưng chẳng bao giờ Ngài mất cái hồn nhiên, và chẳng bao giờ Ngài biểu lộ tánh kẻ cả hơn người. Những lời bình luận và ngụ ngôn của Ngài chẳng bao giờ hoa mỹ hay phô trương. Ngài vẫn luôn có thì giờ để tiếp xúc với những người hèn kém nhất. Kiên nhẫn với tất cả mọi chuyện. Nóng giận đưa đến rừng rậm không lối thoát. Trong khi nóng giận chẳng những chúng ta làm bức bối và làm người khác khó chịu vô cùng, mà chúng ta còn làm tổn thương chính mình, làm yếu đi thể chất và rối loạn tâm. Một lời nói cộc cằn giống như một mũi tên từ cây cung bắn ra không bao giờ có thể lấy lại được dù cho bạn có xin lỗi cả ngàn lần.

### ***536. Tu Tập Kỷ Luật Tâm Linh***

Muốn tu tập kỷ luật tâm linh, việc trước tiên mà hành giả phải làm là cố gắng nắm bắt lấy hơi thở. Kinh Quán Niệm dạy về cách nắm hơi thở như sau: “Tỉnh thức khi thở vào và tỉnh thức khi thở ra. Khi thở vào

một hơi dài, ta biết là ta đang thở vào một hơi dài. Khi thở ra một hơi dài, ta biết là ta đang thở ra một hơi dài. Thở vào một hơi ngắn, ta biết là ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, ta biết là ta đang thở ra một hơi ngắn. Ta tự tu tập ‘kinh qua trọn vẹn hơi thở nơi thân khi thở vào.’ Ta tự tu tập ‘kinh qua trọn vẹn hơi thở nơi thân khi thở ra’. Ta tự tu tập là ta đang thở vào và làm cho sự điều hành trong thân thể trở nên tĩnh lặng. Ta tự tu tập là ta đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể trở nên tĩnh lặng.” Như vậy khi tu tập chúng ta nên biết xử dụng hơi thở để duy trì chánh niệm, bởi vì hơi thở là dụng cụ rất mẫu nhiệm để đình chỉ loạn tưởng. Hơi thở là môi giới giữa thân và tâm. Mỗi khi tâm ý mình phân tán, dong ruổi, chúng ta nên dùng hơi thở để giữ nó lại.

Thứ nhì là phải biết đường lối qui củ của tâm linh. Theo quan điểm của Phật giáo, thiền là một thứ kỷ luật tâm linh, vì thiền giúp chúng ta ở mức độ nào đó kiểm soát được thái độ, tư tưởng và cảm xúc của chúng ta. Theo đạo Phật, trạng thái tâm của chúng ta bao gồm cả tư tưởng lẫn tình cảm thường hoang đàng và không được kiểm soát vì chúng ta thiếu sót phần kỷ luật tâm linh cần thiết để thuần hóa nó. Tâm chúng ta cũng giống như một con ngựa hoang không được kiểm soát. Chỉ có xuyên qua kỷ luật tâm linh mới có thể giúp chúng ta đi ngược lại sự hoang đàng và không kiểm soát của tâm này và giúp chúng ta có khả năng kiểm soát lại được tâm mình. Nếu chúng ta cố gắng thực tập kỷ luật tâm linh thì chúng ta sẽ có khả năng chú tâm vào một đối tượng thiện lành nhất định nào đó, một đối tượng có thể làm tăng khả năng tập trung của chúng ta đúng theo quan điểm của Phật giáo. Rồi sau đó chúng ta áp dụng pháp quán phân tích (lý luận) do sự nhận biết sức mạnh và yếu điểm của các loại tư tưởng và cảm tình khác nhau, nhận biết những lợi hại của chúng, chúng ta có thể tăng cường những trạng thái tích cực của trạng thái tâm giúp đưa tới sự thanh thoát, an bình và hạnh phúc, cũng như làm giảm thiểu những thái độ, tư tưởng và tình cảm đưa đến khổ đau phiền não và thất vọng. Như vậy có hai cách kỷ luật tâm linh, cách thứ nhất là chỉ chú tâm vào một đối tượng trụ nơi tịnh lặng (chỉ quán), và cách thứ hai là quán sát hay phân tích. Thí dụ như thiền chỉ và thiền quán về “vô thường”. Nếu chúng ta chỉ chú tâm vào ý tưởng “vạn hữu vô thường”, ấy là thiền chỉ. Nếu chúng ta luôn áp dụng luận cứ vô thường trong vạn hữu, ấy là thiền quán. Nếu chúng ta thiền quán bằng cách luôn luôn áp dụng luận

cứ vô thường vào vạn hữu, làm tăng thêm sự tin tưởng của chúng ta về luật vô thường trên vạn hữu, đó là chúng ta đang thiền quán. Tuy nhiên, người Phật tử phải cẩn thận vì những trở ngại luôn chờ chực chúng ta như sự tán loạn của tư tưởng, sự buồn chán hay hôn trầm, sự buông lung, và sự lảng xảng của tâm chúng ta. Nói tóm lại, thực hiện kỷ luật tâm linh là cực kỳ khó khăn, nhưng không phải là không thực hiện được. Phật tử thuần thành phải thực tập kỷ luật tâm bằng tất cả nghị lực và lòng thành.

Thứ ba là tĩnh lự tư tưởng. Chữ thiền nghĩa là “Tĩnh lự”, cũng dịch là “Tư duy tu”. Tư duy chính là “tham”, tĩnh lự nghĩa là ‘thời thời cần phát thức, vật sử nhạ trần ai.’ Tu tập tư duy tu chúng ta luôn tâm niệm, không giây phút nào rời: “Sáng như thế ấy, chiều như thế ấy.” Phải bằng vào tự tánh mà dụng công chứ không cầu ở hình tướng bên ngoài. Nếu gặp cảnh mà chạy theo cảnh, ắt sẽ đi lầm đường. Cảnh giới từ tự tánh sanh mới là cảnh giới chân thật. Pháp môn tĩnh lự đòi hỏi sự dụng công liên tục, triền miên, không lúc nào gián đoạn. Dụng công như kiểu gà ấp trứng. Tham thiền phải có kiên tâm, thành tâm và hằng tâm. Không thể có tâm kiêu ngạo, thấy mình cao hơn hoặc hay hơn người khác. Như có những tư tưởng đó, thì loại ma cuồng thiền sẽ nhập vào khiến cho công phu không có hiệu quả. Khi tham thiền không nên sanh vọng tưởng. Có vọng tưởng thì chẳng có lợi ích gì, chỉ phí thời giờ mà thôi. Tham thiền phải có tâm nhẫn nại, tâm nghĩ về lâu dài. Bí quyết tham thiền là chữ “Nhẫn”, cái gì nhẫn không được cũng phải nhẫn, nhẫn đến cực điểm, thì bỗng nhiên trực ngộ. Nếu không kham nhẫn, không chịu đựng đau đớn, khó nhọc, khi gặp trở ngại sẽ bỏ cuộc.

### ***537. Tu Tập Tâm***

Sự tu tập (sự vun bồi, trau dồi, tu dưỡng). Hành giả nên luôn nhớ rằng muôn sự trên đời này, khó nhất là lúc ban đầu, nhưng chuyển đi ngàn dặm cũng chỉ bắt đầu với một bước đi ngắn đầu tiên. Theo Thiền sư Linh Mộc Tuấn Long trong quyển Thiền Tâm, Sơ Tâm, tu tập không có nghĩa là bất cứ điều gì bạn làm, ngay cả việc nằm xuống, cũng gọi là tọa thiền. Khi những giới hạn đặt ra cho bạn không còn câu thúc bạn nữa, ấy là điều mà chúng ta gọi là tu tập, Khi bạn nói: "Bất cứ điều gì tôi làm cũng đều có Phật tánh, vậy thì tôi làm gì không phải là điều quan trọng, không cần thiết tôi phải tọa thiền," đó đã là một lối hiểu theo kiểu nhị nguyên về cuộc sống hằng ngày của bạn. Nếu điều đó

thật tình không quan trọng, hà tất bạn phải nói ra làm gì. Chừng nào mà bạn còn băn khoăn về điều bạn làm là bạn còn lẩn quẩn trong nhị nguyên. Nếu không còn băn khoăn về điều bạn làm, bạn sẽ không nói như vậy nữa. Khi bạn ngồi, bạn cứ ngồi. Khi bạn ăn, bạn cứ ăn. Chỉ có thế thôi. Nếu bạn nói: "Điều đó chẳng quan trọng gì," có nghĩa là bạn muốn tự bào chữa về chuyện bạn đã làm theo cách của mình, theo tâm thức hạn hẹp của mình. Điều đó có nghĩa là bạn khư khư chấp trước một vật hay một cung cách đặc biệt. Đó không phải là điều chúng tôi muốn nói trong câu: "Chỉ ngồi xuống là đủ" hoặc "Bất cứ điều gì bạn làm cũng là tọa thiền." Tất nhiên, tất cả những gì chúng ta làm đều là tọa thiền, nhưng nếu thật là như thế, không cần phải nói ra làm gì.

Thường thì tâm có nghĩa là tìm óc. Tuy nhiên, trong Phật giáo, tâm không chỉ có nghĩa là bộ óc và trí tuệ; mà nó còn có nghĩa là "Thức" hay quan năng của tri giác, giúp ta nhận biết một đối tượng cùng với mọi cảm thọ của nó liên hệ đến cái biết này. Như vậy tu tâm chính là pháp môn "Tứ Chánh Cần" mà Đức Phật đã dạy: Tu tâm là cố làm sao diệt trừ những bất thiện đã sanh; những bất thiện chưa sanh thì giữ cho chúng đừng sanh. Đồng thời cố gắng nuôi dưỡng và củng cố những thiện tâm nào chưa sanh. Phật dạy những vị mới tiến tu rằng: "Một tu sĩ, như là vị mới tiến tu, đừng hành đạo như kiểu trâu kéo cối xay, tuy thân hành đạo mà tâm chẳng hành. Nếu tâm đã hành thì cần nói chi đến thân?" Theo Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (1200-1253) trong quyển Tu Tâm: Nếu muốn đạt đến một điều gì đó, bạn hãy chuyên chú làm việc vào việc đó. Để tập trung quán tưởng cao độ, một căn phòng yên tĩnh là thích hợp. Hãy ăn uống chừng mực. Hãy loại bỏ tất cả những đối tượng tinh thần, dành thời giờ nghỉ ngơi, xả bỏ hết mọi lo âu, không nghĩ đến điều thiện, điều ác, đừng bận tâm đến mọi thị phi, ngưng hết mọi hoạt động tinh thần, trí năng và ý thức, ngưng mọi nhận thức của tư tưởng, của trí tưởng tượng và thị giác. Đừng đặt mục tiêu trở thành một vị Phật; và như thế nếu chỉ ngồi hay nằm dài ra đó thì có đủ chẳng? Trong truyền thống Thiền tông, Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn đã viết một tập luận giải về các yếu tố cần thiết trong việc tu tâm của truyền thống Bồ Đề Đạt Ma. Đây là giáo lý "Thủ Tâm" hay giữ gìn sự tỉnh giác của tâm.

### **538. *Tu Với Cái Tâm Không Chấp Không Gian & Thời Gian***

Ngộ Ấn (1019-1088), tên của một thiền sư Việt Nam vào thế kỷ thứ XI. Người ta nói rằng mẹ ngài bỏ ngài từ khi còn là một đứa trẻ. Một nhà sư Chiêm Thành lượm ngài đem về nuôi. Năm 19 tuổi ngài thọ cụ túc giới. Về sau ngài học thiền với Thiền sư Quảng Trí và trở thành Pháp tử đời thứ tám dòng Vô Ngôn Thông. Rồi ngài tới Thiên Ứng dựng thảo am tu thiền. Ngài thường nhấn mạnh đến câu: ‘Diệu tánh rỗng không chẳng thể vin’ (Diệu tánh hư vô bất khả phan). Ý ngài muốn bảo hành giả tu thiền phải tu với cái ‘Tâm vô sở trụ’. Tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi, vân vân. Làm được như vậy thì Phật tánh luôn hằng trụ và Niết Bàn không bao giờ rời xa đầu cho chúng ta đang sống trong thế giới khổ đau này:

“Diệu tánh hư vô bất khả phan,  
 Hư vô tâm ngộ đắc hà nan.  
 Ngọc phần sơn thượng sắc thường nhuận,  
 Liên phát lô trung thấp vị càn.”  
 (Diệu tánh rỗng không chẳng thể vin,  
 Rỗng không tâm ngộ việc dễ tin.  
 Tươi nhuần sắc ngọc trong núi cháy,  
 Lò lửa hoa sen nở thật xinh).

### **539. *Tu Vô Niệm, Vô Trụ, Vô Tu, Vô Chứng***

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 11, Đức Phật dạy: “Cho một trăm người ác ăn không bằng cho một người thiện ăn. Cho một ngàn người thiện ăn không bằng cho một người thọ ngũ giới ăn. Cho một vạn người thọ ngũ giới ăn không bằng cho một vị Tu-Đà-Huần ăn. Cho một triệu vị Tu-Đà-Huần ăn không bằng cho một vị Tư-Đà-Hàm ăn. Cho một trăm triệu vị Tư-Đà-Hàm ăn không bằng cho một vị A-Na-Hàm ăn. Cho một ngàn triệu vị A-Na-Hàm ăn không bằng cho một vị A-La-Hán ăn. Cho mười tỷ vị A-La-Hán ăn không bằng cho một vị Phật Bích Chi ăn. Cho một trăm tỷ vị Bích Chi Phật ăn không bằng cho

một vị Phật Ba Đời ăn (Tam Thế Phật). Cho một ngàn tỷ vị Phật Ba Đời ăn không bằng cho một vị Vô Niệm, Vô Trụ, Vô Tu, và Vô Chứng ăn.”

#### ***540. Tuệ Giác Xua Tan Ảo Giác***

Thiền sư Mohnyin Sayadaw là một trong những Thiền sư nổi tiếng của Miến Điện trong thời cận đại. Theo Sư, hành giả phải quen thuộc với những khái niệm căn bản nhất của Vi Diệu Pháp trước khi bắt tay vào tu tập. Sự hiểu biết ban đầu này sẽ giúp cho họ quan tâm trực tiếp về những bản chất thật của những hiện tượng bằng một cách chính xác và rõ ràng. Những khái niệm cơ bản nhất mà hành giả cần phải hiểu biết trước khi thiền tập là những mô tả về những sự thật cơ bản đã tạo cho chúng ta một thế giới có vẻ vững chắc và liên tục. Những yếu tố mà chúng ta cảm nhận, sự biết, sự cảm nhận và những đối tượng của chúng và sắc uẩn, xuất hiện trước chúng ta như là một thế giới vững chắc do bởi sự thay đổi nhanh chóng của chúng. Bằng cách theo dõi sự sanh diệt của những nhóm này, những yếu tố và sự nhận biết về thân tâm để hành giả phát huy sự hiểu biết sâu sắc chính xác. Khi sự hiểu biết này sâu sắc, người ấy sẽ biết tất cả sự kiện cảm nhận được là phù du và mộng ảo, không có chỗ nào để bám víu hoặc mưu cầu hạnh phúc. Không còn bị điên cuồng bởi bản chất của chúng, không còn bám víu, người ấy cảm nhận sự giải thoát thật sự. Chính vì vậy mà hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng tất cả mọi hiện tượng thân đều bị hoại diệt, vô ngã và vô thường. Cũng như vậy, tất cả những hiện tượng tâm đều vô ngã và vô thường. Chân lý tối thượng hiện hữu trong tất cả hiện tượng thân tâm và chúng ta có thể nhìn thấy tất cả những hiện tượng thân tâm khi chúng ta theo dõi những chức năng và đặc tánh của chúng. Tuy nhiên, những sự thật này khó thấy được bởi vì những khái niệm của chính chúng ta, bởi những ảo giác, chúng ta có một cái nhìn thiên kiến về sự vững chắc và thường hằng trong thế giới vật lý và tâm linh. Và sự hiểu biết chân chánh này chỉ có thể cảm nhận bằng kinh nghiệm trực tiếp trong thiền định. Vị hành giả quán tưởng sự sanh diệt của những hiện tượng nơi mọi oai nghi trong bốn oai nghi (đi, đứng, nằm và ngồi) cuối cùng sẽ nhận thấy rằng những hiện tượng thân tâm sanh diệt liên tục và hình thức của sự sống phát sinh để thay thế những phần cũ, giống như hạt mè được tách ra với những tiếng nổ lách tách khi người ta rang chúng trên chảo. Trong lúc tu tập thiền quán, hành

giả có thể cảm nhận được sự sanh diệt của vạn pháp, ở đó những phiền não của tuệ giác cũng phát sinh đến hành giả. Đặc biệt điều này cũng phát sinh với hành giả đã và đang thực hành thiền quán kết hợp với thiền định. Một số phiền não vi tế thì bị dính mắc với hỷ lạc, tĩnh lặng, hạnh phúc, năng lượng, sự nhận biết, buông xả và sự dễ chịu khởi lên trong hành giả. Những chấp thủ và phiền não vi tế này được hành giả chế ngự khi nhận thấy rằng chẳng một thứ nào là con đường chân chính để đoạn trừ đau khổ, và do đó hành giả phải từ bỏ sự chấp thủ của mình và chỉ tiếp tục suy niệm rõ ràng về tiến trình sanh diệt của vạn pháp. Như vậy trong khi tu tập thiền quán theo những hướng dẫn này, hành giả sẽ nhận thấy rằng do bởi sự theo dõi liên tục sẽ thấy được những tướng của sự thay đổi, thay thế, loạn động, và những tính cách thay đổi của thân tâm, hành giả đang tu tập tâm bằng phương cách này thì tuệ giác mà hành giả kinh nghiệm được sẽ giúp hành giả thoát khỏi những niềm tin trường cửu và đoạn diệt. Tuệ giác của người ấy sẽ giúp xua tan những ảo giác sau đây: 1) ý niệm về sự thường hằng, 2) ý niệm về hạnh phúc thế gian, 3) ý niệm về bản ngã, 4) ý niệm về tham ái, 5) tham, 6) hữu, 7) thủ, 8) ý niệm về sự vững chắc, 9) tà kiến về những hành tạo của nghiệp, 10) ý niệm về sự bền vững, 11) những điều kiện về hữu hay tạo nghiệp, 12) khoá lạc, 13) chấp thủ, 14) thường kiến, 15) đoạn kiến, 16) cố chấp, 17) vô thường, 18) kiến thủ. Đây là kết quả của việc tu tập thiền Minh Sát đúng đắn. Chân lý này sẽ giúp hành giả vượt ra khỏi vòng sanh tử.

#### ***541. Tư Tưởng Sau Đùa Tư Tưởng Trước***

Mặc dầu dòng thiền của Thiền Sư Thích Huệ Thắng (?-519) nhấn mạnh ở nghi lễ và khổ hạnh và làm việc công ích, nhưng Sư thường nhắc nhở đệ tử về ‘Tâm Ấn’: “Tâm ấn là tâm được Phật ấn chứng về chân lý. Đây nói về ấn chứng bằng trực giác, chứ không qua ngôn ngữ hay văn tự. Tâm ấn là dấu in vào tâm hay dấu hiệu truyền tâm từ tâm của một vị thiền sư qua tâm của một đệ tử. Cái quan trọng ở đây là các ông phải biết ‘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, chẳng phải xa lìa mà chẳng phải chẳng xa lìa. Vì đối với vọng duyên mà giả lập tên ấy thôi.” Sư muốn nhắc rằng hành giả nên luôn nhìn tâm mình để thấy rằng niệm niệm đến, đi

và chuyển hóa không ngừng nghỉ, nhưng dấu ấn của tâm bất sinh, vô tác và bất diệt. Sư lại muốn nhắc rằng vô thường là bản chất chính yếu của vạn hữu. Vạn hữu kể cả thân tâm con người vô thường, từng giây từng phút biến đổi. Tư tưởng này thay đổi qua tư tưởng kia và tư tưởng tiếp tục đi tới. Tư tưởng sau đũa tư tưởng trước cũng giống như những cơn sóng biển, sóng sau đũa sóng trước. Chúng hiện hữu rồi hoại diệt chứ không ngừng đọng. Tất cả đều phải trải qua tiến trình sinh trụ dị diệt. Quán tâm vô thường, phủ nhận ý nghĩ về “thường.” Ở đây hành giả quán tâm trên tâm, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Một hôm, Sư gọi vị đệ tử lớn của mình là Pháp Hiền lại nhắc nhở: “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, chẳng phải xa lìa mà chẳng phải chẳng xa lìa. Vì đối với vọng duyên mà giả lập tên ấy thôi. Bởi vậy, chư Phật trong ba đời cũng như thế, nhiều đời Tổ sư cũng do như thế mà được, ta cũng do như thế được, ông cũng do như thế được, cho đến hữu tình vô tình cũng do như thế được. Vả lại, Tổ Tăng Xán khi ấn chứng tâm này cho ta, bảo ta mau về phương Nam giáo hóa, không nên ở lại đó lâu. Đã trải qua nhiều nơi, nay đến đây gặp được ông quả là phù hợp với lời huyền ký. Vậy ông nên khéo giữ gìn, giờ đi của ta đã đến.” Nói xong, Sư chấp tay, ngồi kiết già, an nhiên thị tịch. Pháp Hiền làm lễ trà tỳ, thâu góp xá lợi năm sắc, xây tháp cúng dường. Năm ấy nhằm niên hiệu Khai Hoàng thứ mười bốn nhà Tùy (594).

#### **542. Tư Đại Đái Lai Do Khoáng Kiếp**

Vị Tăng hỏi Thiền Sư Viên Chiếu (999-1090): “Tư đại mang về từ nhiều kiếp, xin thầy phương tiện thoát luân hồi (Tư đại đái lai do khoáng kiếp, thỉnh sư phương tiện xuất luân hồi).” Sư đáp: “Loài thú trên đời Tê là quý, nó ăn gai góc ngủ bùn dơ (Cử thế súc đồ tê thị bảo, xan ư kinh cực ngọa ư nề).” Vị Tăng hỏi: “Mọi thứ thú, xả đều luân hồi, không thú không xả thời thế nào?” Sư đáp: “Giềng hồng đẹp đẽ xưa nay vậy, có lá sum suê chẳng có hoa (Tòng lai hồng hiện thù thường sắc, hữu diệp sâm si bất hữu hoa).”



### 543. *Tứ Hoằng Thệ Nguyện*

Một hôm, Thiền sư Bạch Vân (1025-1072) nói: "Lão Thích Ca Mâu Ni tụng tứ đại nguyện, đó là:

'Chúng sanh vô biên, thệ nguyện độ.  
Phiền não vô tận, thệ nguyện đoạn.  
Pháp môn vô lượng, thệ nguyện học.  
Phật đạo vô thượng, thệ nguyện thành.'

Có nghĩa là nguyện cứu độ hết thấy chúng sanh, nguyện đoạn tận hết thấy phiền não dục vọng, nguyện học hết vô lượng pháp môn, và nguyện thành hay là nguyện chứng thành Phật đạo vô thượng. Lão Tăng cũng có bốn đại nguyện. Chúng là:

'Khi đói, ta ăn;  
Khi lạnh, ta mặc thêm quần áo;  
Khi mệt, ta nằm duỗi ra ngủ;  
Khi nóng, ta tìm nơi gió mát.'

### 544. *Từ Bi Tâm*

Ta cùng chúng sanh đều sẵn đủ đức hạnh, tướng hảo trí huệ của Như Lai, mà vì mê chân tánh, khởi hoặc nghiệp nên phải bị luân hồi, chịu vô biên sự thống khổ. Nay đã rõ như thế, ta phải dứt tâm ghét thương phân biệt, khởi lòng cảm hối từ bi tìm phương tiện độ mình cứu người, để cùng nhau được an vui thoát khổ. Nên nhận rõ từ bi khác với ái kiến. Ái kiến là lòng thương yêu mà chấp luyến trên hình thức, nên kết quả bị sợi dây tình ái ràng buộc. Từ bi là lòng xót thương cứu độ, mà lia tướng, không phân biệt chấp trước; tâm này thể hiện dưới đủ mọi mặt, nên kết quả được an vui giải thoát, phước huệ càng tăng. Muốn cho tâm từ bi được thêm rộng, ta nên từ nỗi khổ của mình, cảm thông đến các nỗi khổ khó nhằn hơn của kẻ khác, tự nhiên sanh lòng xót thương muốn cứu độ, niệm từ bi của Bồ Đề tâm chưa phát bỗng tự phát sanh. Trong Kinh Hoa Nghiêm, ngài Phổ Hiền đã khai thị: "Đại Bồ Tát với lòng đại bi có mười cách quán sát chúng sanh không nơi nương tựa mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh tánh chẳng điều thuận mà khởi đại bi, quán sát chúng sanh nghèo khổ không căn lành mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh ngủ say trong đêm dài vô minh mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh làm những điều ác mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh đã bị ràng buộc, lại thích lao mình vào chỗ ràng buộc mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh bị chìm đắm trong biển

sanh tử mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh vương mang tật khổ lâu dài mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh không ưa thích pháp lành mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh xa mất Phật pháp mà khởi đại bi...”  
 Đã phát tâm đại bi tất phải phát đại Bồ Đề tâm thể nguyên cứu độ. Thế thì lòng đại bi và lòng đại Bồ Đề dung thông nhau. Cho nên phát từ bi tâm tức là phát Bồ Đề tâm. Dùng lòng đại từ bi như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề tâm. Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Liên Tông Thập Tam Tổ, sao gọi là Từ Bi Tâm? Từ bi là lòng xót thương cứu độ mà lìa tướng và không phân biệt chấp trước. Nghĩa là thương xót cứu độ mà không có hậu ý lợi dụng. Chẳng hạn như vì thấy người giàu đẹp, sang cả, vân vân, nên giả bộ ‘Từ Bi’ để dụng ý và mưu tính các việc riêng tư có lợi cho mình. Đây chỉ được gọi là ‘Ái Kiến,’ nghĩa là thấy giàu đẹp mà sanh khởi lòng thương theo lối trói buộc của chúng sanh, chớ không phải là Từ Bi.

### ***545. Từ Tâm***

Từ Tâm là pháp hiệu của Thiền sư Ngô Tân. Chúng ta gặp tên của Ngô Tân Từ Tâm (1044-1115) trong thí dụ thứ 39 của Vô Môn Quan. Ngoài ra, còn có một vài chi tiết lý thú về vị Thiền sư này trong Ngũ Đăng Hội Nguyên: Thiền Sư Từ Tâm Ngô Tân ở Hoàng Long, sanh năm 1044 tại Thiều Châu. Sư xuất gia và thọ cụ túc giới tại tu viện Phật Đà lúc còn rất trẻ. Về sau sư vân du tới viếng Thiền Sư Hoàng-Long-Tổ Tâm thuộc dòng Hoàng Long của Thiền Lâm Tế. Khi Từ Tâm gặp Hoàng Long lần đầu, Hoàng Long đưa nắm tay lên hỏi: "Nếu ông nói cái này là nắm tay thì ông sai. Nếu ông không gọi nó bằng nắm tay thì quá ra ông né câu trả lời. Vậy thì ông gọi nó là cái gì?" Từ Tâm không biết phải làm sao. Sau đó ông phải mất đến hai năm mới đi đến chỗ giải quyết được vấn đề. Nhưng khi ông trình sở ngộ của mình thì Hoàng Long không để ý mà còn tỏ ra rất khó chịu nữa là khác. Khi Từ Tâm cố gắng giải thích thì Hoàng Long thét lớn: "Dừng lại! Dừng lại! Làm sao ông có thể nuôi người bằng cách nói về thức ăn đây?" Từ Tâm bối rối nói: "Con không muốn đến chỗ cung gãy tên hết. Con chỉ cúi xin Hòa Thượng từ bi chỉ cho con chỗ an lạc." Hoàng Long bảo: "Một hạt bụi bay hay che trời, một hạt cải rơi hay phủ đất. Cái chỗ gọi là an lạc vẫn còn hành hạ ông với bao nhiêu thứ tạp nhạp. Ông cần phải chết toàn tâm từ vô thủy kiếp đến nay mới được." Từ Tâm ra đi. Một hôm khi sư đang nói chuyện với một vị hành cước Tăng, thành linh

tiếng sấm sét nổi lên, sư hoát nhiên đại ngộ. Sư vội và chạy đi tìm Hoàng Long mà quên cả chuyện mang giày, Sư nói: "Người trong thiên hạ thấy là học được thiền, nhưng họ chưa ngộ nó! Con đã ngộ rồi!" Hoàng Long cười nói: "Tuyển Phật được người đứng đầu bảng. Làm sao ta dám đối đầu với ông đây?" Và kết quả của biến cố này sư được người ta gọi là "Tử Tâm."

#### ***546. Tự Mang Gánh Nặng Của Chính Mình***

Maurine Stuart viết trong quyển 'Âm Thanh Vi Tế': "Tôi có đọc được một câu chuyện kể về một vị Tăng đang xin vào tu tập trong một thiền viện. Trong lúc đang ngồi trước cổng, ông ta chợt nhận thấy một người vác đồ nặng đang nhọc nhằn leo ngược dốc. Ông ta nháy ra khỏi chỗ đang ngồi, tiếp lấy gánh nặng cho người kia, và ngay lập tức vị trụ trì của thiền viện tống xuất ông ta ra khỏi cửa. Như thế không phải là không có lòng từ bi lắm sao? Câu chuyện này dạy rằng mỗi người chúng ta phải tự mang lấy gánh nặng của chính mình, và nhờ đó, lớn lên, học được nhiều bài học và đạt đến độ thuần thực. Khi ngồi trước cửa, nếu đã đạt đến độ thuần thực, chúng ta biết lúc nào là lúc chúng ta dang tay ra giúp đỡ, và lúc nào là lúc để cho người kia tự mang vác gánh nặng và tự làm công việc của chính mình. Chúng ta có mặt trên đời này là để giúp đỡ lẫn nhau, không phải để chen vào chuyện của người khác và rước lấy nỗi đau đớn hoặc gánh nặng của người khác. Chúng ta cảm nhận nỗi đau của nhau, vì chúng ta có chung một hình hài và tâm thức, nhưng chúng ta phải để cho mỗi người chúng ta trải qua kinh nghiệm của mình, và đóng góp theo cách riêng của chính mình."

#### ***547. Tự Tâm Chúng Sanh Thấy Tự Tâm Phật Tánh***

Năm thứ hai niên hiệu Tiên Thiên (713 sau Tây Lịch), năm Quý Sửu ngày mồng ba tháng tám (tháng mười hai năm ấy đổi là khai nguyên), Lục Tổ Huệ Năng ở tại chùa Quốc Ân sau buổi ngộ trai, bảo các đồ chúng rằng: "Các ông mỗi người cứ ngồi y chỗ cũ, tôi cùng các ông từ biệt." Ngài Pháp Hải bạch rằng: "Hòa Thượng để lại giáo pháp gì khiến cho những người mê đời sau được thấy Phật tánh?" Tổ bảo: "Các ông lắng nghe, những người mê đời sau nếu biết chúng sanh tức là Phật tánh, nếu biết chúng sanh muôn kiếp tìm Phật cũng khó gặp. Nay tôi dạy các ông biết tự tâm chúng sanh, thấy tự tâm Phật tánh."

Muốn cầu thấy Phật, chỉ biết chúng sanh, chỉ vì chúng sanh mê Phật, chẳng phải Phật mê chúng sanh. Tự tánh nếu ngộ, chúng sanh là Phật; tự tánh nếu mê, Phật là chúng sanh; tự tánh bình đẳng, chúng sanh là Phật; tự tánh tà hiểm, Phật là chúng sanh. Tâm các ông nếu hiểm khúc tức Phật ở trong chúng sanh, một niệm bình trực tức là chúng sanh thành Phật. Tâm tôi tự có Phật, tự Phật đó là chơn Phật, nếu tự không có tâm Phật thì chỗ nào cầu được chơn Phật? Các ông tự tâm là Phật lại chớ hồ nghi, ngoài không một vật mà hay dựng lập đều là bốn tâm sanh ra muôn pháp, nên kinh nói tâm sanh các thứ pháp sanh, tâm diệt các thứ pháp diệt, nay tôi để bài kệ cùng các ông từ biệt gọi là Tự Tánh Chân Phật Kệ, người đời sau biết được ý kệ này tự thấy bốn tâm, tự thành Phật đạo. Kệ rằng:

“Chơn như tự tánh là chơn Phật,  
 Tà kiến tam độc là ma vương,  
 Khi tà mê ma ở trong nhà,  
 Khởi chánh kiến Phật ở trong nhà.  
 Trong tánh tà kiến tam độc sanh,  
 Tức là ma vương đến trong nhà,  
 Chánh kiến tự trừ tâm tam độc,  
 Ma biến thành Phật thật không giả.  
 Pháp thân báo thân và hóa thân,  
 Ba thân xưa nay là một thân,  
 Nếu nhằm trong tánh hay tự thấy,  
 Tức là như Bồ Đề thành Phật.  
 Vốn từ hóa thân sanh tánh tịnh,  
 Tánh tịnh thường ở trong hóa thân.  
 Tánh khiến hóa thân hành chánh đạo,  
 Về sau viên mãn thật không cùng.  
 Tánh dâm vốn là như tánh tịnh,  
 Trừ dâm tức là thân tánh tịnh,  
 Trong tánh mỗi tự lìa ngũ dục,  
 Thấy tánh sát na tức là chơn.  
 Đời này nếu gặp pháp đốn giáo,  
 Chợt ngộ tự tánh thấy được Phật.  
 Nếu muốn tu hành mong làm Phật,  
 Không biết nơi nào nghĩ tìm chơn.  
 Nếu hay trong tâm tự thấy chơn,

Có chơn tức là nhưn thành Phật,  
 Chẳng thấy tự tánh ngoài tìm Phật,  
 Khởi tâm thấy là người đại si.  
 Pháp môn đốn giáo nay lưu truyền,  
 Cứu độ người đời phải tự tu,  
 Bảo ông người học đạo đời sau,  
 Không khởi thấy này rất xa xôi.”

Tổ nói kệ rồi bảo rằng: “Các ông ở lại an vui, sau khi tôi diệt độ, chớ làm theo thế gian khốc lóc như mưa, nhận lễ vật điều tang, thân mặc hiếu phục, chẳng phải là đệ tử của tôi, cũng không phải là chánh pháp. Chỉ biết tự bồn tâm, thấy tự bồn tánh, không động không tịnh, không sanh không diệt, không đi không lại, không phải không quấy, không trụ không vắng, e các ông trong tâm mê, không hiểu ý tôi, nay lại dặn dò các ông khiến các ông thấy tánh. Sau khi tôi diệt độ, y theo đây tu hành, như ngày tôi còn sống, nếu trái lời tôi dạy, giả sử tôi còn ở đời, cũng không có lợi ích gì. Tổ lại nói kệ rằng:

“Ngơ ngơ không tu thiện,  
 Ngáo ngáo không làm ác,  
 Lặng lẽ dứt thấy nghe,  
 Thênh thang tâm không dính.”

Tổ nói kệ rồi ngồi ngay thẳng đến canh ba, chợt bảo đệ tử rằng: “Tôi đi nhé!” Rồi im lặng mà hóa. Khi ấy mùi lạ đầy cả thất, có một móng trắng vòng giáp đất, trong rừng cây cối đều biến thành màu trắng, cầm thú kêu vang bi thương.

#### **548. Tự Tâm Quy Y Tự Tánh**

Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, chương thứ sáu, Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Này thiện tri thức! Tự tâm quy y tự tánh là quy y chơn Phật. Tự quy y là trừ bỏ trong tự tánh tâm bất thiện, tâm tật đố, tâm siểm khúc, tâm ngô ngã, tâm cuống vọng, tâm khinh người, tâm lẩn người, tâm tà kiến, tâm cống cao, và hạnh bất thiện trong tất cả thời, thường tự thấy lỗi mình, chẳng nói tốt xấu của người khác, ấy là tự quy y. Thường tự hạ tâm, khắp hành cung kính tức là thấy tánh thông đạt lại không bị ngăn trệ, ấy là tự quy y.

### ***549. Tự Tâm & Thân Trải Nghiệm & Tự Điều Chỉnh Trong Dòng Chảy Cuộc Đời***

Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Thiền Trong Đời Sống Hằng Ngày': "Kỳ thật, không một ai, tuyệt đối không một ai, có thể trải nghiệm dùm cuộc sống của chúng ta. Không ai có thể cảm nhận những nỗi đau đớn mà cuộc sống chắc chắn mang đến cho chúng ta. Cái giá mà chúng ta phải trả để trưởng thành nằm ngay trước mũi của chúng ta; và chúng ta không bao giờ có sự tu tập thật sự cho đến khi nào chúng ta nhận ra sự không sẵn sàng trả giá của chính mình. Thật là buồn, chừng nào mà chúng ta còn trốn chạy, chừng đó chúng ta vẫn còn tự tách rời khỏi điều kỳ diệu của cuộc sống và bản thể của chúng ta. Chúng ta cố gắng bám víu vào những người mà chúng ta nghĩ họ có thể làm giảm thiểu nỗi đau đớn của mình. Chúng ta cố gắng chế ngự họ, giữ họ cho riêng mình, ngay cả lừa đảo để họ chăm lo cho những đau đớn của chúng ta. Nhưng hỡi ôi, không ai ăn cơm không trả tiền, không có thứ gì cho không biếu không. Không một ai biếu không cho chúng ta một món nữ trang quý giá. Chúng ta phải dành được món quà ấy bằng cách kiên trì tu tập, không lay chuyển. Chúng ta phải dành được món quà ấy, trong mọi lúc, không phải chỉ trong khía cạnh tâm linh của cuộc sống. cái cách chúng ta chu toàn nghĩa vụ của mình đối với người khác, cái cách chúng ta phục vụ người khác cũng như sự chuyển tâm cần thiết cho mỗi lúc của cuộc sống: tất cả là cái giá chúng ta trả cho món nữ trang. Kỳ thật, chúng ta giống như những lọn nước xoáy trong dòng sông cuộc đời. Trong suốt dòng chảy đi tới, sông hay suối đều chạm phải những đá, những cành cây, hay những thứ bất thường khác dưới đất, tạo nên những chỗ nước xoáy chỗ này chỗ nọ. Nước vào chỗ xoáy chảy qua thật nhanh qua những chỗ xoáy để tiếp tục tái hợp với dòng chảy của sông, cuối cùng gia nhập vào một chỗ xoáy khác, và cứ thế mà tuôn chảy. Dầu trong một thoáng, chỗ nước xoáy có vẻ như là một hiện tượng rời rạc, thật ra nước trong chỗ xoáy chính là dòng sông. Sự ổn định của chỗ nước xoáy chỉ là tạm thời. Năng lượng của dòng sông cuộc đời tạo nên những hình thái sống động, một con người, con mèo, hay con chó, cây cối và thảo mộc, rồi thì cái được cho là chỗ nước xoáy tự nó biến thể, xoáy nước bị cuốn đi và tái gia nhập vào dòng chảy lớn hơn. Năng lực như một xoáy nước đặc biệt, tan dần và nước chảy đi, có lẽ trong khoảnh khắc lại tạo thành chỗ xoáy nước mới."

### **550. Tức Phật Tức Tâm, Thời Thời Như Vậy**

Khi ra mắt Thiền sư Vô Môn, Vô Môn đã hỏi Tâm Địa Giác Tâm (1207-1298): "Tên ông là gì?" Tâm Địa Giác Tâm trả lời với vị thiền sư về tên của mình. Sau khi biết được tên của Tâm Địa Giác Tâm có nghĩa là "Ngộ được bản tâm", vị thiền sư bèn viết một bài kệ tặng cho Tâm Địa Giác Tâm:

"Tâm tức Phật  
Phật tức Tâm  
Tức Phật tức Tâm  
Thời thời như vậy."

### **551. Tức Tâm Phi Tâm**

Theo thí dụ thứ 30 của Vô Môn Quan, một hôm, Đại Mai hỏi Thiền sư Mã Tổ (709-788): "Phật là gì?" Mã Tổ đáp: "Tức tâm tức Phật." Hôm khác có một vị Tăng hỏi Mã Tổ: "Phật là gì?" Sư đáp: "Phi tâm phi Phật." Theo Vô Môn Huệ Khai trong Vô Môn Quan, nếu thấy liền được như vậy thì mặc áo Phật, ăn cơm Phật, nói lời Phật, làm việc Phật. Tức là Phật vậy. Tuy như thế, Đại Mai đã khiến bao người nhận lầm phương hướng. Đâu biết rằng nói một chữ Phật, phải ba ngày súc miệng. Nếu là người có trí, nghe nói "Tức tâm tức Phật" thì bịt tai mà chạy.

### **552. Tức Tâm Tự Tánh**

Đầu Tử Nghĩa Thanh xuất gia năm lên bảy tuổi tại chùa Diệu Tướng. Thoạt tiên sư học Luận Bách Pháp của Tông Duy Thức. Về sau Đầu Tử nghe kinh Hoa Nghiêm, đến câu "Tức tâm tự tánh," Đầu Tử liền phát tỉnh, nói: "Pháp lìa văn tự đâu có thể giảng ư?" Đầu Tử bèn cất bước du phương qua các thiền hội.

### **553. Tức Tâm Tức Phật**

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển VI, một hôm Mã Tổ thượng đường dạy chúng: "Các người mỗi người tin tâm mình là Phật, tâm này tức là tâm Phật. Tổ Đạt Ma từ Nam Ấn sanh Trung Hoa truyền pháp thượng thừa nhất tâm, khiến các người khai ngộ. Tổ lại dẫn kinh Lăng Già để ấn tâm địa chúng sanh. Sợ e các người điên đảo

không tự tin pháp tâm này mỗi người tự có, nên Kinh Lăng Già nói: ‘Phật nói tâm là chủ, cửa không là cửa pháp’ (Phật ngữ tâm vi tông, vô môn vi pháp môn). Người phàm cầu pháp nên không có chỗ cầu, ngoài tâm không riêng có Phật, ngoài Phật không riêng có tâm, không lấy thiện, chẳng bỏ ác, hai bên như sạch đều không nương cậy, đạt tánh tội là không, mỗi niệm đều không thật, vì không có tự tánh nên tam giới chỉ là tâm, sum la vạn tượng đều là cái bóng của một pháp, thấy sắc tức là thấy tâm, tâm không tự là tâm, như sắc mới có. Các người chỉ tùy thời nói năng tức sự là lý, trọn không có chỗ ngại, đạo quả Bồ Đề cũng như thế. Nơi tâm sinh ra thì gọi là sắc, vì biết sắc không, nên sanh tứ chẳng sanh. Nếu nhận rõ tâm này, mới có thể tùy thời ăn cơm mặc áo nuôi lớn thai Thánh, mặc tình tháng ngày trôi qua, đâu còn có việc gì. Các người nhận ta dạy hãy nghe bài kệ này:

“Tâm địa tùy thời thuyết  
 Bồ đề diệc chỉ ninh  
 Sự lý câu vô ngại  
 Đương sanh tức bất sanh.”

(Đất tâm tùy thời nói,  
 Bồ đề cũng thế thôi  
 Sự lý đều không ngại,  
 Chính sanh là chẳng sanh).

Có vị Tăng hỏi: “Hòa Thượng vì cái gì nói tức tâm tức Phật?” Sư đáp: “Vì đổ con nít khóc.” Vị Tăng hỏi: “Con nít nín rồi thì thế nào?” Sư đáp: “Phi tâm phi Phật.” Vị Tăng lại hỏi: “Người trừ được hai thứ này rồi, phải dạy thế nào?” Sư đáp: “Nói với y là Phi Vật.” Vị Tăng lại hỏi: “Khi chợt gặp người thế ấy đến thì phải làm sao?” Sư đáp: “Hãy dạy y thể hội đại đạo.”

#### **554. Tưởng Vô Tưởng**

Thế nào là suy nghĩ cái không suy nghĩ? Chẳng suy nghĩ gì cả. Đó chính là nghệ thuật cơ bản của Tọa thiền. Đây là chỉ cho công án của Dược Sơn Hoằng Đạo (751-834). Có một vị Tăng hỏi Thiền sư Dược Sơn: "Khi tọa thiền, chúng ta suy nghĩ điều gì?" Dược Sơn đáp: "Cái lão Tăng suy nghĩ là không suy nghĩ." Nói cách khác, điều Dược Sơn suy nghĩ là không suy nghĩ hay chẳng suy nghĩ gì cả. Vị Tăng lại hỏi một cách tự nhiên: "Không suy nghĩ là suy nghĩ thế nào? Không được suy nghĩ, chẳng suy nghĩ là suy nghĩ ra sao?" Dược Sơn đáp: "Không



suy nghĩ gì cả." Theo Thiền sư Đạo Nguyên trong quyển Chánh Pháp Nhân Tạng, chúng ta có thể đi thẳng vào bản chất của Tọa Thiền. Thế nào là không suy nghĩ? Đó là suy nghĩ cái không suy nghĩ (tưởng cái vô tướng). Ngồi mà không ngồi! Suy nghĩ này là suy nghĩ như thế nào? Khi Tọa Thiền thì cả thân lẫn tâm đều giải thoát. Đây là phương pháp quan trọng nhất của Tọa Thiền. Vậy thì Thiền sư Đạo Nguyên muốn nói về cái gì? Và khi thân tâm giải thoát thì công án và Tọa Thiền có gì khác nhau? Phải duy trì cho được cái Phật Tâm Ấn này. Phật Tâm Ấn này là cái gì? Nó chính là công án, là Chỉ quán đả tọa, là Chánh pháp nhân tạng, là Niết bàn diệu tâm. Và làm cách nào để duy trì cái Phật Tâm Ấn này chính là sự tu hành của mình, là đời sống của chính mình! Thệ nguyện của chúng ta, nguyện vọng của chúng ta đều là giữ lấy cái Phật Tâm Ấn này một cách chân thật. Đừng để cho ánh đuốc này bị dập tắt!

### ***555. Tỳ Bà Thi Như Lai Tâm Thức Kệ***

Tỳ Bà Thi là tên của vị Phật đầu tiên trong bảy vị cổ Phật, mà Đức Thích Ca Mâu Ni là vị thứ bảy (Thắng Quan, Chung Chung Quan, Chung Chung Kiến. Hồi 91 kiếp sơ trước Hiền Kiếp, có vị Phật tên là Tỳ Bà Thi). Theo Kinh Địa Tạng Bồ Tát, phẩm thứ chín, về thuở quá khứ có đức Phật ra đời hiệu là Tỳ Bà Thi Như Lai. Như có người nam người nữ nào nghe được danh hiệu của đức Phật đây, thời mãi không còn sa đọa vào chốn ác đạo, thường được sanh vào chốn trời người, hưởng lấy sự vui thù thắng vi diệu. Để cho phù hợp với quan điểm Thiền 'giáo ngoại biệt truyền', các sử gia Thiền đã kéo dài cuộc truyền thừa trước cả thời đức Phật Thích Ca; vì theo truyền thuyết lưu hành trong số những Phật tử ngay từ lúc ban sơ thì đã có ít nhất sáu vị cổ Phật trước thời đức Phật Thích Ca Mâu Ni của hiện kiếp; và mỗi vị đều có lưu lại một bài kệ phó pháp. Sau đây là bài kệ của đức Phật Tỳ Bà Thi:

"Từ trong vô tướng người thọ sanh  
 Tự nơi huyễn sanh ra hình tượng  
 Người huyễn, tâm thức bốn lai không  
 Tội phước đều không chẳng chỗ trụ."

(Thân từng vô tướng trung thọ sinh, do như huyễn xuất chư hình tượng. Huyễn nhân tâm thức bốn lai vô, tội phúc giai không vô sở trụ).

### **556. Ứng Vô Sở Trụ Nhi Sanh Kỳ Tâm**

Tâm như vượn chuyền cây, hãy để cho nó đi nơi nào nó muốn; tuy nhiên, Kinh Kim Cang đề nghị: “Hãy tu tập tâm và sự tỉnh thức sao cho nó không trụ lại nơi nào cả.” Theo Kinh Kim Cang, một vị Bồ Tát nên có các tư tưởng được thức tỉnh mà không trụ vào bất cứ thứ gì cả. Tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi. Toàn câu Đức Phật dạy trong Kinh Kim Cang như sau: “Bất ứng trụ sắc sanh tâm, bất ứng trụ thính, hương, vị, xúc, pháp sanh tâm, ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm (không nên sinh tâm trụ vào sắc, không nên sinh tâm trụ vào thanh, hương, vị, xúc, Pháp. Nên sinh tâm Vô Sở Trụ, tức là không trụ vào chỗ nào).

Theo Kinh Kim Cang, một vị Bồ Tát nên có các tư tưởng được thức tỉnh mà không trụ vào bất cứ thứ gì cả. Toàn câu Đức Phật dạy trong Kinh Kim Cang như sau: “Bất ứng trụ sắc sanh tâm, bất ứng trụ thính, hương, vị, xúc, pháp sanh tâm, ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm (không nên sinh tâm trụ vào sắc, không nên sinh tâm trụ vào thanh, hương, vị, xúc, Pháp. Nên sinh tâm Vô Sở Trụ, tức là không trụ vào chỗ nào). Thiền sư Tuyết Phong Nghĩa Tôn (822-908) là một vị thiền sư nổi tiếng khổ hạnh vào thời nhà Đường. Tuyết Phong đã nhiều năm hành cước du phương, luôn mang theo bên mình một cái vá (muỗng múc canh) trong lúc hành Thiền; điều này có ý nghĩa là Tuyết Phong đảm nhận công việc nhọc nhằn thấp kém nhất trong chốn tông lâm, đó chính là vị Tăng nấu bếp, mà cái vá chính là dấu hiệu của công việc ấy. Tuyết Phong kế thừa y bát của Đức Sơn và trở thành vị trụ trì sau này. Có một vị Tăng hỏi: "Hòa Thượng gặp Đức Sơn, đã được gì mà liền thôi không đi nữa?" Tuyết Phong đáp: "Lão Tăng đến tay không, về tay không." Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," vấn đáp như vậy há chẳng phải là lối giải thích bình thường nhất về "Vô sở trụ" sao? Đối với hành giả tu Thiền, thì tâm nên trụ chỗ nào? Nên trụ chỗ không trụ. Vậy thì thế nào là chỗ không trụ? Không trụ bất cứ chỗ nào tức là chỗ không trụ. Nhưng mà thế nào là không trụ bất cứ chỗ nào? Không trụ bất cứ chỗ nào có nghĩa là không trụ thiện

ác, hữu vô, trong ngoài, khoảng giữa, không trụ chỗ không cũng không trụ chỗ bất không, không trụ chỗ định cũng không trụ chỗ bất định, tức là không trụ bất cứ chỗ nào. Chỉ cần không trụ bất cứ chỗ nào tức là chỗ trụ của tâm; được như vậy mới gọi là tâm vô sở trụ, mà tâm vô sở trụ là tâm Phật.

Nhiều thế hệ về sau này, trong khoảng thời gian Thiền sư Kôsen đến tham học với thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc. Một hôm Bạch Ẩn trích một đoạn kinh văn nổi tiếng: “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm.” Đoạn Bạch Ẩn hỏi Kôsen: “Tâm là cái gì?” Kôsen liền đáp: “Ứng vô sở trụ!!!” Bạch Ẩn bèn đấm Kôsen sáu bảy cái và nói: “Đồ ngốc! Đến bây giờ mà ông chưa hiểu được ý của 'nhi sanh kỳ tâm' hay sao?” Ngay lúc đó, Kôsen đạt ngộ. Thật vậy, tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi.

### **557. Vạn Hạnh: Thân Vô Thường**

Trước khi thị tịch Thiền Sư Vạn Hạnh (?-1018) đã trước tác một trong những bài thơ nổi tiếng về ‘thân vô thường’ sau đây:

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

Hành giả tu Thiền nên nhìn thân này như bóng, như chớp, không thật, có đó rồi mất đó. Cũng như cây cối bên ngoài, mùa xuân tươi tốt, mùa thu héo tàn. Vậy thì cứ để cho thân, cảnh và cuộc đời mặc nó trôi qua. Hoặc suy hoặc thịnh, hoặc tốt hoặc xấu đều không quan trọng, đều không sợ hãi. Vì những cái thịnh suy của cuộc đời khác nào như hạt sương đọng ở đầu ngọn cỏ. Hiểu như vậy, thấy như vậy là hiểu và thấy đúng tinh thần Thiền. Muốn có thái độ sống như Thiền sư Vạn

Hạnh, hành giả tu thiền nên luôn có thái độ ‘Nhìn mà không thấy, nghe mà không hay, ngửi mà không có mùi.’ Tại sao lại nhìn mà không thấy? Bởi vì có sự hồi quang phản chiếu. Tại sao nghe mà không hay? Bởi vì phản văn văn tự kỷ, tức quay cái nghe để nghe chính mình. Tại sao ngửi mà không có mùi? Bởi vì thấu nhiếp thân tâm, nên mùi vị không làm cho mình dính mắc. Đây là trạng thái khi mắt nhìn sắc mà không thấy sắc, tai nghe tiếng mà coi như không có âm thanh, mũi ngửi mùi hương mà không thấy có mùi hương, lưỡi nếm mà không thấy có vị, thân xúc chạm mà không thấy có cảm giác, ý có pháp mà không dính mắc vào pháp. Nếu chúng ta ngồi thiền cho tới lúc trong không thấy có thân tâm, ngoài không thấy có thế giới, xa gần đều trống rỗng thì chúng ta đã đạt tới chỗ không còn chấp trước vào ngã tướng, nhân tướng, chúng sanh tướng, và thọ giả tướng. Đây cũng là lúc tâm quá khứ không có, tâm hiện tại không có, và tâm vị lai cũng không có. Đây cũng là cảnh giới của khinh an tuyệt vời trong thiền định. Nếu tiếp tục thiền định sâu hơn chúng ta sẽ đi tới giai đoạn ‘Ly sanh hỷ lạc,’ tức là xa rời những lạc thú tầm thường của chúng sanh. Giai đoạn ‘Định sanh Hỷ Lạc,’ tức là trong cảnh giới định sanh khởi niềm hỷ lạc không hình dung được. Giai đoạn ‘Ly Hỷ Diệu Lạc,’ nghĩa là xa rời mọi sự hoan lạc thô thiển, mà chỉ còn lại niềm vui vi tế, vô cùng vi diệu. Giai đoạn ‘Xả Niệm Thanh Tịnh,’ nghĩa là tâm niệm hoàn toàn thanh tịnh. Hành giả cũng nên luôn nhớ rằng ‘Phàm cái gì có hình tướng đều là pháp hữu vi. Pháp hữu vi cũng giống như một giấc mộng, một thứ huyền hóa, một cái bọt nước, hay một cái bóng hình, một tia điện chớp, toàn là những thứ hư vọng, không có thực chất. Hết thấy mọi thứ đều phải quán như vậy, mới có thể hiểu mình bạch lẽ chân thật, để chúng ta không chấp trước, không bị vọng tưởng quấy nhiễu.’

### **558. *Vạn Hạnh Vô Thường Kệ***

Thiền Sư Vạn Hạnh (?-1018), một trong những đệ tử xuất sắc của Thiền Sư Thiền Ông. Sư chẳng những học hành uyên bác, mà còn tinh thâm quán triệt tam giáo Phật, Khổng, Lão. Sư thường nhắc nhở đệ tử về bài kệ vô thường mà các tự viện thường tụng mỗi khi xong các khóa lễ:

"Một ngày đã qua,  
Mạng ta giảm dần,

Như cá cạn nước,  
Có gì đâu mà vui sướng?"

Nên chúng ta phải cần tu như lửa đốt dầu. Chỉ tỉnh thức về vô thường, chớ nên giải đãi.' Với Sư, dầu thân này có già và hư hoại đi, nhưng Chánh pháp thì không. Nếu chúng ta luôn thực hành Chánh pháp mỗi ngày bằng toàn thân toàn tâm thì chúng ta sẽ có được hạnh phúc thật sự. Nói cách khác, nếu chúng ta luôn tắm gội thân tâm với Chánh pháp, chúng ta sẽ không có chút sợ hãi nào về sự thịnh suy của cuộc đời, vì lúc đó chúng ta có khả năng nhìn thịnh suy như sương mai trên đầu cỏ, không hơn không kém!

### **559. Vạn Pháp Duy Tâm Tạo**

"Tâm" hay "Ý" tức là "Tâm Phân Biệt" của mình, tức là thức thứ sáu. "Tâm" không những phân biệt mà còn đẩy dấy vọng tưởng. Trong sáu thức đầu có thể nói là loại có tánh tri giác, do nơi lục căn mà phát ra sáu thứ tri giác này. Lục căn tức là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý; chúng phát xuất ra thấy (thị giác), nghe (thính giác), ngửi (khứu giác), nếm (vị giác), xúc chạm (xúc giác nơi thân), và hiểu biết (tri giác nơi ý). Con người ta gây tội tạo nghiệp nơi sáu căn này, mà tu hành giác ngộ cũng ở nơi sáu căn này. Nếu không bị ngoại cảnh chi phối thì đó chính là đang có tu tập. ngược lại, nếu bị cảnh giới bên ngoài làm cho xoay chuyển tức là đọa lạc. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: "Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh." Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát.

Thiền Sư Sùng Sơn Hạnh Nguyên viết trong quyển 'Cả Thế Giới Là Một Đóa Hoa': Một hôm, nghe tiếng chuông chùa ngân vang, đức Phật hỏi đệ tử A Nan: "Tiếng chuông từ đâu đến?" A Nan đáp: "Từ cái chuông." Đức Phật nói: "Cái chuông sao? Nhưng nếu không có cái dùi, làm sao có tiếng chuông?" A Nan vội vã sửa lại: "Từ cái dùi, từ cái dùi mà ra!" Đức Phật nói: "Từ cái dùi sao? Nếu không có không khí, làm sao tiếng chuông vọng tới đây được?" A Nan thưa: "Vâng, tất nhiên như thế. Tiếng chuông từ không khí mà ra!" Đức Phật hỏi: "Từ không khí sao? Nhưng nếu không có lỗ tai con, con không thể nào nghe được tiếng chuông." A Nan nói: "Vâng, đúng thế. Con cần cái tai để nghe. Như vậy, tiếng chuông từ tai đệ tử mà ra." Đức Phật nói: "Từ tai con

sao? Nếu con không có ý thức, làm sao con nhận ra tiếng chuông?" A Nan nói: "Vâng, chính ý thức của con tạo ra tiếng chuông." Đức Phật nói: "Ý thức của con sao? Vậy thì, hỡi A Nan, nếu không có tâm thức, làm sao con nghe được tiếng chuông?" Tiếng chuông chỉ được tạo thành từ tâm thức mà thôi.

### **560. Vạn Pháp Đều Là Bóng Dáng Của Tâm**

Một lần nọ, thiền sư Vạn An viết cho một viên quan chánh phủ: "Con người trên mọi nẻo đường đời đều có đủ thứ việc để bận tâm, làm sao họ có thể ngồi lặng lẽ để quán chiếu?" Ngay đây có nhiều vị thiền sư không biết làm sao chỉ dạy Phật tử phương cách hành thiền ngay trong đời sống thường nhật; họ chú trọng đến sự tĩnh lặng và viễn ly, và tránh xa những trung tâm đông đúc dân cư, nói rằng hành giả không thể tập trung thâm nhập và chứng đắc lý thiền giữa những công việc chuyên môn, thương nghiệp và lao nhọc hằng ngày. Điều này đã khiến nhiều thiền sinh dụng tâm sai lạc khi công phu hành thiền. Hậu quả là nhiều người khi nghe lối lý luận này đều nghĩ rằng Thiền là thứ gì đó khó làm khó tập, vì thế họ đã từ bỏ khát vọng tu tập thiền định, chối bỏ nguồn cội và cố gắng giải thoát, để rồi hết ngày dài rồi lại đêm thâu họ buông mình trong những dục lạc của trần tục. Thật đáng thương làm sao! Ngay cả khi có tâm tín do những duyên lành trong quá khứ, họ cũng không tránh khỏi việc sanh tâm chấp trước rồi từ bỏ công việc cũng như đức hạnh xã hội cho mục đích hành đạo giải thoát. Như cổ đức đã từng dạy: 'nếu người đời hằng hái mong cầu giác ngộ như mong cầu những gì mình yêu thích, thì cho dầu công việc có bề bôn và cuộc sống có xa hoa thế nào đi nữa, họ cũng có thể đạt được sự tập trung liên tục đưa đến sự kỳ diệu vĩ đại là đại giác.' Tự cổ chí kim, nhiều người đã kiến tánh ngộ đạo ngay trong cảnh hành hoạt của trần thế. Vạn pháp mọi thời mọi nơi đều là bóng dáng của một cái tâm mà thôi. Khi tâm động, vạn pháp đều động; khi tâm tịnh, vạn pháp đều tịnh. Khi một niệm tâm chẳng sinh, muôn sự đều không sinh. Bởi đó, cho dù bạn có trụ tại những nơi thanh vắng, hay nơi rừng sâu núi thẳm, một khi chưa điều phục được tâm viên ý mã, cũng chỉ là uống công vô ích mà thôi. Tam Tổ Tăng Xán đã nói: 'Nếu cố ngăn động để tìm tịnh, dứt ngăn lại động thêm.' Nếu bạn muốn tìm cầu chân như tự tánh bằng cách loại trừ vọng niệm, là chỉ tự mình làm tổn hại năng lực tinh thần, ý chí và chỉ làm cho bạn mang bệnh hoạn vào thân mà thôi. Không

những thế, bạn sẽ đi sai hướng và cuối cùng sẽ rơi vào hầm hố của cuồng thiên."

### **561. Vạn Pháp Nhất Tâm**

Duy Tâm Luận cho rằng hết thảy mọi pháp đều do tâm tạo ra. Theo Kinh Hoa Nghiêm thì mọi thứ trong tam giới chỉ là một tâm; theo Kinh Bát Nhã, tâm là thiên đạo đối với vạn pháp. Nếu biết được tâm tức là biết được vạn pháp. Theo quyển Nhật Diện Phật, một hôm Thiền sư Mã Tổ thượng đường dạy chúng: "Ánh trăng lan tỏa muôn nơi, nhưng vầng trăng chân thực chỉ có một. Các suối nguồn nhiều vô kể, nhưng bản chất của nước chỉ là một. Các hiện tượng nhiều hằng hà sa số trong vũ trụ, nhưng khoảng thái hư chỉ có một. Người ta hay nói nhiều về đạo lý, nhưng 'vô ngại trí' chỉ có một. Tất cả những gì phát sinh trong thế gian đều xuất phát từ cái Tâm Nhất Tướng. Xây dựng hay phá hoại, cả hai đều là chức năng cao quý. Tất cả đều là nhất ngã. Bất kỳ bạn đứng ở đâu, bạn cũng không thể đứng ngoài Chân Lý. Nơi bạn đang đứng chính là chân lý. Tất cả là bản thể của bạn. Làm sao có thể có gì khác được? Vạn pháp là Phật pháp và tất cả các pháp đều là giải thoát. Giải thoát đồng nhất với chân như: vạn pháp không bao giờ rời xa chân như. Đi, đứng, nằm, ngồi tất cả đều là chức năng bất khả tư nghì. Kinh điển dạy rằng Phật pháp ở khắp mọi nơi." Thiền sư Tổ Nguyên (1226-1286), tên của một vị Thiền sư Trung Hoa, thuộc phái Dương Kỳ, tông Lâm Tế vào thời nhà Tống (960-1279). Ông là tác giả bộ sách Vạn Pháp Qui Tâm Lục vào thế kỷ thứ XIII. Một hôm, có một vị Tăng hỏi: "Thế nào là đoạt nhân không đoạt cảnh?" Sư đáp: "Trong tự chứng phần, nếu hành giả làm trống không được cái tâm của mình thì ngoại cảnh còn ngăn ngại gì được nữa? Vì thế khi thiền sư dạy đệ tử thuộc loại hạ căn, thì đoạt nhân chứ không đoạt cảnh." Vị Tăng lại hỏi: "Thế nào là đoạt cảnh không đoạt nhân?" Sư đáp: "Trong tự chứng phần, hành giả không trụ ngoại cảnh mà chỉ có cái tâm độc chiếu. Vì thế khi thiền sư dạy đệ tử thuộc loại hạ căn, thì đoạt cảnh chứ không đoạt nhân." Vị Tăng lại hỏi: "Thế nào là đoạt cả nhân lẫn cảnh?" Sư đáp: "Trong tự chứng phần, nếu tâm và cảnh của hành giả đều không thì vọng tưởng từ đâu mà có được? Vì thế khi thiền sư dạy đệ tử thuộc căn cơ loại khá, thì đoạt cả nhân lẫn cảnh." Vị Tăng lại hỏi: "Thế nào là không đoạt cả nhân lẫn cảnh?" Sư đáp: "Trong tự chứng phần, tâm của hành giả tự trụ nơi tâm, còn cảnh thì tự trụ nơi cảnh. Vì thế khi

thiền sư dạy đệ tử thuộc căn cơ loại cao, thì không đoạt cả nhân lẫn cảnh."

### **562. Vạn Pháp Như Ảo Hiện**

Ảo hiện, thế giới của các hiện tượng và hình thức bề ngoài; thế giới của bấp bênh và thường xuyên biến hóa, mà một người chưa giác ngộ lại cho là hiện thực. Vũ trụ hiện tượng luôn bị chi phối bởi đổi thay và vô thường. Maya chỉ là phương tiện để chúng ta đo lường và đánh giá thế giới hiện tượng. Nó là huyền hóa khi thế giới sắc giới này được nhận thức không đúng, như là tĩnh và không thay đổi. Khi nó được thấy đúng như nó hiện hữu, nghĩa là một dòng nước chảy sinh động thì Maya lại có nghĩa là Bồ Đề, hay trí tuệ vốn có của chúng sanh. Theo Thiền Sư Đạo An (312-385) trong Sơn Môn Huyền Nghĩa: "Vạn pháp như ảo hiện. Vì chúng như ảo hiện nên được gọi là 'chân lý thế gian'. Tâm và thần thì chân thực, không phải là không, đây gọi là 'chân lý tối thượng'. Nếu thần là không thì giáo pháp này dạy cho ai, và ai là người tu tập Đạo để thoát ra khỏi vô minh mà đến Thánh quả? Vì vậy phải biết rằng thần không phải là không."

### **563. Vạn Pháp Như Huyền**

Huyền là mộng tưởng ảo huyền hay ý thức mơ mộng không hiện thực. Ảo tưởng, thế giới của các hiện tượng và hình thức bề ngoài; thế giới của bấp bênh và thường xuyên biến hóa, mà một người chưa giác ngộ lại cho là hiện thực. Vũ trụ hiện tượng luôn bị chi phối bởi đổi thay và vô thường. Maya chỉ là phương tiện để chúng ta đo lường và đánh giá thế giới hiện tượng. Nó là huyền hóa khi thế giới sắc giới này được nhận thức không đúng, như là tĩnh và không thay đổi. Khi nó được thấy đúng như nó hiện hữu, nghĩa là một dòng nước chảy sinh động thì Maya lại có nghĩa là Bồ Đề, hay trí tuệ vốn có của chúng sanh. Một trong những thí dụ được ưa thích được các nhà triết học Bát Nhã sử dụng khi họ muốn gây ấn tượng lên chúng ta về học thuyết Tánh Không đó là Như Huyền, và họ thường được các bậc thầy khác gọi họ là những nhà Huyền học. Theo kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa, một thuở đức Phật hỏi Tu Bồ Đề: "Này Tu Bồ Đề, ý ông nghĩ sao Huyền khác với Sắc, Sắc khác với Huyền? Lại nữa, ý ông nghĩ sao, Huyền khác với Thọ, Tưởng, Hành và Thức? Và Thọ, Tưởng, Hành và Thức khác nhau với Huyền?" Tu Bồ Đề nói: "Bạch đức Thế Tôn, chúng không khác.



Nếu Sắc khác với Huyền thì Sắc không phải là Sắc; nếu Huyền khác với Sắc thì Huyền không phải là Huyền. Huyền là Sắc và Sắc là Huyền. Thọ, Tưởng, Hành và Thức lại cũng như vậy.” Đức Phật hỏi Tu Bồ Đề: “Này Tu Bồ Đề, ý ông nghĩ sao, năm thủ uẩn có phải là Bồ Tát hay không?” Tu Bồ Đề nói: “Bạch đức Thế Tôn, chúng là Bồ Tát.” Đức Phật nói thêm: “Này Tu Bồ Đề, ông nên biết rằng, năm thủ uẩn tự chúng là Huyền. Tại sao? Bởi vì Sắc là như Huyền, Thọ, Tưởng, Hành và Thức cũng là như Huyền; năm uẩn sáu căn cấu tạo nên Bồ Tát, cho nên Bồ Tát cũng giống như Huyền. Nếu những ai muốn học Bát Nhã Ba La Mật Đa, hãy nên như Huyền mà học... Nhưng Bồ Tát sơ địa Đại Thừa nếu theo đó mà tu tập có thể kinh hoàng sợ hãi mà đi lạc đường nếu không được hướng dẫn bởi những thiện tri thức.” Tu Bồ Đề nói: “Bạch đức Thế Tôn, quả đúng như vậy, nếu người nghe pháp này mà không được chỉ dạy đúng đắn bởi một minh sư thấu triệt Bát Nhã Ba La Mật Đa sẽ bị dẫn đến những điên rồ phóng đăng.” Đức Phật nói: “Nó giống như một nhà ảo thuật dùng tài nghệ của mình hóa ra một đám đông tại ngã ba đường. Ngay khi vừa hiện ra thì liền biến mất. Này Tu Bồ Đề, ý ông nghĩ sao? Đám người Huyền đó có đến từ một chỗ nào đó hay không? Đám người đó có phải là thực hay không? Đám người đó có thực sự thị tịch đến chỗ nào đó không? Họ có thực sự bị hủy diệt không?” Tu Bồ Đề nói: “Bạch đức Thế Tôn, không.” Đức Phật nói: “Bồ Tát lại cũng như vậy, tuy cứu độ vô lượng chúng sinh đến Niết Bàn, kỳ thật, không có chúng sinh nào được đưa tới Niết Bàn. Những ai không chút kinh sợ khi nghe những bài giảng như vậy, đích thực là những Bồ Tát mặc giáp trụ đầy đủ của Đại Thừa.”

#### ***564. Vạn Pháp Qui Nhất; Nhất Qui Hà Xứ?***

Muôn pháp đều quy về một mối: bình đẳng và bất nhị theo thí dụ thứ 45 của Bích Nham Lục. Một vị Tăng hỏi Thiền Sư Triệu Châu Tông Thắm (778-897): "Muôn pháp về một, một về chỗ nào?" Triệu Châu đáp: "Ta ở Thanh Châu dệt được một tấm vải bố nặng bảy cân." Theo Viên Ngộ trong Bích Nham Lục, nếu nhằm chỗ một kích động liền đi hội được, lỗ mũi các vị Hòa Thượng già ở mọi nơi, một lúc xỏ xong, không làm gì được ông, tự nhiên nước dôn thành đầm. Nếu là nhảy nhót thì lão Tăng ở dưới gót chân ông. Chỗ tinh yếu của Phật pháp chẳng phải ở nhiều lời, chẳng phải ở nói lắm. Chỉ như vị Tăng này hỏi Triệu Châu "Muôn pháp về một, một về chỗ nào?" Triệu Châu

lại đáp: "Ta ở Thanh Châu dệt được một tấm vải bố nặng bảy cân." Nếu nhằm trên ngữ cú mà biện thì lầm nhận định bàn tính (một tiêu chuẩn cố định). Nếu chẳng nhằm trên ngữ cú mà biện, tại sao lại nói thế ấy? Công án này tuy khó thấy mà dễ hội, tuy dễ hội lại khó thấy. Khó thì núi bạc vách sắt, dễ thì liền đó tỉnh tỉnh, không có chỗ cho ông suy nghĩ phải quấy. Qua câu trả lời của Triệu Châu, rõ ràng Thiền muốn có một tâm hồn tự do và không bị trở ngại dẫu là khái niệm về "một" hay "toàn thể" cũng đều là chướng ngại vật và một cái bẫy đe dọa đến sự tự do ban đầu của tinh thần. Giả sử, có người không trả lời được câu hỏi ngay lúc đó, mà trở về Thiền thất nghiên ngẫm rồi hôm sau trở lại trả lời Triệu Châu: "Bây giờ thì tôi đã có câu trả lời đúng cho câu hỏi của Thầy đây: 'Vạn pháp qui nhất, nhất qui vạn pháp.'" Nhưng có lẽ Triệu Châu sẽ nói: "Theo tinh thần nhà Thiền thì câu trả lời của ông đến quá trễ. Ông đáng lãnh ba chục hèo lâu rồi." Thiền hoàn toàn không thích hợp với những danh xưng như vậy. Trong Thiền, hoàn toàn không có đối tượng nào để nắm bắt, dẫu đó là "Phật" hay "Bồ Tát". Thiền là đám mây phiêu lãng trên bầu trời. Không có con ốc nào có thể siết chặt được nó, không có sợi dây nào có thể trói nó được cả, nó mặc tình tự tại. Thoại này cùng câu Phổ Hóa nói "Ngày mai ở trong viện Đại Bi có trai," lại không có hai thứ. Một hôm, có vị Tăng hỏi Triệu Châu: "Thế nào là ý Tổ Sư từ Tây sang?" Triệu Châu đáp: "Cây bách trước sân." Vị Tăng thưa: "Hòa Thượng chớ đem cảnh chỉ người." Triệu Châu bảo: "Lão Tăng chẳng từng đem cảnh chỉ người." Xem kia thế ấy, nhằm chỗ cực tắc chuyển chẳng được, nếu chuyển được tự nhiên che trời che đất. Nếu chuyển chẳng được thì chạm đến liền thành kẹt. Hãy nói Triệu Châu có Phật pháp thương lượng hay không? Nếu nói có Phật pháp, Triệu Châu đâu từng nói tâm nói tánh, nói huyền nói diệu. Nếu nói không có chỉ thú Phật pháp, Triệu Châu chẳng từng cô phụ lời hỏi của ông. Đâu chẳng thấy Tăng hỏi Hòa Thượng Mộc Bình: "Thế nào là đại ý Phật pháp?" Mộc Bình đáp: "Trái đồng qua này lớn như thế." Lại có một vị Tăng hỏi cổ đức: "Chỗ núi sâu vực thẳm vắng bặt không người, lại có Phật pháp hay không?" Cổ đức đáp: "Có." Vị Tăng lại hỏi: "Thế nào là Phật pháp trong núi sâu?" Cổ đức đáp: "Cục đá lớn là lớn, nhỏ là nhỏ." Xem loại công án này lời kỳ quái tại chỗ nào? Hành giả tu Thiền phải nên luôn nhớ rằng Thiền không cần chúng ta suy nghĩ "tấm vải bố nặng bảy cân" có thần tính hay không. Vì nếu như thế thì Thiền sẽ rơi vào hệ thống triết học, và

sẽ không còn là Thiền nữa. Kỳ thật, Thiền chỉ cảm giác sự ấm áp của lửa, cái lạnh giá của băng, vì khi trời lạnh thì chúng ta sẽ bị lạnh và tìm cách đi sưởi ấm. Trong Thiền, cảm giác là tất cả và cảm giác phải được hiểu theo ý nghĩa sâu sắc nhất hay hình thức thuần túy nhất. Và điều quan trọng nhất mà chúng ta phải luôn nhớ là Thiền là tri giác hoặc cảm giác chứ không phải trừu tượng hay trầm tư, nhưng Thiền lại mạnh mẽ bất chấp khái niệm. Chính vì vậy mà Thiền rất khó nắm bắt được. Cần trọng!

### ***565. Vạn Pháp Vô Thường Vô Ngã, Nói Dễ Hiểu Khó***

Khi thiền sư Thiên Hải sắp thị tịch, chúng đệ tử vây quanh ông than khóc. Sư mở mắt nhìn quanh họ và nói: "Khi đức Phật sắp nhập Niết Bàn, bao quanh người là tứ chúng (Tăng Ni và thiện nam tín nữ), tất cả đều khóc than thảm thiết. Đức Phật đã quở trách họ rằng: 'Nếu các ông đã thông ngộ lý Tứ Diệu Đế, sao lại còn than khóc trước cảnh tử biệt này?' Riêng ta, giờ đây ta không thể ngăn cản các ông than khóc, bởi vì các ông chưa dứt được tình chấp. Các ông có biết tại sao ta lại nói như vậy không? Cả đời ta tham cứu và hoằng dương Thiền pháp, hết lòng hết dạ cống hiến sức mình để giáo hóa chúng sanh, nhưng vào thời mạt pháp lòng người mê muội, căn cơ mỏng bạc, không đủ tín tâm. Tưởng tượng một ngày không còn ai xiển dương chân lý, ta không sao cầm được nước mắt. Vạn pháp vốn vô thường và vô ngã. Điều này nói thì dễ nhưng hiểu được rất khó. Ta lo rằng các ông chưa thực sự nhận thức rõ ràng chân lý ấy, nhưng nếu một ngày các ông chứng ngộ được nó, các ông sẽ là người thực sự kế thừa chánh pháp làm những điều lợi ích cho chúng sanh, báo đáp công ơn của chư Phật và chư Tổ. Với những ai không có mặt ở đây cũng như hàng hậu thế, hãy cho họ biết rằng ta đã rơi lệ khi nói những lời như vậy trong giây phút từ giã cõi đời này."

### ***566. Vàng Ròng Thọt Vào Não!***

Theo Truyền Đăng Lục, quyển XVII, một vị Tăng hỏi Thiền Sư Sư Kiên Hậu Động Sơn: "Lâu lắm rồi con bị bệnh khổ lại dùng độc dưng. Xin Hòa Thượng trị dùm." Sư Kiên nói: "Vàng ròng thọt vào não. Hãy rưới đề hồ lên đầu ông đi." Vị Tăng lại nói: "Cảm tạ ơn thầy chữa trị." Sư Kiên liền đánh vị Tăng.

### **567. Vân Môn Quang Minh**

Theo thí dụ thứ 86 của Bích Nham Lục, Thiền Sư Vân Môn Văn Yến (864-949) dạy: "Mỗi người trọn có ánh sáng hiện tại, khi xem thì chẳng thấy tối mù. Thế nào là ánh sáng của quý vị?" Nói xong Vân Môn lại tự đáp: "Kho trừ ba cửa." Lại đáp: "Việc tốt chẳng bằng không." Theo Viên Ngộ trong Bích Nham Lục, Vân Môn ở trong thất để lời tiếp người: "Cả thầy các ông dưới gót chân mỗi người có một đoạn ánh sáng soi thấu cổ kim, vượt hẳn thấy biết. Tuy nhiên ánh sáng vừa đến hỏi ra lại chẳng hội, há chẳng phải tối mù mù." Lời nói này đến hai mươi năm trọn không có người hiểu được ý Sư. Sau Hương Lâm cầu xin thay đáp. Vân Môn đáp: "Kho trừ ba cửa." Lại đáp: "Việc tốt chẳng bằng không." Bình thường lời đáp thay chỉ là một câu, tại sao trong đây lại hai câu? Câu trước vì ông mở một con đường cho ông thấy. Nếu là kẻ kia, vừa nghe nói đến liền đứng dậy ra đi. Sư sợ người kẹt ở đây, lại nói: "Việc tốt chẳng bằng không." Như trước vì ông quét sạch. Người ngày nay vừa nghe nói ánh sáng liền trọn trừng đôi mắt nói: "Trong kia là kho trừ, trong kia là ba cửa." Vẫn không dính dáng. Vì thế nói: "Hiểu lấy ý đầu lưỡi câu, chớ nhận quả cân bàn." Việc này không ở trên mắt, cũng chẳng ở trên cảnh, cần phải bật tri kiến, quên được mắt, sạch hết mọi thứ bày lộ lộ. Mỗi mỗi trên phần của người, hiện tại nghiên cứu lấy mới được. Vân Môn nói: "Trong ngày qua lại, trong ngày biện người, bỗng nhiên giữa đêm không mặt trời, mặt trăng, đèn, chỗ từng đến thì vẫn đến được, chỗ chưa từng đến lấy lại một vật, lại lấy được chẳng?" Trong Tham Đồng Khế nói: "Chính trong sáng có tối, chớ lấy tối xem nhau, chính trong tối có sáng, chớ lấy sáng gặp nhau." Nếu ngồi dứt sáng tối, hãy nói là cái gì? Do đó nói: "Tâm hoa phát minh soi sáng cõi nước ở mười phương." Bàn Sơn nói: "Sách chẳng soi cảnh, cảnh cũng chẳng còn, sáng cảnh đều quên, lại là vật gì?" Lại nói: "Chính nơi thấy nghe chẳng thấy nghe, không còn thính sắc đáng trình anh, trong đây nếu liễu toàn vô sự, thể dụng ngại gì phân chẳng phân". Chỉ hiểu câu sau rồi, đến câu trước dạo chơi, cứu cánh chẳng ở trong ấy làm kế sống. Cổ nhân nói: "Lấy gốc không trụ lập tất cả pháp." Chẳng được đến trong này đùa quang ảnh đùa tính hồn, lại chẳng được hiểu là vô sự. Cổ nhân nói: "Thà khởi chấp CÓ bằng núi Tu Di, chẳng nên chấp KHÔNG bằng hạt cải." Hàng nhị thừa phần nhiều hay rơi vào cái chấp này.

**568. Vấn Đề Của Ông Là Ông Cố Tìm Kiếm Cái Gì Đó Từ Bên Ngoài!**

Linh Mặc Thiên Sư (747-818): Linh Mặc là tên của một vị Thiên sư Trung Hoa vào thời nhà Đường (618-907). Sư đến từ tỉnh Giang Tô, xuất gia từ lúc còn nhỏ và trở thành đệ tử của Thiên sư Mã Tổ Đạo Nhất. Sau Sư đến học Thiên với Thiên sư Thạch Đầu Hy Thiên và nhận ấn khả từ vị Thiên sư này. Sư quyết định ở lại làm thị giả cho Thạch Đầu trong suốt 20 năm. Một hôm, có một vị Tăng đến hỏi Thiên sư Linh Mặc: “Hòa Thượng, ngài có pháp gì dẫn dắt người?” Linh Mặc nói: “Ông yêu cầu thì lão Tăng sẽ nói.” Vị Tăng nói: “Vậy thì thỉnh Hòa Thượng hướng dẫn con!” Linh Mặc nói: “Ông thiếu thứ gì?” Vị Tăng không có gì để nói. Thiên sư Linh Mặc liền nói: “Ông không thiếu thứ gì cả, vấu đề của ông là ông cố tìm kiếm cái gì đó từ bên ngoài!”

**569. Vẫn Còn Ở Trong Hang Ổ Như Trước Đây (Y Nhiên Chỉ Tại Cự Khòa Quật Lý)**

Trong Thiên, người tu hành chưa đạt đến cảnh giới giác ngộ thì vẫn còn bị cảnh giới mê vọng làm khốn đốn. Theo thí dụ thứ 6 của Bích Nham Lục, một hôm Thiên Sư Vân Môn Văn Yến (864-949) dạy: "Ngày mười lăm về trước chẳng hỏi ông; ngày mười lăm về sau nói cho một câu xem?" Rồi Vân Môn cũng tự trả lời cho mọi người: "Mỗi ngày đều là ngày tốt." Vân Môn trong một câu đều đầy đủ ba câu trong tông chỉ nhà người. Như thế nói một câu cần thiết phải qui tông, nếu không như thế tức là Đổ Soạn. Việc này không cho nhiều luận thuyết. Song người chưa thấu cần phải như thế, nếu người đã thấu liền thấy ý chỉ cổ nhân. Kỳ thật "Thong dong dẫm đạp lên tiếng suối reo" chẳng phải vậy? "Phỏng xem vẽ được dấu chim bay" cũng chẳng phải vậy? "Cỏ xanh rì" cũng chẳng phải vậy? "Khói phủ ngang đầu" cũng chẳng phải vậy? Tuy tất cả đều chẳng phải, chính là "Không sanh bên núi hoa rơi loạn." Cần phải chuyển qua bên kia mới được. Đâu chẳng thấy tôn giả Tu Bồ Đề ngồi yên trong núi, chư Thiên mưa hoa tán thán. Tôn giả hỏi: "Trong không trung ai làm mưa hoa tán thán?" Chư Thiên nói: "Tôi là trời Đế Thích." Tôn giả hỏi: "Tại sao ông tán thán?" Trời Đế Thích nói: "Tôi tôn trọng tôn giả nói Bát Nhã Ba La Mật Đa hay."

Tu Bồ Đề nói: "Tôi đối với Bát Nhã chưa từng nói một lời, ông vì sao tán thán?" Đế Thích nói: "Tôn giả không nói, tôi không nghe, không nói không nghe là chân Bát Nhã." Đế Thích lại làm chấn động đại địa và mưa hoa khắp trời. Thiên sư Tuyết Đậu cũng làm bài kệ:

"Vũ quá vân ngưng hiểu bán khai  
Sổ phong như họa bích thối ngôi  
Không sanh bất giải nham trung tọa  
Nặc đắc thiên hoa động địa lai."

(Mưa tạnh mây ngưng sáng nửa trời. Vẽ ra mấy ngọn núi chập chùng. Không sanh chẳng hiểu ngôi trong núi. Thâm được Thiên hoa tán khắp nơi). Trời Đế Thích mưa hoa khắp đất, ngay điểm này còn chỗ nào cho mấy ông trốn lánh? Tuyết Đậu lại nói:

"Ngã khùng đào chi đào bất đắc  
Đại phương chi ngoại giai sung tặc  
Mang mang nhiều nhiều tri hà cùng  
Bát diện thanh phong nặc y ngặc."

(Ta ngại trốn đi trốn chẳng được. Bên ngoài đại phương đều đầy ngất. Lãng xăng rối rắm biết sao cùng. Tám hướng gió lành thâm mặc áo). Dầu được lột trần sạch sẽ, trốn không và thanh tịnh, không một mảy may lầm lỗi, đây cũng chưa phải là cứu cánh. Cuối cùng là cái gì? Hãy xem kỹ câu này: "Ta khảy móng tay; Hư không thật thảm hại!" Tiếng Phạn "Thuấn Nhã Đa" một cách tương đối có nghĩa là Hư Không. Vì thế không thân, xúc chạm hào quang Phật soi mới hiện được thân. Khi mấy ông giống như "Thuấn Nhã Đa", chính là khi Tuyết Đậu khéo khảy móng tay cũng phải buồn thảm. Tuyết Đậu lại nói: "Chớ có động thủ!" Khi mấy ông động thủ thì sao? Thì cũng giống như mấy ông ngủ mở mắt giữa trời dưới ánh mặt trời sáng rực.

### ***570. Vị Tăng Vô Tâm!***

Khi Đại Hư đến tham vấn thiền sư Zokai tại cố đô Kyoto. Trên đường đi, ông không màng gì đến quang cảnh phố xá Kyoto nhộn nhịp, mà ông luôn chú tâm lên đỉnh mũi đến nỗi đâm sầm vào cỗ xe ngựa. Sau khi gặp được thiền sư Zokai, Đại Hư xin phép ở lại đó để học Thiền. Thiền sư Zokai đồng ý và giao cho ông việc trợ giúp vị sư quản lý phòng thuốc trong thiền viện. Lúc đó Đại Hư chỉ mới có 18 tuổi. Ngày nọ, khi mang lá thuốc đã dùng rồi ra đổ ngoài bờ sông, khi đến bờ sông thì ông hoàn toàn quên đi cả bản thân mình. Mặc dù lúc đó là

mùa lá phong chuyển mình sang màu đỏ, mà ông cũng không thấy chúng. Khả năng tập trung và định lực của sư Đại Hưu đã lên đến tột đỉnh. Từ sau việc này, mọi người thường gọi ông là "vị Tăng vô tâm."

### **571. Viên Dung Ba Cối**

Trước khi thị tịch, Thiền Sư Vạn Hạnh (?-1018) dạy chúng đệ tử rằng: "Mấy ông muốn đi đâu? Thầy không lấy chỗ trụ để trụ, cũng không nương vào chỗ không trụ để trụ." Nói xong giầy lát thì yên lành thị tịch. Vua và sĩ thứ làm lễ trà tỳ, thâu góp xá lợi và xây tháp để thờ. Vua Lý Nhân Tông cũng có làm bài kệ truy tặng:

"Vạn Hạnh dung ba cối,  
Thật hiệp lời sám xưa.  
Quê hương tên Cổ Pháp,  
Chống gậy trấn kinh đô."

(Vạn Hạnh dung tam tế. Chơn phù cổ sám cơ. Hương quan danh Cổ Pháp. Trụ tích trấn vương kỳ).

### **572. Vỏ Này Được Mượn Từ Trời Đất!**

Thiền Sư Thanh Sơn Tuấn Đồng viết trong quyển Chủng Tử Thiền: "Eiichi Enomoto viết bài thơ:

'Cái vỏ này không phải do chính tôi tạo ra.  
Tôi đang mượn từ trời và đất,  
để sống qua từng ngày và mọi ngày.'

Cuộc sống của một người là một sự phối hợp giữa những của cải ta vay mượn và cái được tặng cho. Không vay mượn sức lực của trời và đất, người ta không thể sống được, dầu chỉ là một lát. Thiếu sức lực vay mượn này không thể thốt nên lời, không thể thấy, không thể nghe, không thể cất nhắc tay chân, tim ngừng đập, và bao tử không làm việc. Ý thức nhận được chân lý đó, khiến người ta không chấp nhận tự vận."

### **573. Vọng Niệm Đáng Sợ Hơn Loài Rắn Độc**

Theo Thiền sư Vạn An, một Thiền sư Nhật Bản vào thế kỷ thứ mười bảy, khi chúng ta quan sát thế giới này một cách cận kề, chúng ta thấy rằng số người chết vì vọng niệm nhiều hơn số người chết vì bệnh tật thể xác. Vọng niệm còn đáng sợ hơn các loài rắn độc. Khi bạn rũ bỏ được những tư niệm lầm lạc, bệnh tật thật sự sẽ trở thành thầy dạy

của bạn. Từ thời xa xưa, rất nhiều người đã đạt được quyền năng và thấy được bản tánh thiết yếu nhờ đã chiến đấu chống lại những cơn bệnh hiểm nghèo. Nếu bạn bệnh nặng, bạn đừng sợ chết và cũng đừng quay lại nhìn cuộc sống. Hãy khoác lên bộ giáp kiên nhẫn, dương cánh cung và những mũi tên trung tín và công lý lên, nhảy lên lưng con chiến mã năng lực dũng cảm, nắm lấy cây roi mẫn cán, dựng cao lá cờ Đạo hợp nhất, chiêu mộ phi ngã và tiết dục làm quân lính, chọn tập trung chánh niệm làm tướng soái, củng cố lại tòa lâu đài tâm thức, vua trên đại dương nghị lực và trên cánh đồng tinh túy, chất tinh túy của ngũ lực vào kho lương thảo, khai triển chiến lược tự do cho tư tưởng và trí tưởng tượng.

#### **574. Vô Công Dụng Hạnh**

Theo Thiền sư Vân Phong Chí Tuyền trong Ngũ Đăng Hội Nguyên, quyển XVI, tất cả sự luyện tập của thiền sinh ở trong Thiền đường, đều là thực chứng hay lý luận đều đặt trên nguyên tắc cơ bản "Vô công dụng hạnh (hạnh không cố gắng dụng công)." Sư đã mô tả điều này bằng mấy vần thơ sau đây:

"Bóng trúc quét thêm trần bất động,  
Trăng soi đáy nước chẳng lưu hình."

#### **575. Vô Niệm**

"Vô Niệm" là ý niệm của nhà Thiền có liên hệ chặt chẽ với "vô tâm." Đây là trạng thái tỉnh thức trong đó hành giả không còn vướng mắc vào tư tưởng và không còn ham muốn thứ gì nữa. Theo nhà Thiền, vướng mắc vào một niệm có nghĩa là vướng mắc vào một chuỗi dài các niệm, và đó là tình trạng bị trói buộc. Khi hành giả cắt đứt sự vướng mắc vào tư tưởng, dòng tâm thức sẽ trôi chảy một cách tự tại, không cho phép niệm nầy mà cũng không từ bỏ niệm kia. Theo Lục Tổ Đàn Kinh, vô niệm là không suy nghĩ dù chỉ nghĩ tới việc không suy nghĩ cũng không có. Khi Lục Tổ giải thích ý nghĩa nầy, ngài muốn nói, niệm không phải là vấn đề, nhưng vấn đề ở đây là hành giả bị vướng mắc vào nó. Sự chấp trước được căn cứ vào khái niệm sai lầm rằng ý niệm về một vật là chính vật đó, nhưng khi hành giả nhận chân ra rằng những gì mà người ta muốn chỉ là những biến cố trong tâm tưởng, đến rồi qua đi, thì tự nhiên sự chấp trước sẽ biến mất. Theo Lục Tổ Huệ Năng, Vô niệm là cái tên chẳng những chỉ cho cứu cánh thực tại, mà



còn chỉ cho trạng thái ý thức trong đó cái cứu cánh tự nó có mặt. Chẳng nào mà cái ý thức cá biệt của chúng ta còn bị phân ly với thực tại ở phía sau, chẳng đó những nỗ lực của nó vẫn là tập trung vào cái ngã một cách có ý thức hay không có ý thức, và kết quả là một cảm giác cô đơn và đau khổ. Ý thức phải được liên hệ với vô thức, nếu nó không là vô thức; còn nếu như nó là vô thức, sự liên hệ phải được thể hiện, và sự thể hiện này được biết như là trạng thái Vô Niệm. Thiện hữu tri thức, một lần có ngộ là biết ngay Phật tánh là gì. Một khi ánh sáng của trí tuệ soi thấu vào bản địa của ý thức, nó chiếu sáng cả trong lẫn ngoài; mọi thứ đều trở thành trong suốt, và hành giả nhận biết được bản tâm của chính mình. Nhận biết bản tâm của chính mình là giải thoát. Khi chứng được giải thoát, là chứng được Bát Nhã Tam Muội. Chứng được Bát Nhã Tam Muội tức là Vô Niệm. Vô niệm là gì? Vô niệm là thấy chư pháp như thị mà không chấp trước vào pháp nào; hiện diện khắp mọi nơi mà không chấp trước vào nơi nào; tự tánh mãi mãi thanh tịnh; Vô niệm khiến cho sáu tên giặc cảm giác chạy ra khỏi sáu cửa để vào trong sáu trần, nhưng không nhiễm, không lìa, mà đi đến tự do tự tại. Đây là chứng nghiệm Bát Nhã Tam Muội, tự làm chủ lấy mình, tự tại giải thoát, đó là Vô Niệm. Ai ngộ pháp Vô Niệm thì có sự hiểu biết thấu suốt vạn pháp. Ai ngộ pháp Vô Niệm thì thấy được cảnh giới của chư Phật. Ai hiểu được giáo thuyết đốn ngộ về pháp Vô Niệm là đi đến quả vị Phật.

Thần Hội là một trong những đại đệ tử của Lục Tổ Huệ Năng, và chính trường phái của ngài hưng thịnh sau khi vị thầy thị tịch, vì ngài đã mạnh dạn dựng lên tiêu chuẩn của “đốn giáo” đối nghịch lại với “tiệm giáo” của Thần Tú, một đối thủ của thầy ngài là Huệ Năng. Sau khi Lục Tổ Huệ Năng thị tịch, Thiền sư Thần Hội tiếp tục nhấn mạnh đến giáo pháp Vô Niệm. Một hôm, Trương Viễn Công hỏi: “Đại sư thường nói về pháp vô niệm, khuyên mọi người hãy tu tập theo đó. Vậy thì cái vô niệm đó là hữu hay là vô?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Vô niệm không phải là hữu, cũng không phải là vô.” Trương Viễn Công hỏi: “Tại sao không thể diễn tả được là hữu hay là vô?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Khi nói là hữu, đây không nói theo nghĩa thế gian thường nói. Khi nói vô, cũng không nói theo nghĩa thế gian thường nói. Vì vậy không thể nói vô niệm là hữu hay vô.” Trương Viễn Công hỏi: “Vậy đại sư gọi nó là vật gì?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Không thể dùng từ ‘vật’ ở đây được.” Trương Viễn Công hỏi: “Nếu vậy thì phải nói là gì?”

Thiền sư Thần Hội đáp: “Không thể có chỉ định nào cả. Vì vậy nên nói là Vô Niệm. Nó vượt ra ngoài sự miêu tả. Lý do nó được nói ở đây là vì có những câu hỏi được đặt ra về nó. Nếu không đặt lên câu hỏi nào thì sẽ không có nói năng gì cả. Thí dụ như khi một tấm kính không có thứ gì trước nó thì không có ảnh tượng trong nó. Bây giờ có thể nhận thấy ảnh tượng là bởi vì nó đứng trước vật. Vì vậy mà có những ảnh tượng ở đó.” Trương Viễn Công hỏi: “Nếu tấm kính không có vật gì trước nó, vậy nó có chiếu sáng hay không?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Lão Tăng vừa mới nói về những vật chiếu sáng của nó, nhưng đâu có đứng trước vật hay không, tấm kính luôn luôn chiếu sáng.” Trương Viễn Công hỏi: “Nếu nó không có hình tượng, không thể diễn tả được theo bất cứ nghĩa nào, vì nó vượt hẳn ngoài hữu và vô, nhưng nếu nó chiếu sáng, thì nó chiếu cái gì?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Khi nói tấm kính có chiếu sáng, là vì tự tánh của nó có phẩm chất sáng này. Khi Tâm của chúng sanh thanh sạch, thì ánh sáng vĩ đại của trí tuệ sẽ chiếu sáng khắp cả thế gian.” Trương Viễn Công hỏi: “Nếu đúng là như vậy, thì khi nào có thể có được?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Chỉ khi nào nhìn thấy cái 'vô'.” Trương Viễn Công hỏi: “Có phải 'Vô' là thứ không để thấy?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Đâu có hành động thấy, cái được thấy không thể được chỉ định là 'vật' gì.” Trương Viễn Công hỏi: “Nếu không thể nói là 'vật' gì, vậy cái thấy là gì?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Thấy chỗ không có 'vật' gì, đây là cái thấy chân thật, đây là cái thấy vĩnh viễn.” Trương Viễn Công hỏi: “Vô niệm nghĩa là gì?” Thiền sư Thần Hội đáp: “Không nghĩ đến hữu và vô, không nghĩ thiện ác, không nghĩ hạn định và vô hạn định, không nghĩ đo lường, không nghĩ giác ngộ, không đặt tư tưởng nơi Bồ Đề, không nghĩ Niết Bàn, không đặt tư tưởng nơi Niết Bàn, đây là chứng đạt Vô Niệm.” Về sau này, theo thiền sư Huệ Hải Đại Châu trong Đốn Ngộ Yếu Môn Luận, trong vô niệm có chánh niệm chứ không có tà niệm. Và chánh niệm là niệm Bồ Đề, là giác ngộ. Tuy nhiên, Bồ đề không thể chứng đắc vì Bồ đề chỉ là giả danh, và không có (thực tại cá biệt tương ứng làm đối tượng) chứng đạt. Trong quá khứ chưa từng có ai chứng đạt, trong vị lai không hề có người chứng đạt; vì nó là cái vượt ngoài tính cách chứng đạt. Như thế không có gì để niệm, ngoại trừ chính Vô Niệm. Đây gọi là niệm chân chánh. Bồ đề không có nghĩa là có một tư tưởng gì về một vật nào đó, nghĩa là không bận tâm đến cái gì cả. Không bận tâm đến cái chi hết

tức là Vô Niệm trong mọi trường hợp. Khi đã hiểu như vậy, chúng ta đạt được Vô Niệm, và khi chứng đạt Vô Niệm, tức là đã giải thoát."

### **576. Vô Niệm Và Vô Tâm**

"Vô Niệm" là ý niệm của nhà Thiền có liên hệ chặt chẽ với "vô tâm." Đây là trạng thái tỉnh thức trong đó hành giả không còn vướng mắc vào tư tưởng và không còn ham muốn thứ gì nữa. Theo nhà Thiền, vướng mắc vào một niệm có nghĩa là vướng mắc vào một chuỗi dài các niệm, và đó là tình trạng bị trói buộc. Khi hành giả cắt đứt sự vướng mắc vào tư tưởng, dòng tâm thức sẽ trôi chảy một cách tự tại, không cho phép niệm nảy mà cũng không từ bỏ niệm kia. Theo Lục Tổ Đàn Kinh, vô niệm là không suy nghĩ dù chỉ nghĩ tới việc không suy nghĩ cũng không có. Khi Lục Tổ giải thích ý nghĩa này, ngài muốn nói, niệm không phải là vấn đề, nhưng vấn đề ở đây là hành giả bị vướng mắc vào nó. Sự chấp trước được căn cứ vào khái niệm sai lầm rằng ý niệm về một vật là chính vật đó, nhưng khi hành giả nhận chân ra rằng những gì mà người ta muốn chỉ là những biến cố trong tâm tưởng, đến rồi qua đi, thì tự nhiên sự chấp trước sẽ biến mất. Theo thiền sư Huệ Hải Đại Châu trong Đốn Ngộ Yếu Môn Luận, trong vô niệm có chánh niệm chứ không có tà niệm. Và chánh niệm là niệm Bồ Đề, là giác ngộ. Tuy nhiên, Bồ đề không thể chứng đắc vì Bồ đề chỉ là giả danh, và không có (thực tại cá biệt tương ứng làm đối tượng) chứng đạt. Trong quá khứ chưa từng có ai chứng đạt, trong vị lai không hề có người chứng đạt; vì nó là cái vượt ngoài tính cách chứng đạt. Như thế không có gì để niệm, ngoại trừ chính Vô Niệm. Đây gọi là niệm chân chánh. Bồ đề không có nghĩa là có một tư tưởng gì về một vật nào đó, nghĩa là không bận tâm đến cái gì cả. Không bận tâm đến cái chi hết tức là Vô Niệm trong mọi trường hợp. Khi đã hiểu như vậy, chúng ta đạt được Vô Niệm, và khi chứng đạt Vô Niệm, tức là đã giải thoát."

### **577. Vô Sở Trụ (Không Trụ Vào Đâu)**

Theo Kinh Kim Cang, một vị Bồ Tát nên có các tư tưởng được thức tỉnh mà không trụ vào bất cứ thứ gì cả. Toàn câu Đức Phật dạy trong Kinh Kim Cang như sau: "Bất ứng trụ sắc sanh tâm, bất ứng trụ thanh, hương, vị, xúc, pháp sanh tâm, ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm (không nên sinh tâm trụ vào sắc, không nên sinh tâm trụ vào thanh, hương, vị, xúc, Pháp. Nên sinh tâm Vô Sở Trụ, tức là không trụ vào chỗ nào).

Theo Truyền Đăng Lục, quyển XVI, Thiền sư Tuyết Phong Nghĩa Tôn (822-908) là một vị thiền sư nổi tiếng khổ hạnh vào thời nhà Đường. Tuyết Phong đã nhiều năm hành cước du phương, luôn mang theo bên mình một cái vá (muỗng múc canh) trong lúc hành Thiền; điều này có ý nghĩa là Tuyết Phong đảm nhận công việc nhọc nhằn thấp kém nhất trong chốn tông lâm, đó chính là vị Tăng nấu bếp, mà cái vá chính là dấu hiệu của công việc ấy. Tuyết Phong kế thừa y bát của Đức Sơn và trở thành vị trụ trì sau này. Có một vị Tăng hỏi: "Hòa Thượng gặp Đức Sơn, đã được gì mà liền thôi không đi nữa?" Tuyết Phong đáp: "Lão Tăng đến tay không, về tay không." Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong quyển "Thiền Học Nhập Môn," vấn đáp như vậy há chẳng phải là lối giải thích bình thường nhất về "Vô sở trụ" sao? Đối với hành giả tu Thiền, thì tâm nên trụ chỗ nào? Nên trụ chỗ không trụ. Vậy thì thế nào là chỗ không trụ? Không trụ bất cứ chỗ nào tức là chỗ không trụ. Nhưng mà thế nào là không trụ bất cứ chỗ nào? Không trụ bất cứ chỗ nào có nghĩa là không trụ thiện ác, hữu vô, trong ngoài, khoảng giữa, không trụ chỗ không cũng không trụ chỗ bất không, không trụ chỗ định cũng không trụ chỗ bất định, tức là không trụ bất cứ chỗ nào. Chỉ cần không trụ bất cứ chỗ nào tức là chỗ trụ của tâm; được như vậy mới gọi là tâm vô sở trụ, mà tâm vô sở trụ là tâm Phật. Thật vậy, tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi.

### **578. Vô Tâm**

Vô Tâm là thuật ngữ thiền để chỉ sự định tâm, trạng thái mang lại từ thiền định trong đó sự hoạt động của thức dừng lại và tâm trở nên hoàn toàn trống rỗng. Vô tâm không có nghĩa là không có tâm, vô tâm có nghĩa là cái tâm không vướng mắc. Trong Thiền Phật giáo, "Vô Tâm" diễn tả trạng thái tâm thức trước khi nhị nguyên bị phân chia bởi tư tưởng. Chỉ khi nào trong tâm không còn một vật, ấy là vô tâm. Phật dạy, trong tu tập phải lấy pháp vô tâm để chế ngự vọng tâm. Theo thiền sư Huệ Hải Đại Châu trong Đốn Ngộ Yếu Môn Luận, trong vô

niệm có chánh niệm chứ không có tà niệm. Và chánh niệm là niệm Bồ Đề, là giác ngộ. Tuy nhiên, Bồ đề không thể chứng đắc vì Bồ đề chỉ là giả danh, và không có (thực tại cá biệt tương ứng làm đối tượng) chứng đạt. Trong quá khứ chưa từng có ai chứng đạt, trong vị lai không hề có người chứng đạt; vì nó là cái vượt ngoài tính cách chứng đạt. Như thế không có gì để niệm, ngoại trừ chính Vô Niệm. Đây gọi là niệm chân chánh. Bồ đề không có nghĩa là có một tư tưởng gì về một vật nào đó, nghĩa là không bận tâm đến cái gì cả. Không bận tâm đến cái chi hết tức là Vô Niệm trong mọi trường hợp. Khi đã hiểu như vậy, chúng ta đạt được Vô Niệm, và khi chứng đạt Vô Niệm, tức là đã giải thoát." Như vậy, rõ ràng thiền sư Huệ Hải đã đồng nhất 'Vô Tâm' với 'Vô Niệm', và vì cả hai là một, có thể dịch là 'Vô Thức' hay 'Không bận tâm' tùy theo trường hợp. Thiền sư Đại Huệ bảo đệ tử, Hoàng Bá Thành rằng: "Cái gọi là 'Vô Tâm' không phải như gỗ, đất, hay gạch đá, vô tri vô giác, cũng không có nghĩa là tâm bất động khi đối cảnh hay gặp những cơ duyên trần thế. Vô tâm ở đây là không gắn kết với bất cứ thứ gì, mà là tự nhiên và tự phát không gò bó trong mọi hoàn cảnh. Không có cái gì nhiễm ô, mà cũng không ở trong trạng thái nhiễm ô. Hành giả quán thân quán tâm như mộng như huyễn, mà cũng chẳng trụ tại cảnh mộng huyễn hư vô. Khi nào đến được cảnh giới này, mới có thể gọi là đến cảnh giới vô tâm thật sự." Tổ Bồ Đề Đạt Ma dùng chữ 'Vô Tâm'. Hai ngài Huệ Năng và Thần Hội thì dùng chữ 'Vô Niệm'. Trong khi Huệ Hải coi cả hai đồng nghĩa để căn cứ theo đó mà giải thích Bồ đề và giải thoát. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng mục đích tối hậu của Thiền là giải thoát rốt ráo, cốt yếu ở chỗ không chấp trước, bởi vì tất cả mọi thứ trong thế giới sai biệt này đều có thể miêu tả bằng cách này hay cách khác nhưng không có cách nào là rốt ráo cả. Thực tại rốt ráo vượt lên hết thảy mọi phạm trù, và do đó, vượt ngoài khả năng tư duy và sở đắc của chúng ta.

Niên hiệu Trị Bình Long Ứng thứ ba, ngày 7 tháng 7, năm 1207, biết mình sắp thị tịch, nên Thiền Sư Tịnh Giới (?-1207) triệu tập hội chúng lại và nói cho họ nghe bài kệ cuối cùng của mình:

“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 Thiên gia si độn khách. Vi hà tương ngữ dĩ truyền tâm). Khi mùa thu tới, tiết thu mát mẽ làm đẹp lòng người. Những người tài giỏi mà chỉ thích ‘nhàn đàm hý luận.’ Một Thiên Tăng như Sư cảm thấy hổ thẹn, vì không có lời nào cho ‘tâm truyền tâm.’ Chính vì thế mà Sư thường nhắc nhở chúng đệ tử: “Chỉ khi nào trong tâm không còn một vật, ấy là vô tâm. Phật dạy, trong tu tập phải lấy pháp vô tâm để chế ngự vọng tâm. Ở đây vô tâm không có nghĩa là không có tâm, vô tâm có nghĩa là cái tâm không vướng mắc. Ở đây ‘vô tâm’ diễn tả trạng thái tâm thức trước khi nhị nguyên bị phân chia bởi tư tưởng. Tổ Bồ Đề Đạt Ma mang sang Trung Quốc quan điểm của người Ấn về chư pháp đến từ tâm. Cái mà chúng ta gọi là tâm siêu việt vì nó vượt qua giới hạn, như mặt trời không bị mây che. Tất cả các vị nối pháp của Ngài, cho đến tổ thứ năm, đều đồng ý rằng thiền là giữ cho tâm này không bị nhiễm ô. Tâm như minh kính đài, không để cho bụi đóng khi soi nó, nghĩa là người tu phải giữ tâm mình như người soi gương giữ kính vậy. Mãi đến khi tiếng sét Huệ Năng nổ lên thì thuyết ‘Vô Tâm’ mới thực sự ra đời.” Hành giả tu hành tinh chuyên cứ chỉ nhìn vào mặt trăng, chứ không cần cất bút lên làm bài thơ nào cả. Mà thật vậy, làm sao mình có thể vừa nhìn trăng và vừa làm thơ được? Sau khi nói xong bài kệ cuối cùng này, Sư ngồi kiết già và an nhiên thị tịch.

Nhiều thế hệ về sau này, có Thiền sư Gesshū Shūko, một vị Thiền sư thuộc tông Tào Động dưới triều đại Đức Xuyên, người đã từng gây cảm hứng những phong trào cải cách bên trong tông Tào Động. Ban đầu, Sư Gesshū là một vị Tăng thuộc Chân Ngôn tông, nhưng ít lâu sau đó Sư học Thiền với một vị Thiền sư. Sư trở thành người nối pháp của Thiền sư Hakuō Genteki, vị trụ trì chùa Đại Thừa. Sư cũng học Thiền với những Thiền sư Trung Hoa như Thiền sư Tao-che Ch'ao-yuan, Ấn Nguyên Long Kỳ, vị sáng lập ra tông Hoàng Bá tại Nhật. Năm 1680, Sư trở thành trụ trì chùa Đại Thừa. Vị đệ tử và Pháp tử chính của Sư là Thiền sư Vạn Sơn Đạo Bạch, tiếp tục những cải cách mà Sư đã từng mong mỗi hoàn tất. Sau này, Gesshū theo học với Ban'an ở tự viện Zuigan gần Kyōto. Tại đó Sư nỗ lực suy nghĩ về ý nghĩa của chữ "Vô tâm": phải chăng tâm của con người cũng phải trống rỗng như cỏ cây sỏi đá? Rồi một hôm Sư nghe câu nói: "Nếu ai đạt tới 'vô tâm' thì có thể thấy được bản chất của chính mình." Sư suy nghĩ ngày đêm về câu

đó và đạt tới sự thức tỉnh đầu tiên của mình: "Ngồi trong cầu tiêu, tôi tập trung suy nghĩ về điều còn ngờ vực này, ngồi lâu đến độ quên cả việc ra khỏi nơi đó. Đột nhiên một luồng gió mạnh làm bật cửa ra rồi lại đóng sập âm vào một cái. Lập tức đầu óc tôi như mở ra và giải tỏa được những nghi ngờ trước đây của mình, tựa hồ như sự tỉnh khỏi một giấc mơ, hay nhớ lại một điều gì đó đã quên. Tôi nhảy lên múa may như chưa từng thấy như vậy bao giờ, và không một lời nào có thể diễn tả được niềm vui của tôi lúc đó." Tuy nhiên, sự thức tỉnh đầu tiên này đã không được Ban'an công nhận, và vài năm sau đó, Gesshū đã nhận ra một sự đốn ngộ, một sự soi sáng, còn lớn hơn lần trước, nhờ đã vượt qua được cái trở ngại lớn "Vô." Lần này thì sự ngộ đạt nơi Sư được chính thức thừa nhận.

### ***579. Vô Tâm Dụng, Vô Đạo Tu***

Từ khi trí tuệ tỉnh thức đến bây giờ, tâm chúng ta luôn hoạt động dưới sự kỷ luật nghiêm khắc của lý luận nhị nguyên, và nó từ chối thoát ra khỏi gông cùm của trí tưởng tượng của nó. Từ trước đến nay chúng ta chưa từng nghĩ rằng mình có thể thoát ra khỏi sự giới hạn của trí tuệ do tự mình áp đặt cho mình. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trừ khi chúng ta phá vỡ sự đối lập "đúng" và "sai", nếu không chúng ta sẽ không hy vọng gì sống được cuộc sống tự do thật sự. Theo quyển Đốn Ngộ Nhập Đạo Yếu Môn Luận (của Thiền sư Đại Châu Huệ Hải), một hôm Đạo Quang, một triết gia Phật giáo, một đệ tử của phái Duy Thức đến hỏi Thiền sư Đại Châu Huệ Hải: "Hành giả dùng cái tâm nào để tu đạo?" Đại Châu Huệ Hải đáp: "Lão Tăng không có tâm để dùng, không có đạo để tu." Đạo Quang hỏi: "Đã không có tâm để dùng và không có đạo để tu, cơ sao mỗi ngày Hòa Thượng họp chúng khuyên người học Thiền tu đạo?" Đại Châu Huệ Hải đáp: "Lão Tăng còn không có lấy một miếng đất, chỗ nào để tập họp chúng đây? Lão Tăng không có lưỡi, từng khuyên người làm sao được?" Đạo Quang nói: "Thiền sư đang vọng ngữ đấy." Đại Châu Huệ Hải đáp: "Lão Tăng còn không có lưỡi để khuyên người, làm sao vọng ngữ?" Đạo Quang nói trong tuyệt vọng: "Con không hiểu điều Thầy nói." Đại Châu Huệ Hải kết luận: "Chính lão Tăng đây cũng không hiểu mình." Kỳ thật, mọi sự vật kể cả cái gọi là "tâm" và "đạo" cũng chỉ là sự biểu hiện của cái hư không. Thiền sư Viện Ngộ đã thẳng thừng nói rằng: "Chư Phật chưa từng đản sinh trên thế giới; cũng chẳng có pháp nào là

pháp thiêng liêng cho con người. Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma chưa từng từ Tây Trúc sang, chưa từng lấy tâm truyền trao. Chỉ vì con người của thế gian này không hiểu hết ý nghĩa nên tự mình hưởng ngoại cầu hình. Thật đáng thương hại khi họ chẳng biết rằng cái mà họ đang thành khẩn tìm kiếm ở ngay dưới chân họ! Cái này không thể nắm bắt được bằng trí khôn của ngay cả các bậc thành giả. Tuy vậy, chúng ta muốn thấy cái không thấy; nghe cái không nghe; nói cái không nói; biết cái không biết. Làm sao mà được đây?"

### **580. Vô Tâm Hữu Tâm**

Theo Thiền Sư Linh Mộc Đại Chuyết Trình Thái Lang trong bộ Thiền Luận, Tập III, tâm thức của chúng sanh vốn mê muội đến mức hình thành ý tưởng huyền hoặc về một thực tại cá biệt nơi Vô Tâm, tạo ra đủ mọi hành vi và cứ khư khư chấp thủ một cách lầm lạc khái niệm cho rằng có một cái tâm hữu tâm... Điều này giống như chuyện một người trông thấy một cái bàn hay một mẩu dây thừng trong bóng tối, ngỡ rằng trông thấy một bóng ma hay một con rắn và đâm ra hốt hoảng vì trí tưởng tượng của mình. Tương tự như vậy, mọi chúng sanh vẫn mê muội chấp thủ các tạo tác của họ. Và ở nơi vốn là Vô Tâm, họ tưởng như tìm được thực tại một cái tâm hữu tâm.

### **581. Vô Tận Đẳng**

Một cây đèn làm môi cho những cây đèn khác mà không bao giờ hết. Đem pháp của một người dẫn dắt và truyền trao cho nhiều người mãi mà không hết. Kính cứ phản chiếu mãi không hết. Đèn trên bàn thờ cứ cháy mãi không tàn. Theo kinh Duy Ma Cật, chương bốn, lúc các Thiên nữ hỏi ông Duy Ma Cật: “Chúng tôi làm thế nào ở nơi cung ma?” Ông Duy Ma Cật đáp: “Này các chị, có Pháp môn tên là Vô Tận Đẳng, các chị nên học. Vô tận đẳng là ví như một ngọn đèn môi đốt trăm ngàn ngọn đèn, chỗ tối đều sáng, sáng mãi không cùng tận. Như thế đó các chị! Vả lại một vị Bồ Tát mở mang dẫn dắt trăm ngàn chúng sanh phát tâm Bồ Đề, đạo tâm của mình cũng chẳng bị tiêu mất, tùy nói Pháp gì đều thêm lợi ích cho các Pháp lành, đó gọi là Vô Tận Đẳng. Các chị dầu ở cung ma mà dùng Pháp môn Vô Tận Đẳng này làm cho vô số Thiên nữ phát tâm Vô thượng Chánh Đẳng Chánh giác, đó là báo ơn Phật, cũng là làm lợi ích cho tất cả chúng sanh.”



### **582. Vô Thức Cập Ý Thức Vi Tâm Thức Bốn**

Làm cho vô thức và ý thức trở thành nền của tâm thức. Mục đích của Thiền là đưa cả hai thứ vô thức và ý thức làm thành nền của tâm thức. Thiền sư Philip Kapleau viết trong quyển 'Giác Ngộ Thiền': "Để sáng tạo, người họa sĩ cần sơn, cọ, vải; nhà điêu khắc cần gỗ, đá, kim loại và dụng cụ; nhà thơ cần từ ngữ, biết, giấy, hoặc máy tính; nhà soạn nhạc cần âm thanh, nốt nhạc và giấy. Nhưng đối với người đã chứng được tâm tánh, toàn bộ vũ trụ là bức vải bạt để vẽ; tay, chân, cảm xúc và trí năng chỉ là những công cụ. Mỗi giây phút là niềm vui bất tận, chín mùi và sáng tạo khi chúng ta được giải thoát khỏi những ý niệm nô lệ hóa chúng ta như là 'Đây là đầu của tôi, đây là thân tôi, đây là tâm tôi.' Ở đây, tận trong cốt lõi của mỗi người chúng ta luôn có tính sáng tạo và nghệ thuật sống. Nếu sứ mạng của người nghệ sĩ là 'biến cái vô hình thành hữu hình', như Leonard da Vinci đã nói, thì rõ ràng mục đích của Thiền là đưa cả hai thứ vô thức và ý thức làm thành nền của tâm thức."

### **583. Vô Tri Tâm**

Tâm tối thượng tịch tĩnh, dứt bỏ mọi phân biệt. Theo Thiền Sư Sùng Sơn Hạnh Nguyên trong quyển Tro Rơi Trên Thân Phật, tâm thức của bạn cũng giống như mặt biển. Khi gió nổi, sóng lớn dậy theo. Khi gió yếu đi, sóng dần êm và cuối cùng, lặn mất cùng gió và biển lại là một tấm gương trong trẻo. Núi đồi, cây cối, tất cả phản chiếu trên mặt biển. Vào lúc này đang có nhiều cơn sóng tự niệm trong tâm thức của bạn. Nhưng nếu bạn tiếp tục tu cái tâm không biết, ý nghĩ ấy sẽ yếu dần đi cho đến sau rốt tâm thức của bạn sẽ mãi trong sáng. Khi trong sáng trở lại, tâm thức giống như tấm gương. Khi sắc đỏ rơi vào, gương trở nên đỏ. Khi sắc vàng rơi vào, gương trở nên vàng. Khi núi soi vào, gương sẽ là núi. Tâm thức của bạn là núi, núi là tâm thức của bạn. Không có "hai". Như thế, không được chấp thủ tư tưởng cũng như không được chấp thủ phi tư tưởng. Đừng bực bội về những gì diễn ra trong tư tưởng của bạn. Cũng đừng lo lắng, hãy giữ cho được cái tâm thức "Vô Tri." Nếu hành giả giữ được cái tâm "không biết," sẽ không có những đối nghịch, vì thế không có phương Đông, không có phương Tây, không có Mỹ, không có Hàn, không có Đạo giáo, không có Cơ Đốc giáo, không có Thiền, không sống, không chết, không thiện, không ác, không danh xưng, không hình thức, không Thượng đế, không

Phật. Đó là Điểm Sơ Khởi. Vậy thì Điểm Sơ Khởi là cái gì? Tên của Điểm Sơ Khởi là "Không Biết". Tâm Không Biết làm gián đoạn suy tưởng. Làm gián đoạn suy tưởng là trước suy tưởng, là không nói, không một lời nào. Làm sao người ta có thể giữ được cái Tâm Không Biết này? Khi một bà mẹ có con ra trận chiến, cho dầu bà đang làm việc, đang ăn, đang nói chuyện với bạn bè, hoặc đang xem truyền hình, bà luôn giữ một câu hỏi trong tâm: "Bao giờ con tôi trở về nhà?" Giữ được cái Tâm Không Biết cũng như vậy. Trong khi đang làm việc, đang ăn uống, đang chơi đùa, đi bộ, lái xe, phải luôn giữ trong tâm thức câu hỏi: "Tôi là ai?"

#### **584. Vô Úy Tâm**

Đại Xả (1120-1180), tên của một vị Thiền sư Việt Nam, quê ở phường Đông Tác, huyện Hoàng Long, tỉnh Hà Đông, Bắc Việt. Sư họ Hứa, xuất gia lúc tuổi hầy còn rất trẻ và trở thành đệ tử của Thiền sư Đạo Huệ. Sau khi nhận được căn bản yếu chỉ Thiền, Sư trở thành pháp tử đời thứ 10 dòng Thiền Vô Ngôn Thông. Sư thường trì tụng kinh Hoa Nghiêm và chú Phổ Hiền trước các thời tu tập Thiền của mình. Có lúc Sư chẳng màng đến việc cạo tóc và quên ăn. Sư chẳng trụ lại nơi nào cố định. Các vương tôn công chúa đều kính trọng Sư. Thiền sư Đại Xả thường ở Tuyên Minh Hồ Nham lập chùa giáo hóa độ sanh. Một vị Tăng Trung Hoa sống dưới triều nhà Tống, kính phục và mến mộ khi nghe tiếng Sư, nên đốt một ngón tay để cúng dường Sư. Có người nghi Sư sử dụng yêu thuật, nên đã báo cáo lên triều đình. Khoảng niên hiệu Thiên Cảm Chí Bảo (1174-1175), quan Thái úy Đỗ Anh Vũ đã hạ lệnh bắt giữ Sư. Với những hình phạt nặng nề mà Sư vẫn tỏ vẻ không sợ hãi. Sau đó, Công Chúa Thiên Cực đã đệ đạt xin thả Sư.

#### **585. Vô Úc-Vô Niệm-Mạc Vong**

“Vô Niệm” là ý niệm của nhà Thiền có liên hệ chặt chẽ với “vô tâm.” Đây là trạng thái tỉnh thức trong đó hành giả không còn vướng mắc vào tư tưởng và không còn ham muốn thứ gì nữa. Theo nhà Thiền, vướng mắc vào một niệm có nghĩa là vướng mắc vào một chuỗi dài các niệm, và đó là tình trạng bị trói buộc. Khi hành giả cắt đứt sự vướng mắc vào tư tưởng, dòng tâm thức sẽ trôi chảy một cách tự tại, không cho phép niệm này mà cũng không từ bỏ niệm kia. Vô Tướng Thiền Sư (684-762), còn gọi là Hòa Thượng Kim, tên của một vị Thiền

sư Trung Hoa vào thời nhà Đường (618-907). Trong quyển Lịch Đại Pháp Bảo Ký, Thiền sư Khuê Phong Tông Mật ghi lại rằng: "Hòa Thượng Kim trong tháng đầu và tháng thứ mười hai mỗi năm, vì lợi ích của chư Tăng Ni và Phật tử tại gia, thường tổ chức một cuộc lễ thọ giới pháp. Nơi Bồ Đề Đạo Tràng được trang trí trang nghiêm, Hòa Thượng ngồi trên cao tòa và thuyết giảng giáo pháp. Đầu tiên ngài dạy cách kéo dài âm thanh niệm Phật cho tới lúc âm thanh này không còn những tưởng niệm của một hơi thở. Khi âm thanh đã tắt dần và niệm tưởng đã ngưng dứt, ngài dạy: 'Vô ức tức không nhớ nghĩ, vô niệm tức không nghĩ tưởng, và mạc vong tức không quên. Vô ức là giới, vô niệm là định và mạc vong là huệ. Ba ngữ cú này là pháp môn đà la ni hay tổng trì môn.'" Đoạn Hòa Thượng Kim dạy tiếp: "Khi tâm bình đẳng thì tất cả pháp đều bình đẳng. Nếu mấy ông biết được chân tánh thì không có pháp nào mà không phải là Phật pháp. Khi mấy ông ngộ được lý, thì tâm luyến ái trụ chấp không sanh khởi. Lúc mà ta không có cảnh giới thực tánh nơi tâm, thì không hề có sự tỏ ngộ. Nếu mấy ông tại sao lại như vậy, thì đó là bởi vì như như thực tánh của trí huệ Bát Nhã, vốn bình đẳng từ ban đầu, là vô đối hay không có đối tượng khách thể." Nửa thế kỷ trước thời Hòa Thượng Kim, Lục Tổ Huệ Năng (638-713) cũng dạy trong Kinh Pháp Bảo Đàn: "Nầy thiện tri thức, người ngộ được pháp vô niệm thì muôn pháp đều không, người ngộ được pháp vô niệm thì thấy cảnh giới của chư Phật, người ngộ được pháp vô niệm thì đến địa vị Phật." Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng cách duy nhất để xa lìa vọng niệm là bằng cách khi vọng tưởng khởi chúng ta mà bất chấp được thì tự nhiên chúng sẽ biến mất.

### ***586. Xả Ly Thân Tâm***

Xả ly thân tâm hay loại bỏ thân tâm. Giáo thuyết chủ yếu trong triết lý thiền của Thiền sư Đạo Nguyên. Trong thiền, thân tâm phải được bỏ đi. Điều này không có nghĩa là quăng bỏ thân tâm, mà là loại bỏ đi những nhiễm trược của thân và quét cho sạch những cấu bần trong tâm. Hơn nữa, lời giải thích của Thiền sư Đạo Nguyên còn muốn nói đây là một trạng thái định tĩnh thanh tịnh, trong đó hành giả hoàn toàn chìm ngập trong kinh nghiệm thiền.

### ***587. Xem Tâm Như Thái Độ Của Một Con Ngựa Đá***

Một hôm Thiền Sư Đại Xả (1120-1180) thượng đường dạy chúng: Đại chúng, hãy so sánh ‘Tâm’ này với thái độ một của con ngựa đá. Ngay khi mình làm đủ thứ chuyện điên khùng, tâm mình vẫn bất động như đá. Hành giả hãy cố giữ sao cho tâm mình không khởi niệm giống như con ngựa đá bất động kia vậy: “Thạch mã xỉ cuồng nanh, thực miêu nhật nguyệt minh. Đồ trung nhân cộng quá, mã thượng nhân bất hành.” (Ngựa đá nhe răng cuồng, ăn mạ ngày thánh kêu. Đường cái người đồng qua, trên ngựa không người đi). Ngài luôn nhắc nhở đệ tử về tứ đại và ngũ uẩn như sau: “Tứ đại là bốn yếu tố lớn cấu tạo nên vạn hữu, chỉ là bốn con rắn. Bốn thành phần này không tách rời nhau mà liên quan chặt chẽ lẫn nhau. Tuy nhiên, thành phần này có thể có ưu thế hơn thành phần kia. Chúng luôn thay đổi chứ không bao giờ đứng yên một chỗ trong hai khoảnh khắc liên tiếp. Theo Phật giáo thì vật chất chỉ tồn tại được trong khoảng thời gian của 17刹那 tư tưởng. Nói gì thì nói, thân thể của chúng ta chỉ là tạm bợ, chỉ do nơi tứ đại hòa hợp giả tạm lại mà hành, nên một khi chết đi rồi thì thân tan về cát bụi, các chất nước thì từ từ khô cạn để trả về cho thủy đại, hơi nóng tắt mất, và hơi thở hoàn lại cho gió. Chừng đó thì thần thức sẽ phải theo các nghiệp lực đã gây tạo lúc còn sanh tiền mà chuyển vào trong sáu nẻo, cải hình, đổi xác, tiếp tục luân hồi không dứt. Hành giả nên luôn nhớ cái mà chúng ta gọi là tứ đại này chỉ là bốn con rắn ở chung trong thân vốn trống rỗng xưa nay. Trong khi đó, ngũ uẩn là năm thứ làm thành một chúng sanh con người. Ngũ uẩn là căn đế của mọi si mê làm cho chúng sanh xa rời Phật tánh hằng hữu của mình. Ngũ uẩn được coi như là những ma quân chống lại với Phật tính nơi mỗi con người. Sắc cùng bốn yếu tố tinh thần cùng nhau kết hợp thành đời sống. Bản chất thực sự của năm uẩn này được giải thích trong giáo lý của nhà Phật như sau: “Sắc tương đồng với một đồng bọt biển, thọ như bọt nước, tưởng mô tả như ảo ảnh, hành như cây chuối và thức như một ảo tưởng. Hành giả tu thiền cũng nên luôn nhớ rằng núi cao năm uẩn này cũng không có đâu là ông chủ, cũng chỉ là trống không mà thôi.” Sau khi giảng xong, Sư làm một bài kệ:

“Nhe răng cuồng ngựa đá,  
Tháng ngày kêu ăn mạ.  
Đường cái người đồng qua,  
Không đi người trên ngựa.”

(Thạch mã xỉ cuồng nanh. Thực miêu nhật nguyệt minh. Đồ trung nhân cộng quá. Mã thượng nhân bất hành).

### 588. *Y Châu*

Theo lời Phật dạy trong Kinh Pháp Hoa, phẩm thứ sáu về Thọ Ký: “Hạt ngọc minh châu trong áo, thí dụ nói về một chàng cùng tử, có hạt minh châu trong ché áo mình mà không biết, nên cứ lang thang cùng khổ mãi.” Các Thiên sư cũng thường nói đến của báu ấy. Ngày kia, có vị Thiên sư để hỏi Hòa Thượng Thạch Cự, đệ tử của Mã Tổ: “Trong tay Bồ Tát Địa Tạng có hạt minh châu, đó là ý nghĩa gì?” Thạch Cự hỏi lại: “Trong tay ông có hạt minh châu không?” Vị Thiên sư thưa: “Con không biết.” Thạch Cự bèn nói kệ:

"Bất thức tự gia bảo,  
Tùy tha nhận ngoại trần.  
Nhật trung đào ảnh chất,  
Cảnh lý thất đầu nhân."

Ý là mình không biết được kho báu nhà mình, mà cứ chạy theo trần cảnh bên ngoài, ví như đang ở giữa nắng trưa mà chạy đi trốn bóng mình. Làm gì có chuyện đó? Cũng như vậy xảy ra cho người xem kiến xong, sau khi úp kiến lại thì không thấy đầu mình đâu nữa. Cả câu chuyện nói cho chúng ta biết chúng ta mãi chạy vòng vòng tìm kiếm thầy dạy cho mình cách nào mau chóng ngộ đạo mà lại không ngờ chính nó có sẵn nơi mình rồi.

### 589. *Y Trung Thiên Vị*

Tomomura Yushoshi sinh ra tại Nagasaki, thương cảng duy nhất của Nhật Bản mở cửa giao thương với nước ngoài. Người ta nói ông là kết quả của mối quan hệ gần gũi giữa một thương gia Trung Hoa và một cô gái làng chơi địa phương. Khi ông đã là một thầy thuốc danh tiếng, nếu có ai hỏi về lai lịch của mình ông bình thản cho biết rằng mình là con của một cô gái làng chơi ở Nagasaki. Mọi người đều tán dương sự trung thực và cá tánh mạnh mẽ của ông. Theo những ghi nhận được đệ tử viết lại, Tomomura Yushoshi là người không hề quan tâm đến danh lợi, nhưng lại thích cái gì đúng và khinh thường cái gì sai trái. Vốn ham thích Phật pháp và ưa chuộng việc cứu thế độ sanh. Vì mục đích này mà ông đã theo học y thuật với Lão giáo nghệ thuật tâm lý Phật giáo từ những hành giả người Hoa, và sau đó tu tập thiền định

trong suốt ba năm ròng rã cho đến khi thức ngộ. Yushoshi chữa trị theo đúng sự đòi hỏi của lương tâm một thầy thuốc với những kết quả đáng kể. Ở tuổi ba mươi ông mở phòng khám bệnh ở Kyoto, ông là khách danh dự của các lãnh chúa trong khắp xứ. Người ta cũng nói rằng ông cũng là người bạn của các vị cao Tăng trong trường phái Hoàng Bá Nhật Bản, một nhánh Thiền Trung Hoa vừa mới du nhập sang Nhật vào thời đó. Yushoshi còn tinh thông thuật bói toán, phong thủy và thiên văn. Người ta nói ông truyền dạy những môn này lại cho đệ tử tùy theo khả năng của họ. Một trong những tính cách đặc biệt của Yushoshi là nghĩ sao nói vậy khi bàn luận với các y sĩ khác, bất kể là thâm giao hay sơ giao. Nếu thấy điều gì sai trái ông liền nói ra ngay không hề do dự. Nếu nghe ai đó nói điều gì sai trái, ông sẽ công khai tranh luận. Ông nói đó là cách mà ông làm để giúp đỡ người khác trong bất cứ trường hợp nào. Hậu quả là các đồng nghiệp xem ông như một kẻ điên rồ. Trong đời ông, ông được nhiều người khen tụng, nhưng cũng có lắm kẻ gièm pha phỉ báng.

### ***590. Ý Thức Không Bao Giờ Ngừng Chảy!***

Trong thí dụ 80 của Bích Nham Lục, chúng ta tìm thấy cuộc vấn đáp của Đầu Tử với một vị hành cước Tăng: "Một nhà sư hỏi Triệu Châu: 'Trẻ sơ sinh có dùng sáu giác quan của nó hay không?' Triệu Châu nói: 'Nó chơi bóng trên dòng thác.' Sau đó, nhà sư ấy lại hỏi Đầu Tử: 'Chơi bóng trên dòng thác là thế nào?' Đầu Tử đáp: 'Ý thức, ý thức không bao giờ ngừng chảy.'"

*Part Two*  
*Phần Hai*

*English Language*  
*Anh Ngữ*





### ***301. The Buddha's Mind Without A Resting Place***

According to the Diamond Sutra, a Bodhisattva should produce a thought which is nowhere supported, or a thought awakened without abiding in anything whatever. Zen master Hsueh-fêng was one of the most earnest truth seekers in the history of Zen during the T'ang dynasty. He is said to have carried a ladle throughout the long years of his disciplinary Zen peregrinations. His idea was to serve in one of the most despised and most difficult positions in the monastery life, that is, as cook, and the ladle was his symbol. When he finally succeeded Tê-shan-Hsuan-chien as Zen master, a monk approached him and asked, "What is that you have attained under Tê-shan? How serene and self-contained you are!" Hsueh-fêng said, "Empty-handed I went away from home, and empty-handed I returned." According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "An Introduction To Zen Buddhism," is not this a practical explanation of the doctrine of "no abiding place"? For Zen practitioners, where is the abiding place for the mind? Zen practitioners' minds should abide where there is no abiding. What is meant by "there is no abiding"? When the mind is not abiding in any particular object, we say that it abides where there is no abiding. But what is meant by not abiding in any particular object? It means not to be abiding in the dualism of good and evil, being and non-being, thought and matter; it means not to be abiding in emptiness or in non-emptiness, neither in tranquility nor in non-tranquility. Where there is no abiding place, this is truly the abiding place for the mind, and the non-abiding mind is the Buddha-mind. In fact, the mind without resting place, detached from time and space, the past being past may be considered as a non-past or non-existent, so with present and future, thus realizing their unreality. The result is detachment, or the liberated mind, which is the Buddha-mind, the bodhi-mind, the mind free from ideas or creation and extinction, of beginning and end, recognizing that all forms and natures are of the Void, or Absolute. Buddhist practitioners should always remember that a mind without a resting place is the Buddha's Mind, once realizing the truth of nothing obtainable, the immaterial universal reality behind all phenomena. This is the optimum state for Zen practice, in which there is no goal or object, no intention for self gain or profit, no place to rest on.

### ***302. Not the Wind, Not the Flag***

Two monks were arguing about the temple flag waving in the wind. One said, "The flag moves." The other said, "The wind moves." They argued back and forth but could not agree. The Sixth Patriarch said, "Gentlemen! It is not the wind that moves; it is not the flag that moves; it is you mind that moves." The two monks were struck with awe. According to Wu Men Hui-Kai in the Wu-Men-Kuan, it is not the wind that moves. It is not the flag that moves. It is not the mind that moves. How do you see the Ancestral Teacher here? If you can view this matter intimately, you will find that the two monks received gold when they were buying iron. The Ancestral Teacher could not repress his compassion and overspent himself.

### ***303. Apart From Mind There Is No Buddha***

Not mind not Buddha, example 33 of the Wu-Men-Kuan. A monk asked Ma-tsu, "What is Buddha?" Ma-tsu said, "Not mind, not Buddha." According to Wu Men Hui-Kai in the Wu-Men-Kuan, if you can see through this clearly, your Zen training is complete.

### ***304. Unworldly Riches***

According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume XIX, Zen master Yun-Men always talked positively about his contentment and unworldly riches. Instead of saying that he is empty-handed, he talked of the natural sufficiency of things about him as we can see through this poem:

“Hundreds of spring flowers;  
the autumnal moon;  
A refreshing summer breeze; winter snow:  
Free your mind of all idle thoughts,  
And for you how enjoyable every season is!”

According to Zen master D.T. Suzuki in the Essays in Zen Buddhism, Book I, this poem is not to convey the idea that he is idly sitting and doing nothing particularly; or that he has nothing else to do but to enjoy the cherry-blossoms fragrant in the morning sun, or the lonely moon white and silvery. In the contrary, he may be in the midst of work, teaching pupils, reading the sutras, sweeping and farming as all the master have done, and yet his own mind is filled with

transcendental happiness and quietude. All hankerings of the heart have departed, there are no idle thoughts clogging the flow of life-activity, and thus he is empty and poverty-stricken. As he is poverty-stricken, he knows how to enjoy the 'spring flowers' and the 'autumnal moon.' When worldly riches are amassed in his heart, there is no room left there for such celestial enjoyments. In fact, according to Zen master Yun-Men, the amassing of wealth has always resulted in producing characters that do not go very well with our ideals of saintliness, thus he was always poor. The aim of Zen discipline is to attain to the state of 'non-attainment.' All knowledge is an acquisition and accumulation, whereas Zen proposes to deprive one of all one's possessions. The spirit is to make one poor and humble, thoroughly cleansed of inner impurities. On the contrary, learning makes one rich and arrogant. Because learning is earning, the more learned, the richer, and therefore 'in much wisdom is much grief; and he that increased knowledge increased sorrow.' It is after all, Zen emphasizes that this is only a 'vanity and a striving after wind.'

### ***305. Spit Up in the Sky***

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 8, the Buddha said: "An evil person who harms a sage is like one who raises his head and spits at heaven. Instead of reaching heaven, the spittle falls back on him. It is the same with one who throws dust into the wind instead of going somewhere else, the dust returns to fall on the thrower's body. The sage cannot be harmed; misdeed will inevitably destroy the doer."

### ***306. Observing Mind and Matter at the Present Moment!***

Zen Master Achaan Naeb was born into a family of a Thai governor in a province bordering Burma. At age thirty-five she began the study Buddhist Abhidharma and insight meditation under Master Achaan Pathuna U Vilasa. Twelve years later she began teaching, establishing centers for study and meditation at many temples. Her teachings in Vipassana meditation point directly to the most obvious source of suffering of our own bodies. She may first instruct the a student practitioner to sit comfortably and then ask them not to move. Shortly, of course, one automatically begins to change position. She

may say right away, "Wait, hold it. Why are you moving? Don't move yet." In fact, if we simply stay still and try not to move, eventually the pain increases so we must change posture. Almost all of our actions throughout the day follow the same pattern. After waking, we arise and go to the bathroom to ease the bladder pain. Then we eat breakfast to ease the discomfort of hunger. Then we read or talk or watch television to distract us from the pain of our turbulent mind. Then we move again to ease another discomfort. Each movement, each action is not to bring happiness but to ease the inevitable suffering that comes from being born with a body. Master Achaan Naeb's method has the simple approaching point of looking at the cause and effect of suffering in our daily lives and actions. Clear perception of this process is the direct entry to the end of suffering and this is the happiness of an enlightened one, or the happiness of a Buddha. Master Achaan Naeb also makes a number of other important Dharma points for meditation practice. First, she emphasizes that one must have right conceptual understanding before practice. She states that establishing the middle path is not easy. Without right understanding and awareness, wisdom will not develop. This right understanding is knowing how to be correctly aware of mind and matter. It is also knowing how defilements arise from craving and being able to distinguish between the clear knowing of present objects, which is correct practice, and the development of tranquility, which is incorrect practice. The distinction between insight practice and concentration practice is stressed. Any attachment to tranquility or to a particular regimen in practice is seen to block wisdom. Insight comes only from the direct observation of the nature of mind and matter in the present moment. No strong effort nor special concentration is necessary. Instead we are urged to know mind and matter directly as they appear in all postures. We will see clearly how pain and unsatisfactoriness drive us through our daily actions. We will also see how mind and matter are separate, empty phenomena which change constantly. According to Master Achaan Naeb, it is only through the direct knowing of mind and matter in insight practice that wisdom will arise. She emphasizes the uniqueness of the Buddha's teaching and focuses on the four applications of mindfulness as the one way to all insight. She stresses that no special effort need be made, only to practice by simply observing the present moment, especially

mind, matter, and why we move as we do. Master Achaan Naeb encourages us to listen with understanding so that we may acquire wisdom. She says, "To listen with understanding means that we are listening without any preconceived ideas or opinions. If we listen with a closed mind, our preconceived ideas or opinions will inevitably conceal the truth, and that being the case we shall fail to attain wisdom. These should be put aside, and we should listen with an open mind and not think about what 'our' teacher taught before. Moreover, we should not think about the speaker; who he is, whether or not he is our teacher, nor hold any prejudiced opinion against him. We must listen with an open mind and try to find out if what is being spoken is reasonable, if what is being spoken leads us to the truth. And this is the only way for practitioners to practice and experience themselves the growth of wisdom and liberation."

### ***307. To Meditate on the Image of a Pebble Thrown Into a River***

Zen Master Thich Nhat Hanh wrote in *The Miracle of Mindfulness*: "Often it helps to meditate on the image of a pebble thrown into a river. How is one helped by the image of the pebble? Sit down in whatever position suits you best, the half lotus or lotus, back straight, the half smile on your face. Breathe slowly and deeply, following each breath, becoming one with the breath. Then let go of everything. Imagine yourself as a pebble which has been thrown into a river. The pebble sinks through the water effortlessly, finally reaching the bottom, the point of perfect rest. You are like a pebble which has let itself fall into the river, letting go of everything. At the center of your being is your breath. You don't need to know the length of time it takes before reaching the point of complete rest on the bed of fine sand beneath the water. When you feel yourself resting like a pebble which has reached the riverbed, that is the point when you begin to find your own rest. You are no longer pushed or pulled by anything. If you cannot find joy in peace in these very moments of sitting, then the future itself will only flow by as a river flows by, you will not be able to hold it back, you will be incapable of living the future when it has become the present."

### ***308. Contemplation of Thought***

Contemplation of the mind or mental contemplation (Cittanupassana (p), contemplation of all things as mind. According to the Siksasamuccaya Sutra, the Buddha taught: “Cultivator searches all around for this thought. But what thought? Is it the passionate, hateful or confused one? Or is it the past, future, or present one? The past one no longer exists, the future one has not yet arrived, and the present one has no stability. For thought, Kasyapa, cannot be apprehended, inside, or outside, or in between. For thought is immaterial, invisible, nonresisting, inconceivable, unsupported, and non-residing. Thought has never been seen by any of the Buddhas, nor do they see it, nor will they see it. And what the Buddhas never see, how can that be observable process, except in the sense that dharmas proceed by the way of mistaken perception? Thought is like a magical illusion; by an imagination of what is actually unreal it takes hold of a manifold variety of rebirths. A thought is like the stream of a river, without any staying power; as soon as it is produced it breaks up and disappears. A thought is like a flame of a lamp, and it proceeds through causes and conditions. A thought is like lightning, it breaks up in a moment and does not stay on... Searching thought all around, cultivator does not see it in the skandhas, or in the elements, or in the sense-fields. Unable to see thought, he seeks to find the trend of thought, and asks himself: “Whence is the genesis of thought?” And it occurs to him that “where is an object, there thought arises.” Is then the thought one thing and the object another? No, what is the object, just that is the thought. If the object were one thing and the thought another, then there would be a double state of thought. So the object itself is just thought. Can then thought review thought? No, thought cannot review thought. As the blade of a sword cannot cut itself, so can a thought not see itself. Moreover, vexed and pressed hard on all sides, thought proceeds, without any staying power, like a monkey or like the wind. It ranges far, bodiless, easily changing, agitated by the objects of sense, with the six sense-fields for its sphere, connected with one thing after another. The stability of thought, its one-pointedness, its immobility, its undistraughtness, its one-pointed calm, its nondistractedness, that is on the other hand called mindfulness as to thought. In short, the contemplation of mind speaks to us of the importance of following and studying our

own mind, of being aware of arising thoughts in our mind, including lust, hatred, and delusion which are the root causes of all wrong doing. In the contemplation of mind, we know through mindfulness both the wholesome and unwholesome states of mind. We see them without attachment or aversion. This will help us understand the real function of our mind. Therefore, those who practice contemplation of mind constantly will be able to learn how to control the mind. Contemplation of mind also helps us realize that the so-called "mind" is only an ever-changing process consisting of changing mental factors and that there is no abiding entity called "ego" or "self." According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: Bhikkhus, does a Bhikhu abide contemplating mind as mind? Here a Bhikhu understands mind affected by lust as mind affected by lust, and mind unaffected by lust as mind unaffected by lust. He understands mind affected by hate as mind affected by hate, and mind unaffected by hate as mind unaffected by hate. He understands mind affected by delusion as mind affected by delusion, and mind unaffected by delusion as mind unaffected by delusion. He understands contracted mind as contracted mind, and distracted mind as distracted mind. He understands exalted mind as exalted mind, and unexalted mind as unexalted mind. He understands surpassed mind as surpassed mind, and unsurpassed mind as unsurpassed mind. He understands concentrated mind as concentrated mind, and unconcentrated mind as unconcentrated mind. He understands liberated mind as liberated mind, and unliberated mind as unliberated mind. In this way he abides contemplating mind as mind internally, or he abides contemplating mind as mind externally, or he abides contemplating mind as mind both internally and externally. Or else, he abides contemplating in mind its arising factors, or he abides contemplating in mind its vanishing factors, or he abides contemplating in mind both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that 'there is mind' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind as mind.

Mind studies was a lay self-improvement movement influenced by Zen. One day a follower of Mind Studies came to Zen master Shosan to ask about the essentials of Buddhism. Shosan said, "Zen Buddhism is

not a matter of using your discursive intellect to govern your body. It is a matter of using the moment of immediate present purely, not wasting it, without thinking about past or future. This is why the ancients exhorted people first of all to be careful of time; this means guarding the mind strictly, sweeping away all things, whether good or bad, and detaching from the ego. Furthermore, for the process of the reformation of mind it is good to observe the principle of cause and effect. For example, even if others hate us, we should not resent them; we should criticize ourselves, thinking why people should hate us for no reason, assuming that there must be a causal factor in us, and even that there must be other as yet unknown causal factors in us. Maintaining that all things are effects and causes, we should not make judgments based on subjective ideas. On the whole, things do not happen in accord with subjective ideas; they happen in accord with the laws of Nature: impermanence and no-self. If you maintain awareness of this, your mind will become very clear." Probably during the period of time great master Shen Hsiu stayed at Yu-ch'uan temple, he wrote a text called the "Treatise on the Contemplation of Mind." Shen Hsiu explained the contemplation of the mind using the metaphor of a votive lamp that is never extinguished: "When one's wisdom is bright and distinct, it is likened to a lamp. For this reason, all those who seek emancipation always consider the body as the lamp's stand, the mind as the lamp's dish, and faith as the lamp's wick. The augmentation of moral discipline is taken as the addition of oil. Wisdom, bright and penetrating, is likened to the lamp's flame. If one constantly burns the lamp of true enlightenment, its illumination will destroy all the darkness of ignorance, stupidity, and illusion."

There are five meditations for setting the mind in the Theravada Buddhism. The five meditations for settling the mind and ridding it of the five errors of desires, hate, ignorance, the self, and a wayward or confused mind. In Majjhima Nikaya, the Buddha pointed out five things a cultivator should always reflect on in order to remove evil thoughts, and to help the mind stand firm and calm, become unified and concentrated within its subject of meditation. To accomplish these, that meditator is called the master of the paths along which thoughts travel. He thinks the thought that he wants to think. He has cut off craving and removed the fetter fully; mastering pride he has made an end of



suffering: First, if through reflection on an object, evil, unwholesome thoughts associated with desire, hate and delusion arise in a meditator, in order to get rid of them he should reflect of another object which is wholesome. Then the evil, unwholesome thoughts are removed; they disappear. By their removal the mind stands firm and becoming calm, unified and concentrated within his subject of meditation. Second, if the evil thoughts still arise in a meditator who reflects on another object which is wholesome, he should consider the disadvantages of evil thoughts thus: “Indeed, these thoughts of mine are unwholesome, blameworthy, and bring painful consequences.” Then his evil thoughts are removed, they disappear. By their removal the mind stands firm and becoming calm, unified and concentrated within his subject of meditation. Third, if the evil thoughts still arise in a meditator who thinks over their disadvantages, he should pay no attention to, and not reflect on those evil thoughts. Then the evil thoughts are removed, they disappear. By their removal the mind stands firm and becoming calm, unified and concentrated within his subject of meditation. Fourth, if the evil thoughts still arise in a meditator who pays no attention to and does not reflect on evil thoughts, he should reflect on removing the roof of those thoughts. Then the evil unwholesome thoughts are removed, they disappear. By their removal, the mind stands firm and becoming calm, unified and concentrated within his subject of meditation. Fifth, if the evil thoughts still arise in a meditator who reflects on the removal of their root, he should with clenched teeth, and tongue pressed against his palate restraint, overcome and control the evil mind with the good mind. Then the evil thoughts are removed, they disappear. By their removal the mind stands firm and becoming calm, unified and concentrated within his subject of meditation.

### ***309. Meditation on Loving-Kindness***

The meditation on loving-kindness is popular in the Theravada tradition. One begins by thinking “May I be well and happy,” and gradually spreads this good feeling to friends, strangers and enemies. Considering each in turn, one thinks, “May they be well and happy.” One must let these words resonate inside oneself so they become one’s own attitude. Calm abiding can also be developed through meditation on loving-kindness.

### ***310. Contemplation the Mind-Body Process as Changing, Unsatisfactory, Empty of Self***

Zen Master Achaan Jumnien was born in a rural village in Thauland. He began his meditation practice at the age of six. His first instruction was in concentration practices and loving-kindness meditation. Later on, he proceeded to practice various concentration meditations with well-known teachers in Thailand, traveled as a wandering ascetic, and then trained in intensive insight meditation by Master Achaan Dhammadaro at Wat Tow Kote Center. Master Achaan Jumnien is an extremely open teacher who makes use of many methods of practice. He has studied different techniques and rather than focus on only one approach he will prescribe different meditations for his students depending on their needs and their personality or predominant attachments. Yet no matter what technique is developed, he eventually directs the students back to the insight practice of seeing the true nature of the mind-body process as changing, unsatisfactory, and empty of self. It is a part of his teaching that there is no one correct path. He considers meditation practice as an experiment and investigation into our own desires and suffering; and watching meditation progress as just another aspect of the development of insight. He always reminds his students: "Your path in the Dharma is one of constant observation and investigation. It is really important to know that people must take responsibility for their own growth in the Dharma. Practice is for him and all of us a life-long process and though we may use particular meditation techniques for a time, it is the permanent end of all desires, this final peace, that is the true conclusion to our spiritual practice."

### ***311. To Turn Within***

According to Zen master Daikaku, "Zen practice is not clarifying conceptual distinctions, but throwing away one's preconceived views and notions including sacred texts and all the rest, and piercing through the layers of coverings over the spring of self behind them. All the holy ones have turned within and sought in the self, and by this went beyond all doubt. To turn within means all the twenty-four hours and in every situation, to pierce one by one through the layers of covering the self,

deeper and deeper, to a place that cannot be described. It is when thinking comes to an end and making distinctions ceases, when wrong views and ideas disappear of themselves without having to be driven forth, when without being sought the true action and true impulse appear of themselves. It is when one can know what is the truth of the heart.”

### ***312. Birth Comes From Nowhere and Death Goes Nowhere?***

One day, a monk came and asked Zen master Tri Bao, “Whence is birth? Whither is death? (Where does the birth come from? Where does death go?)” He was pondering for a moment. The monk said, “While you were thinking, the white clouds have traveled ten thousand miles.” He could not respond to this. The monk shouted, “A good temple without a Buddha.” After saying these words, the monk left. Tri Bao blamed himself: “Although I have the intention to renounce the world, but I have not attained the important meaning of a renunciant. It's like digging a well, even though it's nine or ten feet deep, but if one doesn't see the water, one still has to leave the place and look for another one. How much more useless is cultivation without attaining enlightenment? It is really cultivating in vain.” Since then, he traveled everywhere to seek for a good-knowing advisor. When he heard that Zen master Dao Hue was teaching at Tien Du, he decided to come there to see the master. When he arrived at Dao Hue's temple, he asked Dao Hue: “Where does the birth come from? Where does death go?” The master said, “Birth comes from nowhere and death goes to nowhere.” He asked Dao Hue, “Does this fall into annihilation?” The master said, “The true nature is wonderfully complete; it is naturally empty and tranquil; it functions freely; and it's not the same as birth and death. Therefore, birth comes from nowhere and death goes nowhere.” At these words, he attained awakening, and said:

“Were it not because of the wind  
Which blows away all floating clouds,  
How can one see the blue sky  
Of the ten thousand autumns?”

Zen master Dao Hue asked, “Tell me, what have you seen?” He said,

“You might know all the people in the world,

But how many of them are your intimate friends?"

Since then, people considered him as the Dharma heir of the tenth generation of Wu-Yun-T'ung Zen Sect. He stayed with the master for some time, then bid farewell to Dao Hue and returned to his mountain.

### ***313. Why Not Train Your Mind Right?***

Once Zen master Bankei spent several nights sitting under a crucifix in an execution ground, testing his Zen mind. After that, sometimes, he lay down on an embankment surrounding a corral. Now it so happened that there was a warrior in the corral beating a horse. Seeing this, Bankei hollered, "Hey! What do you think you're doing?" The warrior heard the Zen master shouting but paid no attention. Whipping his horse, he galloped past Bankei. Again the master shouted, "Hey! What do you think you're doing?" This happened three times before the warrior stopped and got off his horse. Approaching the Zen master, he now saw that Bankei was not an ordinary man. The warrior said, "You were yelling at me. Do you have something to tell me?" Bankei said, "Rather than beat your horse for being unruly, why not chastise yourself and train your own mind right?"

### ***314. Mind-Murder and the Curse of Idle Reverie***

According to William Elliot Griffis in a book titled "Religions of Japan," Zen is sometimes means "mind-murder and the curse of idle reverie." Does he mean that Zen kills the activities of the mind by making one's thought fix on one thing, or by inducing sleep? Zen practitioners should always remember that Zen has no "mind" to murder; therefore, there is no "mind-murdering" in Zen. Zen practitioners should also always remember that Zen is a bottomless abyss where nothing really exists throughout the triple world; where do you wish to see the mind? The four elements are all empty in their ultimate nature; where could the Buddha's abode be? The truth is unfolding itself right before your eye; this is all there is to it and indeed nothing more. A minute's hesitation and Zen irrevocably lost. All the Buddhas of the past, present, and future may try to make you catch it once more, and yet it is a thousand miles away. Zen has no time to bother itself with such criticism as "mind-murder". According to Zen master D.T. Suzuki in "An Introduction To Zen Buddhism," the truth is,

Zen is extremely elusive as far as its outward aspects are concerned; when you think you have caught a glimpse of it, it is no more there; from afar it looks so approachable, but as soon as you come near it you see it even further away from you than before. Unless, therefore, you devote some years of earnest study to the understanding of its primary principles, it is not to be expected that you will begin to have a fair grasp of Zen.

***315. After the Rain the Moss has grown Greener; Prior to the Greenness: A frog Jumped into the Water, Pom!***

After a short period of cultivation, Zen Master Matsuo had both students and patrons, and, physically, his life was comfortable; however, he also felt a deep dissatisfaction. Then his small hut was destroyed by fire which swept through his neighborhood, leaving him homeless; shortly afterwards, he received word that his mother had died. A growing awareness of the transcendence of life drove him to seek instruction in Zen. The teacher he found, at nearby Kompon-ji, was named Bu'cho (1643-1715). Briefly speaking, Basho was considered becoming a monk; but in the end he did not have his head shaved, and he remained a layman. He did, however, stay an adherent of Zen and practiced zazen under the guidance of Master Bu'cho, and commit himself seriously to the practice of zazen. Over and over, Zen master Bu'cho challenged him to express his understanding of Buddhism, and he would reply by quoting sutras he had read while a student in Kyoto or by making reference to Chinese or Japanese Zen masters of the past. Zen master Bu'cho chided him, "These are words of others. Let me hear your words." In spite of his prowess as a poet, Basho had no reply. Then one day, Zen master Bu'cho passed by the monastery pond where Basho was engaged in meditation. He inquired, "How is your practice proceeding?" Basho automatically answered poetically, "After the rains, the grass is greener than ever." Zen master Bu'cho shot back, "So, tell me of the nature of Buddhism before the greenness of the grass." Basho was stymied for a moment. Then the event took place that brought him to awakening. There was a splash in the pond. Basho said, "A frog jumped into the water. Hear the sound!" Later he reworked this into his best-known koan, which even briefer in its English rendition than it is in Japanese:

“The old pond.  
A frog jumps in.  
Plop.”

Owing to the opportunity of being questioned by the master about the ultimate truth of things which existed even prior to this world of particulars, saw a frog leaping into an old pond, its sound making a break into the serenity of the whole situation, the source of life has been grasped and Ba-Jiao, sitting there watches every mood of his mind as it comes in contact with a world of constant becoming.

### ***316.Six Kinds of Defiled Mind***

The six mental taints of the Awakening of Faith. Though mind-essence is by nature pure and without stain, the condition of ignorance or innocence permits of taint or defilement corresponding to the following six phrases. First, the taint interrelated to attachment, or holding the seeming for the real. This is the final stage of sravakas and pratyeka-buddha or the stage of faith of bodhisattvas. Second, the stage of purity, the taint interrelated to the persisting attraction of the cause of pain and pleasure. Third, the taint interrelated to the “particularizing intelligence” or the stage of spirituality, which discerns things within and without this world. Fourth, the non-interrelated or primary taint or the stage of emancipation from the material (ignorant mind as yet hardly discerning subject from object, of accepting an external world). Fifth, the non-interrelated or primary taint of accepting a perceptive mind. This is the stage of emancipation from mental effort. Sixth, the non-interrelated or primary taint of accepting the idea of primal action or activity in the absolute. This is the highest bodhisattva stage, entering the Buddhahood.

### ***317.The Six Deluded Consciousnesses Lead You to Sufferings Long Nights***

Zen master Viên Học was a Vietnamese Zen master from Tế Giang, North Vietnam. He left home and became a disciple of Zen Master Chân Không at the age of 20. He was the Dharma heir of the seventeenth generation of the Vinitaruci Zen Sect. Later, he rebuilt Quốc Thanh Temple in Phù Cầm. He spent most of his short life to expand Buddhism in North Vietnam. He passed away in 1136, at the

age of 36. Zen master Viên Học always taught his disciples about the cultivation of purifying of this lazy body as follow: “With the six deluded consciousnesses, we have been suffering because ignorance covers our understanding of the truth. Now practitioners should practice the cultivation of purifying of the lazy body before cultivating anything else. Cultivation of purifying of the body directs toward the body, one of the four foundations of mindfulness. It is a mindfulness on walking, standing, lying, and sitting and or any bodily activities. Cultivation of purifying of the body means when walking, a person understands that he is walking; when standing, he understands that he is standing; when sitting, he understands that he is sitting; when lying, he understands that he is lying. He understands accordingly however his body is disposed. Do not talk about Zen, but observing your body movements at all times. Cultivate as such all day and night while going, standing, sitting, lying... with mindfulness. As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned.” Below is one of his famous verses on the cultivation of purifying of this lazy body:

“With the six deluded consciousnesses,  
 you suffer long nights.  
 Being blinded by ignorance,  
 you are sunk in the saha world all the times.  
 Hearing the bell from the temple  
 at dawns and dusks,  
 You should be awakened and mindful.  
 After purifying your lazy body,  
 you will attain the transcendent body.”

***318. Matter Is a Heap of Foam, Feeling a Bubble, Perception a Mirage, Mental Formations a Banana Tree and Consciousness an Illusion***

Thông Thiên, name of a Vietnamese Zen master from An La, North Vietnam. He was a disciple of Zen master Thường Chiếu at Lục Tổ Temple. After he became the dharma heir of the thirteenth generation of the Wu-Yun-T’ung Zen Sect, he returned to his home town to revive and expand Buddhism there. He passed away in 1228. He always reminded his disciples: “The ancient virtues always advise

us to keep seeing that the five aggregates are emptiness, the four elements are non-self, the true mind has no form, neither going, nor coming. The self-nature did not come when you were born; and will not go when you die. The true mind is always serene and all-embracing; and your mind and all scenes are one. If you always see that, you will soon attain enlightenment, be free from the bondage of the three periods, and become those who transcend the secular world. So, it is important for you not to cling to anything. We, ordinary people, do not see the five aggregates as phenomena but as an entity because of our deluded minds, and our innate desire to treat these as a self in order to pander to our self-importance. As a matter of fact, the real nature of these five aggregates is explained in the Teaching of the Buddha as follows: "Matter is equated to a heap of foam, feeling is like a bubble, perception is described as a mirage, mental formations are like a banana tree and consciousness is just an illusion. According to the Surangama Sutra, all the defiling objects that appear, all the illusory, ephemeral characteristics, spring up in the very spot where they also come to an end. They are what is called 'illusory falseness.' But their nature is in truth the bright substance of wonderful enlightenment. Thus it is throughout, up to the five skandhas and the six entrances, to the twelve places and the eighteen realms; the union and mixture of various causes and conditions account for their illusory and false existence, and the separation and dispersion of the causes and conditions result in their illusory and false extinction. Who would have thought that production, extinction, coming, and going are fundamentally the everlasting, wonderful light of the treasury of the Thus Come One, the unmoving, all-pervading perfection, the wonderful nature of true suchness! If within the true and permanent nature one seeks coming and going, confusion and enlightenment, or birth and death, there is nothing that can be obtained. Therefore, if you have patience and the will to see things as they truly are. If you would turn inwards to the recesses of your own minds and note with just bare attention (sati), not objectively without projecting an ego into the process, then cultivate this practice for a sufficient length of time, then you will see these five aggregates not as an entity but as a series of physical and mental processes. Then you will not mistake the superficial for the real. You will then see that these aggregates arise



and disappear in rapid succession, never being the same for two consecutive moments, never static but always in a state of flux, never being but always becoming.’ The Buddha taught in the Lankavatara Sutra: ‘The Tathagata is neither different nor not-different from the Skandhas.’ (Skandhebhyo-nanyo-nanayas-tathagata).

### ***319. How Long Is the Human Lifespan?***

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 38, the Buddha asked a Sramana: “How long is the human lifespan?” He replied: “A few days.” The Buddha said: “You have not yet understood the Way.” The Buddha asked another Sramana: “How long is the human lifespan?” The other replied: “The space of a meal.” The Buddha said: “You still have not yet understood the Way.” The Buddha then asked another Sramana: “How long is the human lifespan?” The last one replied: “The length of a single breath.” The Buddha said: “Excellent! You understand the Way.”

### ***320. Arising Is Things Arise, Extinction Is Things Extinct!***

When Zen master Thuong Chieu went to Ông Mạc village and stayed at an old temple for some years. He spent the rest of his life to expand Buddhism at Lục Tổ (Sixth Patriarch) Temple in Dich Bang Village, Thiên Đức District. One day, a monk asked, “What is it like when subject and object condition each other?” The master replied with a verse:

“Forget both subject and object  
 For the nature of mind is impermanent.  
 Easily arises and easily extincts.  
 Never ceasing for a ksana,  
 So which conditions which?  
 Arising is things arise,  
 Extinction is things extinct.  
 The Dharma one attains  
 Never has arising and extinction.”

The monk said, “Master, I still don't understand, please instruct me.” The master said, “Once you have realized the nature of mind, it's easy to succeed in the power of abstract meditation. If you have not

completely realized the nature of mind, you only waste your energy for nothing.”

### ***321. The Initial Resolve***

First intention or the initial resolve or mind of the novice (Navayana-samprasthita (skt). Zen Master Shunryu Suzuki wrote in the *Zen Mind, Beginner's Mind*: "People say that practicing Zen is difficult, but there is a misunderstanding as to why. It is not difficult because it is hard to sit in the cross-legged position, or to attain enlightenment. It is difficult because it is hard to keep our mind pure and our practice pure in its fundamental sense... In Japan we have the phrase 'shoshin', which means 'beginner's mind.' The goal practice is always to keep our beginner's mind. Suppose you recite the Prajna Paramita Sutra only once. It might be a very good recitation. But what would happen to you if you recited it twice, three times, four times, or more? You might easily lose your original attitude towards it. The same thing will happen in your other Zen practices. For a while you will keep your beginner's mind, but if you continue to practice one, two, three years or more, although you may improve some, you are liable to lose the limitless meaning of original mind. There is no need to have a deep understanding of Zen. Even though you read much Zen literature, you must read each sentence with a fresh mind... Always be a beginner. Be very careful about this point. If you start to practice sitting meditation (zazen), you will begin to appreciate your beginner's mind. It is the secret of Zen practice."

### ***322. To Live Well and to Die Peacefully!***

Reincarnate lama of the Nyingmapa lineage, student of Jamyang Khyentse Chogi Lodro (1896-1969), who recognized him as the reincarnation of Tertön Sogyel (1826-1926). He also studied with Dudjom Rinpoche Jikdrel Yeshe Dorje (1904-1987) and Dingo Khyentse Rinpoche (1910-1991). In 1971, he traveled to England, where he studied Comparative Religion at Cambridge University. In 1974, he began teaching meditation. Since then, he became increasingly popular in Western countries, and his Rigpa Foundation has centers all over the world. His Tibetan book of “Living and Dying” has become a best-seller. In this book, he repeatedly mentions about

dying a peaceful death, but it is also clear that we cannot hope to die peacefully if our lives have been full of violence, or if our minds have mostly been agitated by emotions like anger, attachment, or fear. So if we wish to die well, we must learn how to live well: hoping for a peaceful death, we must cultivate peace in our mind and in our way of life.

### ***323. The Mind Is So Closely Linked With the Body***

According to Buddhist theories, mind is the knowing faculty, that which knows the object. Some people have the idea that in this mind-body, there is one consciousness from birth to death. This consciousness is an observer who is knowing everything. This idea gives rise to the concept of a permanent self. That is to say mind is the tendency of the the self which goes out to do actions. When it goes inside, it becomes the self, and when it is outside, it does all kind of things in the world. According to Buddhism, mind is not a separate entity, it is not a modification of anything, it is nothing but the consciousness. When the universal consciousness becomes contracted and takes the form of outside objects, then we call it mind. And when the same mind goes inside and becomes the self, again it becomes the consciousness itself. Therefore, the mind can contract and expand easily. When mind takes the form of outside objects it becomes the mind. But when it goes inside and forgets all objects, it again becomes the self and the consciousness. Everything is momentary change. Everything is a momentary truth and there is nothing fixed. However, if we say that everything changes, then we are attached to form. Zen practitioners should always remember that no matter how much effort we have tried to put in our cultivation, but if we do not understand ourselves, that is to say understanding of mind and self, we are no better than a person who has never cultivated. Remember, mind has no inside and no outside. Thinking makes inside, outside, consciousness, and mind. Everything is made by thinking. So devout Zen practitioners' mind is the mind of emptiness. That is to say, we must cultivate again and again to develop a peaceful mind which does not react with clinging or condemning, attachment or aversion to any objects. It is also to say we need to develop a mind which clings to nought, to absolutely

nothing whatsoever; just allowing all phenomena come and go naturally.

In short, the mind is so closely linked with the body that mental states affect the body's health and well-being. Some doctors even confirm that there is no such thing as a purely physical disease. Unless these bad mental states are caused by previous evil acts, and they are unalterable, it is possible so to change them as to cause mental health and physical well-being to follow thereafter. Man's mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even kill a being; but it can also cure a sick body. When mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding, the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to a healthy and relaxed life.

### ***324.Spiritual Arrogance***

Liberation by freedom from attachment to all worlds, all lands, all beings, and all things. Dennis Genpo Merzel wrote in 'The Eye Never Sleeps': "During the first formal interview I had with Maezumi Roshi, founder fo the Los Angeles Zen Center, he asked, 'Are you vegetarian by any chance?' I replied proudly, 'I never eat meat!' He said, 'Do not be attached to any ideology, any belief.' I thought, Ah, surprise. That is Zen. Do not be attached to anything! Of course, there is nothing wrong with being a vegetarian, but I was using this choice to support an image of myself as super-spiritual. Roshi could easily see that my being a strict vegetarian had become a big point of ego-attachment for me and he wasted no time in making me conscious of my spiritual arrogance."

### ***325.A Mental Development***

Zen does not encourage practitioners to involve worshipping or praying to some supernatural being, but seeing into our true nature and realizing that our true nature is Buddha-nature. To arrive at this insight we must cultivate ourselves, we must practice. How can we discover our true nature if we blindly cling to the scriptures and do not practice for ourselves? If we go to a meditation center and speak with a Zen master, sometimes he may answer our questions with silence. This is the silence of knowledge. It does not mean that the Zen master does

not know how to answer; rather it means that he is trying to communicate that there are some things which cannot be explained in words, things which will ever remain in the dark until we discover them through our own experience. This is one of the three flavors taught by the Buddha. To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti reminded Sariputra about meditation, saying: "Sariputra, meditation is not necessarily sitting. For meditation means the non-appearance of body and mind in the three worlds (of desire, form and no form); giving no thought to inactivity when in nirvana while appearing (in the world) with respect-inspiring deportment; not straying from the Truth while attending to worldly affairs; the mind abiding neither within nor without; being imperturbable to wrong views during the practice of the thirty-seven contributory stages leading to enlightenment: and not wiping out troubles (klesa) while entering the state of nirvana. If you can thus sit in meditation, you will win the Buddha's seal." We, Buddhist followers, should always see this, so that we can practice meditation on a regular basis to purify our body and mind. The exposition of meditation as it is handed down in the early Buddhist writings is more or less based on the methods used by the Buddha for his own attainment of enlightenment and Nirvana, and on his personal experience of mental development. The word meditation really is no equivalent for the Buddhist term "bhavana" which literally means 'development' or 'culture,' that is development of the mind, culture of the mind, or 'making-the-mind become.' It is the effort to build up a calm, concentrated mind that sees clearly the true nature of all phenomenal things and realizes Nirvana, the ideal state of mental health. Meditation as practiced and experienced by the Buddha is twofold: Concentration of the mind (samatha or samadhi) that is one-pointedness or unification of the mind, and insight (vipassana, skt—vipasyana or vidarsana). Of these two forms, samatha or concentration has the function of calming the mind, and for this reason the word samatha or samadhi, in some contexts, is rendered as calmness, tranquility or quiescence. Calming the mind implies unification or "one-pointedness" of the mind. Unification is brought about by

focussing the mind on one salutary object to the exclusion of all others. Meditation begins with concentration. Concentration is a state of undistractedness. What is concentration? What is its marks, requisites and development? Whatever is unification of mind, this is concentration; the four setting-up of mindfulness are the marks of concentration; the four right efforts are the requisites for concentration; whatever is the exercise, the development, the increase of these very things, this is herein the development of concentration. This statement clearly indicates that three factors of the samadhi group, namely, right effort, right mindfulness, and right concentration function together in support of each other. They comprise real concentration. It must be mentioned that the development of concentration or calm (samath or bhavana) as taught in Buddhism, is not exclusively Buddhist. Practitioners, before the advent of the Buddha, practiced different systems of meditation as they do now. India has always been a land of mysticism, but the Yoga then prevalent in India never went beyond a certain point. Meditation or Mental development, or to meditate upon the implications or disciplines of pain, unreality, impermanence, and the non-ego. Although different in forms and methods in different Buddhist schools, but has the same goal is to concentrate the mind of the cultivators, to calm and to clarify it as one would calm and clarify the surface of a turbulent body of water, so that the bottom of which can be seen. Once the surface of that turbulent water is pacified, one can see it's bottom as when the mind is pacified, one can come to an experience or a state of awakening, liberation or enlightenment. In addition, diligent repetition of practice of meditation, if the cultivator has not yet become one with the "absolute truth," dualistic state of mind and distinction between subject and object disappeared in that person. Zen is also a process of concentration and absorption by which the mind is first tranquilized and brought to one-pointedness, and then awakened. The term "Dhyana" connotes Buddhism and Buddhist things in general, but has special application to the Zen (Ch'an) sects. As a Mahayana buddhist sect, Zen is a religious free of dogmas or creeds whose teachings and disciplines are directed toward self-consummation. For example, the full awakening that Sakyamuni Buddha himself experienced under the Bodhi-tree after strenuous self-

discipline. In Vietnam, Zen sects comprise of Lin-Chi, T'ao-Tung, and Ch'u-Lin.

### ***326. The Transcendence of Cognition***

Chueh-kuan-lun, one of the most important texts of the Niu-t'ou tsung. Until this day, we do not know the real author of this treatise. Buddhist scholars are doing more researches and studies to see who was the real author, it may be attributed to Niu-t'ou Fa-jung, or a later anonymous member of the Ox-head School. Chueh-kuan-lun elaborates on the Transcendence of Cognition. According to the Hsu-Kao-Seng-Chuan and the Sung-Kao-Seng-Chuan, the Chueh-kuan-lun was probably written during the Niu-t'ou School's greatest period of activity, it is to say during the third quarter of the eighth century. The "Treatise on the Transcendence of Cognition" refers to the illumination of wisdom, but only in the sense of the sage's no-mind embracing the non-substantial or "empty" character of reality. The "Chueh-kuan-lun" or the "Treatise on the Transcendence of Cognition" is presented as a dialogue between two openly hypothetical individuals. One is a teacher named Ju-ji hsien-sheng, Mister "Enter-into-the-Absolute", or for a simpler interpretive reading, "Professor Enlightenment." The other is a student named Yuan-men, "Teaching of Conditionality" or just "Conditionality." The followings are the opening and closing sections of the main part of the text according to Robert M. Gimello and Peter N. Gregory in "Studies In Ch'an And Hua-Yen" (p.211-215): Professor Enlightenment was silent and said nothing. Conditionality then arose suddenly and asked Professor Enlightenment: "What is the mind? What is it to pacify the mind?" The master answered: "You should not posit a mind, nor should you attempt to pacify it, this may be called 'pacify.'" Conditionality asked again: "If there is no mind, how can one cultivate enlightenment?" The master answered: "Enlightenment is not a thought of the mind, so how could it occur in the mind?" Conditionality continued to ask: "If it is not thought of by the mind, how should it be thought of?" The master answered: "If there are thoughts then there is mind, and for there to be mind is contrary to enlightenment. If there is no thought then there is no mind, and for there to be no mind is true enlightenment." Conditionality asked again: "Do all sentient beings actually have mind or not?" The master answered: "If there are

thoughts then there is mind, and for there to be mind is contrary to enlightenment. If there is no thought then there is no mind, and for there to be no mind is true enlightenment." Conditionality asked: "So do all sentient beings actually have mind or not?" The master answered: "To say that all sentient beings actually have minds is a mistaken view. To posit mind within the realm of no-mind is to generate wrong ideas." Conditionality asked: "What 'things' are there in no-mind?" The master answered: "The absence of things is the Naturally True. The Naturally True is the Great Enlightenment." Conditionality asked: "How can the wrong ideas of sentient beings to extinguished?" The master answered: "If you perceive or think in terms of wrong ideas and extinction, you will not transcend wrong ideas." Conditionality asked: "Without extinguishing wrong ideas, can one attain union with the principle of enlightenment?" The master answered: "If you speak of 'union' and 'non-union' you will not transcend wrong ideas." Conditionality asked: "What should I do?" The master answered: "You should do nothing." Conditionality asked: "I understand this teaching now even less than before." The master answered: "There trully is no understanding of the Dharma. Do not seek to understand it." Conditionality asked: "What is the ultimate?" The master answered: "There is no beginning and no end." Conditionality asked: "Can there be no cause and effect, i.e., training and enlightenment?" The master answered: "There is no fundamental and no derivative." Conditionality asked: "How is this explained?" The master answered: "The true is without explanation." Conditionality asked: "What is knowing and perception?" The master answered: "To know the suchness of all dharmas, to perceive the sameness of all dharmas." Conditionality asked: "What mind is it that knows, what eye is it that perceives?" The master answered: "This is the knowing of non-knowing, the perception of non-perception." Conditionality asked: "Who teaches these words?" The master answered: "It is as I have been asked." Conditionality asked: "What does it mean to say that it is as you have been asked?" The master answered: "If you contemplate your own question, the answers will be understood thereby as well." At this Conditionality was silent and he thought everything through once again. The master asked: "Why do you not say anything?" Conditionality answered: "I do not perceive even the most minute bit



of anything that can be explained." At this point the master said to Conditionality: "You should appear to have now perceived the True Principle." Conditionality asked: "Why do you say 'would appear to have perceived' and not that I 'correctly perceived the True Principle'?" The master answered: "What you have now perceived is the non-existence of all dharmas. This is like the non-Buddhists who study how to make themselves invisible, but cannot destroy their shadow and footprints." Conditionality asked: "How can one destroy both form and shadow?" The master answered: "Being fundamentally without mind and its realms, you must not willfully generate the ascriptive view or perception of impermanence." Conditionality asked: "If one becomes a Tathagata without transformation and in one's own body, how can it be called difficult?" The master answered: "Willfully generating the mind is easy; extinguishing the mind is difficult. It is easy to affirm the body, but difficult to be without action. Therefore, understand that the mysterious achievement is difficult to attain, it is difficult to gain union with the Wondrous Principle. Motionless is the True, which the three lesser types of are only rarely attained." At this Conditionality gave a long sigh, his voice filling the ten directions. Suddenly, soundlessly, he experienced a great expansive enlightenment. The mysterious brilliance of his pure wisdom revealed no doubt in its counter-illumination. For the first time he realized the extreme difficulty of spiritual training and that he had been uselessly beset with illusory worries. He then lamented aloud: "Excellent, excellent! Just as you have taught without teaching, so have I heard without hearing. Hearing and teaching being unitary is equivalent to serene non-teaching..."

### ***327. The Great Practice Must Be Apart From Thought!***

One day, Foyan entered the hall and addressed the monks, saying, "The great practice must be apart from thought. And within the gate of this practice the emphasis is on giving up effort. If only a person can give up emotional thoughts and recognize that the three worlds are empty, then he can realize this practice. Any other practice besides this will be terribly difficult. Have you heard the old story of the Vinaya monk? He upheld all the precepts all of his life. When he was walking at night he stepped on something that made a loud noise. He thought it was a toad, and inside of this toad were countless toad eggs. The monk

was scared out of his wits and passed out from fright. He dreamed that hundreds of toads were coming after him, demanding their lives. The monk was utterly terrified. When dawn came around he saw that he had just stepped on a dried-out eggplant. The monk realizing the unreliable nature of his thoughts, then ceased such thinking, and realized the empty nature of the three realms. After this he could begin doing genuine practice. Now, I ask you all, was the thing that the monk stepped on in the night a toad? Or was it an eggplant? If it was a toad, then in the morning, how was it an eggplant? And if it was an eggplant, there still seemed to be toads who demanded their lives. Have you rid of yourself of all these visions? I'll check to see if you understand. If you've gotten rid of the fear of the toads, do you still have the eggplant there? You must have no eggplant either! The noon bell has been struck. You've stood here long enough!"

### ***328. The Functioning of the Mind***

In The Studies of The Lankavatara Sutra, Zen Master D.T. Suzuki distinguished two kinds of functioning of the mind. The first kind of functioning of the mind is the dependence on the Individualizing Mind. This functioning is dependent on the Individualizing Mind and is perceived by the minds of the two-vehicle followers. It is known as Responding Body. As they do not know that this is projected by their Evolving Mind, they take it for something external to themselves, and making it assume a corporeal form, fail to have a thorough knowledge of its nature. The second kind of functioning of the mind is the dependence on the Karma-consciousness. This functioning is dependent on the Karma-consciousness, that is, it appears to the minds of those Bodhisattvas who have just entered upon the path of Bodhisattvahood as well as of those who have reached the highest stage. This is known as the Recompense Body. The body is visible in infinite forms, each form has infinite marks, and each mark is excellent in infinite ways, and the world in which the Body has its abode is also embellished in manners infinite varying. As the Body is manifested everywhere, it has no limitations whatever, it can never be exhausted, it goes beyond all the conditions of determination. According to the needs of all beings it becomes visible and is always held by them, it is neither destroyed nor lost sight of. All such characteristics of the Body

are the perfuming effect of the immaculate deeds such as the virtues of perfection and also the work of the mysterious perfuming innate in the Tathagata-garbha. As it is thus possession of immeasurably blissful qualities, it is called Recompense Body.

***329. I Saw Something More Beautiful Than Flowers!***

Basho stayed for a while with friends and admirers near Lake Biwa, east of Kyoto, and then returned to Edo in 1691. In 1694, he made his last trip. A popular story mentions a prior trip that he had planned to make to view the flowers that were in bloom at a noted locale. Soon after he set out, Basho came upon a group of people talking about the daughter of a peasant family who was noted for the great devotion she demonstrated in the care she provided her aged parents. Basho made a detour to visit this young woman and was so impressed with her that he gave her the money he had saved for the flower viewing expedition. When he returned to Edo, his students asked about the flowers. Basho told them: “I saw something more beautiful than flowers.”

***330. Once Deviant Mind Arises, Demons Appear; Correct Mind Arises, Buddhas Appear***

According to the Platform Sutra, Chapter Ten, the Sixth Patriarch said, “All of you please, listen carefully. If those of future generations recognize living beings, they will have perceived the Buddha-nature. If they do not recognize living beings, they may seek the Buddha throughout many aeons but he will be difficult to meet. I will now teach you how to recognize the living beings within your mind and how to see the Buddha-nature there. If you wish to see the Buddha, simply recognize living beings for it is living beings who are confused about the Buddha and not the Buddha who is confused about living beings. When enlightened to the self-nature, the living being is a Buddha. If confused about the self-nature, the Buddha is a living being. When the self-nature is impartial, the living being is the Buddha. When the self-nature is biased, the Buddha is a living being. If your thoughts are devious and malicious, the Buddha dwells within the living being but by means of one impartial thought, the living being becomes a Buddha. Our minds have their own Buddha and that Buddha is the true Buddha.

If the mind does not have its own Buddha, where can the true Buddha be sought? Your own minds are the Buddha; have no further doubts. Nothing can be established outside the mind, for the original mind produces the ten thousand dharmas. Therefore, the Sutras say, 'The mind produced, all dharmas are produced; the mind extinguished, all dharmas are extinguished. Now, to say goodbye, I will leave you a verse called the 'Self-Nature's True Buddha Verse.' People of the future who understand its meaning will see their original mind and realize the Buddha Way. The verse runs:

"The true-suchness self-nature is the true Buddha.

Deviant views, the three poisons are the demon king.

At times of deviant confusion, the demon king is in the house;

But when you have proper views, the Buddha is in the hall.

Deviant views, the three poisons produced within the nature,

Are just the demon king come to dwell in the house.

Proper views casting out three poisons of the mind.

Transform the demon into Buddha True, not False.

Dharma-body, Reward-body, and Transformation-body:

Fundamentally the three bodies are one body.

Seeing that for yourself within your own nature

Is the Bodhi-cause for realizing Buddhahood.

The pure nature is originally produced from the Transformation-body.

The pure nature is ever-present within the Transformation-body.

One's nature leads the transformation-body down the right road.

And in the future the full perfection is truly without end.

The root cause of purity is the lust nature, for once rid of lust,  
the substance of the nature is pure.

Each of you, within your natures; abandon the five desires.

In an instant, see your nature, it is true.

If in this life you encounter the door of Sudden Teaching

You will be suddenly enlightened to your

Self-nature and see the Honored of the world.

If you wish to cultivate and aspire to Buddhahood,

You won't know where the truth is to be sought

Unless you can see the truth within your own mind,

This truth which is the cause of realizing Buddhahood.

Not to see your self-nature but to seek the Buddha outside:

If you think that way, you are deluded indeed.  
 I now leave behind the Dharma-door of the Sudden Teaching  
 To liberate worldly people who must cultivate themselves.  
 I announce to you and to future students of the Way:  
 If you do not hold these views you will only waste your time.”

Thinking very carefully the Sixth Patriarch's teachings, Buddhist practitioners will always see that when deviant mind arises, demons appear; when correct mind arises, Buddhas appear. These teachings will forever be the Truth for all Buddhist practitioners!

### ***331. Nan'in's A Cup of Tea***

Nan'in Zengu, name of a Japanese Zen master, who lived around the end of the nineteenth century. He has been identified as a Rinzai master in the Hakuin line of descent. One day, Zen master Nan'in who lived during the Meiji Era (1868-1912), received a university professor who came to inquire about Zen. Master Nan'in served tea. He poured his visitor's cup full, and then kept on pouring. The professor watched the overflow until he no longer could restrain himself. He said loudly, “Master, it is overfull. No more will go in!” Master Nan'in said, “Like this cup, you are full of your own opinions and speculations. How can I show you Zen unless you first empty your cup?”

### ***332. Though Ear's No Match for Mind?***

Hsu-T'ang Chih-yu (Kidô-chigu), name of a noted zen master of the Yogi lineage of the Lin-Chi sect during the Sung dynasty. He was the master of Shomyo, who brought his dharma teaching to Japan. In their effort to preserve Rinzai Zen in Japan from decline, great Japanese masters like Ikkyu Sojun and Hakuin Zenji, who stood in the lineage of Hsu-t'ang, repeatedly appealed to the strict Zen of this great Chinese master, while referring to themselves as his dharma heirs. The following famous poem titled “Listening to Snow” which is extracted from *The Zen Poems of China and Japan*:

“This cold night bamboos stir,  
 Their sound, now harsh, now soft;  
 Sweep through the lattice window.  
 Though ear's no match for mind,  
 What need, by lamplight,

Of a single Scripture leaf?"

This poem addressed to no one in particular but depict the quiet, meditative life of the writer and his state of inner enlightenment. Upon reading such poem, readers can imagine coldness, clearness and silence, or idleness and drowsing, and so on. We still have Records of teachings of Zen Master Hsu-t'ang (Kido-roku) contains the sayings, sermons, poems, and other works written by Hsu-t'ang of the Sung dynasty. He was also the teacher of Dai-o Kokushi, whose line of Zen transmission is the one still flourishing in Japan.

### ***333. Good Mind Lay People***

According to the Platform Sutra, Chapter Three, the Sixth Patriarch taught: "Good Knowing Advisors, if you wish to cultivate, you may do so at home. You need not be in a monastery. If you live at home and practice, you are like the person of the East, whose mind is good. If you dwell in a monastery but do not cultivate, you are like the person of the West, whose mind is evil. Merely purify your mind; that is the 'West' of your self-nature." The Honorable Wei asked further, "How should those at home cultivate? Please instruct us." The Master said, "I have composed a markless verse for the great assembly. Merely rely on it to cultivate and you will be as if always by my side. If you cut your hair and leave home but do not cultivate, it will be of no benefit in pursuing the Way. The verse runs:

"The mind made straight, why toil following rules?  
 The practice sure, of what use is Dhyana meditation?  
 Filial deeds support the father and mother.  
 Right conduct is in harmony with those above and below.  
 Deference: the honored and lowly in accord with each other.  
 Patience: no rumors of the evils of the crowd.  
 If drilling wood can spin smoke into fire,  
 A red-petalled lotus can surely spring from mud.  
 Good medicine is bitter to the taste.  
 Words hard against the ear must be good advice.  
 Correcting failings gives birth to wisdom.  
 Guarded errors expose a petty mind.  
 Persist daily in just, benevolent deeds.  
 Charity is not the means to attain the way.

Search out Bodhi only in the mind.  
 Why toil outside in search of the profound?  
 Just as you hear these words, so practice:  
 Heavens then appears, right before your eyes.”

The Master continued, “Good Knowing Advisors, you in this assembly should cultivate according to this verse to see and make contact with your self-nature and to realize the Buddha Way directly. The Dharma does not wait. The assembly may now disperse. I shall now return to Ts’ao-His. If you have questions, come quickly and ask.”

### ***334. The Triple World Is But One Mind***

The triple world is just Mind (Tribhavasva-cittamatram (skt). In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: “The Bodhisattva-mahasattvas sees that the triple world is no more than the creation of the citta, manas, and mano-vijnana, that it is brought forth by falsely discriminating one’s own mind, that there are no signs of an external world where the principle of multiplicity rules, and finally that the triple world is just one’s own mind.”

### ***335. The Buddha's Eight Advices on Cultivating the Minds***

According to the Lotus Sutra, the Buddha gave eight advices on cultivating the minds for all practitioners who follow Bodhisattva Path as follows: “*First*, a Bodhisattva does not harbor an envious or deceitful mind. *Second*, he does not harbor a mind that slights or abuses other learners of the Buddha-way even if they are beginners, nor does he have a mind that seeks out their excesses and shortcomings. *Third*, if there are people who seek the Bodhisattva-way, he should not have a mind that distresses them, causing them to feel doubt and regret, nor does he say discouraging things to them. *Fourth*, he should not have a mind that indulges in discussions about the laws or engage in dispute but should devote himself to cultivation of the practice to save all living beings. *Fifth*, he should have a mind that thinks of saving all living beings from the sufferings through his great compassion. *Sixth*, he should have a mind that thinks of the Buddhas as benevolent fathers. *Seventh*, he should have a mind that always thinks of the Bodhisattvas as his great teachers. *Eighth*, he should have a mind that preaches the Law equally to all living beings.”

### ***336.A Stone in Mind***

Zen master Fa-yen lived alone in a small temple in the country. One day, four traveling monks appeared and asked if they might make a fire in his yard to warm themselves. While they were building the fire, Fa-yen heard them arguing about subjectivity and objectivity. Zen master Fa-yen joined them and said: "There is a big stone. Do you consider it to be inside or outside your mind?" One of the monks replied: "From the Buddhist viewpoint, everything is an objectification of mind, so I would say that the stone is inside my mind." Fa-yen observed: "Your head must feel very heavy if you are carrying around a stone like that in your mind." Devout Buddhists should always remember that "inside or outside the mind" is not important, your own attachment on "inside and outside" is the real trouble.

### ***337.The Nature of the Mind Is the Nature of Tathagata-Garbha***

After his master, Zen master Bao Giac, passed away, Tinh Gioi returned to his home village to rebuild Quảng Thánh Temple and stayed there to expand Buddhism until he passed away in 1207). One day, a monk came and asked about the principle of Buddhism, the master replied, "It's exactly you and I." The master often reminded his disciples: "The nature of the mind is the nature of Tathagatagarbha (the Tathagata treasure house). Mind is nature; therefore, the nature of the mind is pure."

### ***338.A Pleasant Mind Leads to the Pleasant Path***

For Zen masters, they always spread the Buddha-dharma for the sake of the human world, and to tranquilize the mind immovably. Zen master Wu-Men as well as other masters are more poetic and positive in their expression of the feeling of poverty; they do not make a direct reference to things worldly. Here is Wu-men's verse on poverty:

"Hundreds of spring flowers; the autumn moon;  
A refreshing summer breeze; winter snow:  
Free your mind of all idle thoughts,  
And for you how enjoyable every season is!"



The above verse is not to convey the idea that Wu-men is idly sitting and doing nothing particularly; or that he has nothing else to do but to enjoy the spring flowers in the the spring morning sun, or the autumn moon white and silvery; he may be in the midst of work, teaching his disciples, reading the Sutras, sweeping and farming as all the masters have done, and yet his own mind is filled with transcendental happiness and quietude. We may say he is living with Zen for all hankerings of the heart have departed, there are no idle thoughts clogging the flow of life-activity, and thus he is empty and poverty-stricken. As he is poverty-stricken, he knows how to enjoy the 'spring flowers' and the 'autumnal moon'. When worldly riches are amassed in the temple, there is no room for such celestial happiness. Zen masters always speak positively about their contentment and unworldly riches. Instead of saying that they are empty-handed, they talk of the natural sufficiency of things about them. In fact, according to real masters, the amassing of wealth has always resulted in producing characters that do not go very well with our ideals of saintliness, thus they were always poor. The aim of Zen discipline is to attain to the state of 'non-attainment.' All knowledge is an acquisition and accumulation, whereas Zen proposes to deprive one of all one's possessions. The spirit is to make one poor and humble, thoroughly cleansed of inner impurities. On the contrary, learning makes one rich and arrogant. Because learning is earning, the more learned, the richer, and therefore 'in much wisdom is much grief; and he that increased knowledge increased sorrow.' It is after all, Zen emphasizes that this is only a 'vanity and a striving after wind.'

### ***339. Pleasant Practice of the Mind of a Bodhisattva***

According to the Lotus Sutra, the Buddha gave eight advices to all Bodhisattvas as follows: "First, a Bodhisattva does not harbor an envious or deceitful mind. Second, he does not slight or abuse other learners of the Buddha-way even if they are beginners, nor does he seek out their excesses and shortcomings. Third, if there are people who seek the Bodhisattva-way, he does not distress them, causing them to feel doubt and regret, nor does he say discouraging things to them. Fourth, he should not indulge in discussions about the laws or engage in dispute but should devote himself to cultivation of the practice to save

all living beings. Fifth, he should think of saving all living beings from the sufferings through his great compassion. Sixth, he should think of the Buddhas as benevolent fathers. Seventh, he should always think of the Bodhisattvas as his great teachers. Eighth, he should preach the Law equally to all living beings.”

According to the Buddha in The Flower Adornment Sutra, Chapter 38, Detachment From The World, Great Enlightening Beings have ten kinds of attainment of peace of mind which help them attain the peace of the supreme knowledge of the Buddhas. First, abiding themselves in the will for enlightenment, they should also induce to abide in the will for enlightenment, to attain peace of mind. Second, ultimately free from anger and strife themselves, they should also free others from anger and strife, to attain peace of mind. Third, free from the state of ordinary ignorance themselves, they also free others from the state of ordinary ignorance, and attain peace of mind. Fourth, diligently cultivating roots of goodness themselves, they also induce others to cultivate roots of goodness, and attain peace of mind. Fifth, persisting in the path of transcendent ways themselves, they also induce others to abide in the path of transcendent ways, and attain peace of mind. Sixth, being born themselves in the house of Buddha, they should also enable others to be born in the house of Buddha, to attain peace of mind. Seventh, deeply penetrating the real truth of absence of intrinsic nature, they also introduce others into the real truth of absence of inherent nature, and attain peace of mind. Eighth, not repudiating any of the Buddhas’ teachings, they also cause others not to repudiate any of the Buddhas’ teachings, and attain peace of mind. Ninth, fulfilling the vow of all-knowing enlightenment, they also enable others to fulfill the vow of all-knowing enlightenment, and attain peace of mind. Tenth, entering deeply into the inexhaustible treasury of knowledge of all Buddhas, they also lead others into the inexhaustible treasury of knowledge of all Buddhas, and attain peace of mind.

### ***340. The Mind Seal***

Although Master Hue Thang's Zen Sect emphasized on ritualism and asceticism and engaged in public works, he always reminded his disciples about the ‘Mind Seal’: “Mind seal is mental impression or intuitive certainty. The mind is the Buddha mind in all, which can seal

or assure the truth. The term indicates the intuitive method of the Ch'an (Zen) school, which was independent of the spoken or written word. Mind-seal of the Buddha is a sign of the true transmission from a Zen master to his disciple. The most important thing here all of you should know is that the mind seal of Buddha is unfeigned, encompassing the universe, neither deficient nor excessive, neither gaining nor losing, neither one nor difference, neither eternity nor annihilation; having nowhere to arise or vanish, and neither far away nor not far away. It is grudgingly named like that just only because of unreal circumstances." He wanted to remind Zen practitioners that they should always watch their mind to see that thoughts come and go and transform endlessly, but the mind seal is unborn, uncreated, and undying. He also wanted to remind that impermanence is the key nature of all things. From moment to moment, all things in this universe, including human's bodies and minds are in constant transformation. Thought after thought changes and moves on. Thoughts are like waves on the sea. When one thought passes, another takes place. Thoughts come into being and then ceases to be, thoughts never stop. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation and destruction. Mind as an abode of mindfulness, or mindfulness of the mind as impermanent, or to contemplate the mind as impermanent. Ordinary mind is impermanent, merely one sensation after another (mind is everchanging. consider the mind to be a constant state of flux). This negates the idea of "Permanence." Here a practitioner abides contemplating mind as mind, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. One day, Zen master Vinitaruci called his great disciple, Phap Hien, to remind: "The mind seal of Buddha is unfeigned, encompassing the universe, neither deficient nor excessive, neither gaining nor losing, neither one nor difference, neither eternity nor annihilation; having nowhere to arise or vanish, and neither far away nor not far away. It is grudgingly named like that just only because of unreal circumstances. So all the Buddhas of past, present, and future also rely on this to attain enlightenment, and so do the successive generations of patriarchs. Me too, I also rely on this to attain enlightenment, and so do you, and so do all sentient beings and non-sentient beings; they all rely on this to attain enlightenment. Moreover, after the Third Patriarch Seng-Ts'an

transmitted this mind seal to me, he told me to go south as quickly as possible to spread the Dharma, because it was not good for me to remain there too long. It has been a long time since then, and now I have met you. This agrees with my master's prediction. Now you must preserve it well. It's time for me to leave this world." After speaking these words, Zen master Vinitaruci sat cross-legged, joined his palms, his back was upright, and peacefully passed away. His disciple, Phap Hien, prepared the cremation ceremony, collected his five-colored relics, and built a stupa to house them. It was the fourteenth year of the dynasty title of Khai Hoang in 594, under the Sui Dynasty.

***341. Mind Seal is Mental Impression, Independent of the Spoken or Written Word***

Mind-to-mind transmission, mental transmission, or to pass from mind to mind, from a Zen master to his disciples by personal contact without using the words. To transmit the mind of Buddha as in the Intuition school. Transmission of the Heart-Seal of the Buddha Seal of mind. As a matter of fact, there is no truth to transmit; however, a master can seal his pupil's achievement of enlightenment by testing and approving it as true. The authentic mind seal is transmitted in every moment. If the disciple deeply observes the way the master walks, eats, speaks, and performs each act of daily life, transmission can take place continuously. The ceremony of transmission is just a formality. True transmission is available to each disciple in every moment. This is real Zen, not just in books but in the living reality of relationships and daily life. The master does not transmit his own awakening to the disciple as such. He only helps him realize the awakening already present within him. The expression to "transmit the mind seal" is essentially symbolic. The mind seal, as reality in itself or tathata, expresses the nature of awakening or Buddhata. According to Mahayana Buddhism, all living beings possess the nature of awakening. Therefore, the mind seal is already present in each person and does not need to be transmitted. Zen master Vinitaruci was from South India, from a Brhamin family. After he joined the Sangha, he travelled all over the west and south India to study meditation. He came to Chang-An in 574 A.D. According to the Most Venerable Thích Thanh Từ in the Vietnamese Zen Masters, after meeting the Third

Patriarch in China, Seng-Ts'an, Vinitaruci went to Vietnam in to 580 to establish a Zen Sect there. Vinitaruci was the first patriarch of the Vinitaruci Zen Sect in Vietnam, which according to traditional records had an emphasis on ritualism and asceticism and engaged in public works. Its headquarters was Phap Van Temple in Long Bien area. He spent almost twenty years to expand Buddhism in Vietnam until he passed away in 594. The tradition lasted for over six centuries, but eventually died out after its nineteenth patriarch. Although according to Vietnamese Zen history, it is considered as a Zen sect, but there is little or no fact to prove that Vinitaruci tradition is a Zen tradition, for Zen does not favor rituals nor asceticism. Although his Zen Sect emphasized on ritualism and asceticism and engaged in public works, he always reminded his disciples about the 'Mind Seal': "Mind seal is mental impression or intuitive certainty. The mind is the Buddha mind in all, which can seal or assure the truth. The term indicates the intuitive method of the Ch'an (Zen) school, which was independent of the spoken or written word. Mind-seal of the Buddha is a sign of the true transmission from a Zen master to his disciple. The most important thing here all of you should know is that the mind seal of Buddha is unfeigned, encompassing the universe, neither deficient nor excessive, neither gaining nor losing, neither one nor difference, neither iternity nor annihilation; having nowhere to arise or vanish, and neither far away nor not far away. It is grudgingly named like that just only because of unreal circumstances. It is called a 'mind seal' only as a skillful means." He wanted to remind Zen practitioners that they should always watch their mind to see that thoughts come and go and transform endlessly, but the mind seal is unborn, uncreated, and undying. He also wanted to remind that impermanence is the key nature of all things. From moment to moment, all things in this universe, including human's bodies and minds are in constant transformation. Thought after thought changes and moves on. Thoughts are like waves on the sea. When one thought passes, another takes place. Thoughts come into being and then ceases to be, thoughts never stop. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation and destruction. Mind as an abode of mindfulness, or mindfulness of the mind as impermanent, or to contemplate the mind as impermanent. Ordinary mind is impermanent, merely one sensation

after another (mind is everchanging, consider the mind to be a constant state of flux). This negates the idea of “Permanence.” Here a practitioner abides contemplating mind as mind, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world.

### ***342. The Mind Seals on All Things***

Zen Master Nguyễn Học always reminded his disciples about the ‘Way’ as follow: “The Buddha said the mind created the universe and all the worlds. All things are exactly manifested by the mind. In other words, the mind seals on all things. Thus, you should each observe and be self-awakened; you should each turn into your own mind. Within yourself, regulate your mind and nature; outside yourself, respect others. That is the real meaning of cultivation. Practitioners should renounce love, cut (uproot) desire and recognize the source of their minds. They penetrate the Buddha’s Wonderful Dharmas and awaken to unconditioned dharmas. They do not seek to obtain anything internal; nor do they seek anything external. Their minds are not bound by the Way nor are they tied up in Karma. They are without thoughts and without actions; they neither cultivate nor achieve (certify); they do not need to pass through the various stages and yet are respected and revered. This is what is meant by the Way.”

### ***343. The Mind Encompasses All the Ten Directions of Dharma Realms***

According to Great Master Ying-Kuang: “The mind encompasses all the ten directions of dharma realms, including Buddha dharma realm, Bodhisatva dharma realm, Pratyeka-Buddha dharma realm, Sravaka dharma realm, Heaven dharma realm, Human dharma realm, Asura dharma realm, Animal dharma realm, Hungry Ghost dharma realm, and Hell dharma realm. One mind can give rise to everything. Buddhas arise from within the cultivator’s mind, Hells also arise from the cultivator’s mind.” Let’s look inside ourselves to see that the mind has no form at all. 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 we see, and as the

sound we hear. Practitioners should see that they are all states of mind only. Let's look at our mind to see that thoughts coming and going, arising and vanishing. The mind is just like a mirror that shows us the images of all things reflected. All images come and go, but the reflectivity is still there, unmoving and undying. In ancient times, the reason zen patriarchs awoke their disciples by clapping two hands, for when two hands clap they cause a sound; the sound comes and goes, but the nature of hearing ability is still there even in our sleep, unchanging, unmoving and undying. Devout Buddhists should always remember that clear mind is like the full moon in the sky. Sometimes clouds come and cover it, but the moon is always behind them. Clouds go away, then the moon shines brightly. So, devout Buddhists should not worry about clear mind. It is always there. Remember, when thinking comes, behind it is clear mind. When thinking goes, there is only clear mind. Thinking comes and goes, comes and goes without any exceptions. We must not be attached to the coming or the going of the thinking. We live together and act together in harmonious spirit. Acting together means cutting off my opinions, cutting off my condition, cutting off my situation. To be able to do this, our mind will naturally become empty mind. When our mind becomes empty mind, it is like a white paper. Then our true opinion, our true condition, our true situation will appear. In our daily cultivation, when we bow together and chant together, recite Buddha names together and eat together, our minds become one mind. It is like on the sea, when the wind comes, naturally there are many waves. When the wind dies down, the waves become smaller. When the wind stops, the water becomes a mirror, in which everything is reflected, mountains, trees, clouds, etc. Our mind is the same. When we have many desires and many opinions, there are many big waves. But after we sit in meditation and act together for some time, our opinions and desires disappear. The waves become smaller and smaller. Then our mind is like a clear mirror, and everything we see or hear or smell or taste or touch or think is the truth. In Zen, the moon is a symbol of the mind. The mind is just like the moon shining bright and helping us see all things; but the mind is not a thing we can point at; the mind has neither shadow nor shape. Existence is the mind manifesting; its true nature is the emptiness. We can hear the sound of a pebble hitting the surface of a road; the sound

is the mind manifesting. We can see a banner waving in the wind; the flapping is the mind manifesting. That's all! "Citta" is defined as the whole system of vijnanas, originally pure, or mind. Citta is generally translated as "thought." In the Lankavatara Sutra as well as in other Mahayana sutras, citta may better be rendered "mind." When it is defined as "accumulation" or as "store-house" where karma seeds are deposited, it is not mere thought, it has an ontological signification also. In Buddhism, there is no distinction between mind and consciousness. Both are used as synonymous terms. In The Dhammapada Sutta, the Buddha taught: "Mind fore-runs deeds; mind is chief, and mind-made are they."

### ***344. The Ungraspable Mind***

The mind is ungraspable means all thoughts are unobtainable. According to the Vajra Sutra: "Past thoughts can not be obtained, present thoughts can not be obtained, and future thoughts can not be obtained." Why can we not get at past thoughts? Because they have already gone by. What is the point of worrying over them? Why can we not get a present thoughts? Because the present moment does not stop for even an instant. If we claim that this moment is the present, as soon as the words leave our mouth, that 'present' has already gone by; time never stops. Why do we say that future thoughts can not be obtained? Because the future has not yet arrived. We may admit that it has not yet come, but right then it arrives, so the 'not-yet-come' or future does not exist either. Therefore, the past, the present, and the future are three thoughts that can not possibly be obtained. So with what mind are we grasping? The past, the future, or are we in the present? The sutras already clearly taught that we can never grasp any mind. As a matter of fact, we cannot even say we are in the present; there is nothing we can point to and say, "this is the present" for right at the instant we finish talking, the very moment of the present already turned into the past. For Zen practitioners, all we can say is 'we are dwelling at this very moment.' The so-called "this very moment" is in reality part of a running stream that there is no way we can stop it, nor can we measure it; nor can we define it because it is immeasurable, boundless, and infinite. The only way we can utilize it is to dwell in every so-called 'this very moment'. It is what we are in this life! If we can cultivate



according to the Dharma that the Buddha spoke, then straightaway, we can realize the state of Nirvana!

### ***345. The Non-Dual Mind***

In 1262, Hojo Tokiyori, regent of the Shogun, went to see Zen master Funei. He announced, "Recently I have perceived that which is neither impermanent nor permanent." The Zen master said, "Zen study only aims at perception of essential nature. If you attain perception of essential nature, you will understand everything." The regent asked, "Please teach me a method." The Zen master responded, "There are no two Ways in the world; sages do not have two minds. If you know the mind of sages, you will find that it is the inherent essence that is the root source of your own self."

### ***346. The Unborn Mind***

Zen master Bankei did not write down his own talks, and he expressly forbade his followers to write down what he said--a command they ignored, as a result of which there is a substantial record of his teachings now available. At the core of Bankei's teaching is the concept of the "Unborn Buddha-mind" with which, he asserted, all persons were endowed. Over and over, he insisted that each receives this "Unborn Buddha-mind" from his parents, that it is a human birth-right. In one comparison, he described it as being like the sun that shines even when obscured by clouds. The Buddha-mind is clear and active in each person even though it may be obscured by the clouds of illusion. Bankei's teaching and the vocabulary he used were very different from those of other Zen masters, and his detractors cast doubt on whether he actually awakened, something they could more easily do because he had not bothered to keep the so-called certificate of inka presented to him by Dosha. Others questioned whether what he taught was actually Buddhism and even considered that he might be a Christian. These criticisms hampered him early in his teaching career. His charismatic personality, however, made him a convincing speaker, and he soon had Rinzai, Soto, and Obaku monks in his audiences, as well as Tendai, Shingon, and Pure Land practitioners. Zen master Bankei had the ability to present his ideas in an easily graspable manner. To explain what he meant by the "Unborn Buddha-mind," for

example, he suggested every people to consider what happened while they were attending one of his talks. They focused their attention carefully on everything he said; however, if they heard a dog bark at the same time as Bankei was speaking they would immediately know what it was and not mistake it for the call of a bird or other animal. The mind that knows this, without any conscious intention to know, is the "Unborn Buddha-mind." One day, Zen master Bankei entered the hall and addressed the assembly, saying, "None of you could say that you heard the sounds because you had made up your minds to hear them before hand. If you did, you wouldn't be telling the truth. All of you are looking this way intent upon hearing me. You're concentrating single-mindedly on listening. There's no thought in any of your minds to hear the sounds or noises that might occur behind you. You are able to hear and distinguish sounds when they occur without consciously intending to hear them because you're listening by means of the 'Unborn Buddha-mind'." According to Zen Master Bankei in *The Unborn: The Life and Teaching of Zen Master Bankei*, now if a dog barked beyond the temple walls while you're listening to me, you'd hear it and know it was a dog barking. If a crow cawed, you'd hear it and know it was a crow. You'd hear and adult's voice as an adult's and a child's as a child's. You didn't come here in order to hear a dog bark, a crow caw, or any of the other sounds which might come from outside the temple during my talk. Yet while you're here, you'd hear those sounds. Your eyes see and distinguish reds and whites and other colors and your nose can tell good smells from bad. You could have had no way of knowing beforehand of any of these sights, sounds, or smells you might encounter at this meeting, yet you're able nevertheless to recognize these unforeseen sights and sounds as you encounter them, without premeditation. That's because you're seeing and hearing in the Unborn. That you do see and hear and smell in this way without giving rise to the thought that you will is the proof that this inherent buddha-mind is unborn and possessed of a wonderful illuminative wisdom. The Unborn manifests itself in the thought "I want to see" or "I want to hear" not being unborn. When a dog howls, even if ten million people said in chorus that it was the sound of a crow crying, I doubt if you'd be convinced. It's highly unlikely there would be any way they could delude you into believing what they said. When you're walking down a road, if you happen to

encounter a crowd of people approaching from the opposite direction, none of you gives a thought to avoiding the others, yet you don't run into one another. You aren't pushed down or walked over. You thread your way through them by weaving this way and that, dodging and passing on, making no conscious decisions in this, yet you're able to continue along unhampered just the same. Now in the same way, the marvellous illumination of the unborn Buddha-mind deals perfectly with every possible situation. Zen master Bankei tells his listeners: "One who is able to live in accord with the 'Unborn Buddha-mind' no longer dwells in illusion, and not to dwell in illusion is precisely to be a Buddha. The reason you come to my talks is not because you seek to become Buddhists, but rather you desire to become Buddhas, which is your natural state."

### ***347. Mind of No-Retreat***

Cultivators must develop firm vows of non-retrogression (non-retrogression mind, unretreating mind), even if this body has to endure infinite degradations, pains, and sufferings; or even if this body is burned to ashes. Zen practitioners should always remember that although a practitioner may have repented his past transgressions and vowed to cultivate, his habitual delusions and obstructions are not easy to eliminate, nor is the accumulation of merits and virtues through cultivation of the six paramitas and ten thousand conducts necessarily easy to achieve. Moreover, the path of perfect Enlightenment and Buddhahood is long and arduous, full of hardship and obstructions over the course of untold eons. It is not the work of one or two life spans. For example, the Elder Sariputra, one of the main disciples of Sakyamuni Buddha, had reached the sixth abode of Bodhisattvahood in one of his previous incarnations and had developed the Bodhi Mind practicing the Paramita of Charity. However, when an externalist (non-Buddhist) asked him for one of his eyes and then, instead of using it, spat on it and crushed it with his foot, even Sariputra became angry and retreated from the Mahayana mind. We can see, therefore, that holding fast to our vows is not an easy thing! For this reason, if the practitioner wishes to keep his Bodhi Mind from retrogressing, he should be strong and firm in his vows. He should vow thus: "Although this body of mine may endure immense suffering and hardship, be beaten to death or

even reduced to ashes, I shall not, in consequence, commit wicked deeds or retrogress in my cultivation.” Practicing with such a non-retrogressing mind is called “developing the Bodhi Mind.” For example, the Elder Sariputra, one of the main disciples of Sakyamuni Buddha, had reached the sixth abode of Bodhisattvahood in one of his previous incarnations and had developed the Bodhi Mind practicing the Paramita of Charity. However, when an externalist (non-Buddhist) asked him for one of his eyes and then, instead of using it, spat on it and crushed it with his foot, even Sariputra became angry and retreated from the Mahayana mind. We can see, therefore, that holding fast to our vows is not an easy thing! For this reason, if the practitioner wishes to keep his Bodhi Mind from retrogressing, he should be strong and firm in his vows. He should vow thus: “Although this body of mine may endure immense suffering and hardship, be beaten to death or even reduced to ashes, I shall not, in consequence, commit wicked deeds or retrogress in my cultivation.” Practicing with such a non-retrogressing mind is called “developing the Bodhi Mind.” The light of samadhi emits brightness. When the essence of the brightness enters deeply within, they only advance and never retreat. This is called the mind of irreversibility. This is the seven of the ten stages of never receding or continuous progress. In Non-retrogression, perfect unity and constant progress or dwelling of irreversibility. United in body and mind, they easily grow and mature day by day. In this stage, Bodhisattvas realize serenity of mind and also achieve unimpeded liberation.

### ***348. The Mind With Neither Thought Nor Examining***

Mo-ho-yen was the name of a Chinese Zen master who lived in the T'ang Dynasty in China. From 780 to 805, he traveled to Tibet to spread the Buddha-dharma. The Ch'an transmission in the beginning of the eighth century from the Tibetan outpost of Tun-huang in the North, which did not fall into Tibetan hands until the 780's. This third known transmission involved one strain of the post-Shen-hsiu or late Northern school. The Chinese Tun-huang text *Settling the Correct Principle of Suddenly Awakening to the Great Vehicle* (Tun-wu ta-ch'eng cheng-li chueh) tells us more that the Northern Ch'an master Mo-ho-yen, a student of two of Shen-hsiu's successors, came to central Tibet from Tibetan -occupied Tun-huang in either 781 or 787 at the invitation of

the Tibetan emperor. Mo-ho-yen returned to Sha-chou (Tun-huang) in the next decade and continued to teach there. There has been some confusion over the identification of this Mo-ho-yen. Kuei-feng Tsung-mi lists a Mo-ho-yen as a student of the Southern Ho-tse Shen-hui school. Mo-ho-yen's teaching in Tibet as the famed proponent of the all-at-once gate can be summarized as "gazing-at-mind" or "no-thought no-examining." "Gazing-at-mind" is an original Northern or East Mountain Dharma Gate teaching. As will become clear, Pao-t'ang and Northern Ch'an devotail in the Tibetan sources. Mo-ho-yen's teaching seems typical of late Northern Ch'an. It should be noted that Mo-ho-yen arrived on the central Tibetan scene somewhat late in comparison to the Ch'an transmission from Szechwan. Zen master Mo-ho-yen strongly supported the theme "Seeing one's own nature and becoming a Buddha." He always emphasized to his disciples, "The purpose of practicing Buddhism is to see one's own nature or to behold the Buddha-nature within oneself or to see into one's own nature. So, it's the simple goal to all practitioners: beholding the Buddha-nature within oneself or to see into one's own nature." Zen master Mo-Ho-Yen also taught: "The Dharma-nature not being in thoughts, we set up no-thought no-examining."

### ***349. Mind of Pity***

According to Buddhist teachings, the term "Karuna" means sympathy, or pity (compassion, active sympathy, heart of pity) for another in distress and desire to help him or to deliver others from suffering out of pity. A compassionate mind is a mind with wholesome thoughts which always wishes others to be released from their sufferings and afflictions. A compassionate mind does not only bring forth happiness and tranquility for others, but also to ourselves. The compassionate mind also helps us dispel our negative thoughts such as anger, envy and jealousy, etc. The compassion is selfless, non-egoistic and based on the principle of universal equality. 'Karuna' means pity or compassion. In Pali and Sanskrit, 'Karuna' is defined as 'the quality which makes the heart of the good man tremble and quiver at the distress of others.' The quality that rouses tender feelings in the good man at the sight of others' suffering. Cruelty, violence is the direct enemy of 'karuna'. Though the latter may appear in the guise of a

friend, it is not true 'karuna', but falsely sympathy; such sympathy is deceitful and one must try to distinguish true from false compassion. The compassionate man who refrains from harming and oppressing others and endeavors to relieve them of their distress, gives the gift of security to one and all, making no distinction whatsoever. In Buddhism, mind of immeasurable compassion is a mind that has Infinite pity for all, one of the four immeasurable mind (catvari-apramanani). Boundless pity, to save from suffering. Here a monk, with a heart filled with compassion. Thus he stays, spreading the thought of compassion, above, below, across, everywhere, always with a heart filled with compassion, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. Compassion also makes the heart quiver when other are subject to suffering. It is the wish to remove the suffering of others, and it is opposed to cruelty. Mind of pity means sympathy, or pity (compassion) for another in distress and desire to help him or to deliver others from suffering out of pity. The compassion is selfless, non-egoistic and based on the principle of universal equality. Compassion extends itself without distinction to all sentient beings. However, compassion must be accompanied by wisdom in order to have right effect. Buddhist practitioners always embrace infinite pity for all, to save from suffering. Here a practitioner, with a heart filled with compassion. Thus he stays, spreading the thought of compassion, above, below, across, everywhere, always with a heart filled with compassion, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. Compassion also makes the heart quiver when other are subject to suffering. It is the wish to remove the suffering of others, and it is opposed to cruelty.

### ***350. The Mind of Equanimity***

A person with an impartial mind has no respecter of persons. He does not love one nor hate another. The Buddha taught about the equality mind as follows: "The Buddha Nature is common to all sentient beings; they are the fathers and mothers of each other in the past and are the Buddhas of the future." Therefore, while associating with other sentient beings, we must develop an equal and respectful mind to look upon them as the Buddhas of the future. In the sutras, Sakyamuni Buddha stated: "All sentient beings possess the Buddha Nature; they are our fathers and mothers of the past and the Buddhas of

the future.” The Buddhas view sentient beings as Buddhas and therefore attempt, with equanimity and great compassion, to rescue them. Sentient beings view Buddhas as sentient beings, engendering afflictions, discrimination, hatred and scorn. The faculty of vision is the same; the difference lies in whether we are enlightened or not. As disciples of the Buddhas, we should follow their teachings and develop a mind of equanimity and respect towards sentient beings; they are the Buddhas of the future and are all endowed with the same Buddha Nature. When we cultivate with a mind of equanimity and respect, we rid ourselves of the afflictions of discrimination and scorn, and engender virtues. To cultivate with such a mind is called “developing the Bodhi Mind.”

### ***351.To Maintain a Cool and Un-agitated Mind under All Circumstances***

Ordinarily speaking, meditation means to maintain a cool and un-agitated mind under all circumstances. But it also means the practice necessary in order to attain this result. In other words, it indicates the idea of contemplation, or concentration of the mind on a single object while sitting quietly alone. On what should we concentrate? That is the important question. And this indeed is the point at which religion differs from philosophy and morality. However hard we may concentrate on something, we cannot become absolutely free from our sufferings as long as we are absorbed only in immediate phenomena with a self-centered attitude. For example, we devote ourselves to thinking of such a selfish matter as wishing to be rid of uneasiness and irritation concerning the management of our business, or wishing to recover from illness, it is obvious that we cannot be freed from such trouble for a moment, because our mind is swayed by our business or our illness. This kind of mental absorption is not meditation but a mere struggling with illusion. To reflect our past conduct, criticizing ourselves for what we think to be wrong and determining to correct it, is a kind of meditation from a moral point of view. This is a very fine practice that is useful for improving our character. To think still more deeply than this about a subject is meditation without a self-centered idea. To probe deeply into such matters as the formation of the world, the way of human life, and the ideal society, this is meditation from the

philosophical point of view. This kind of meditation is also a fine practice that enhances our character, adding depth to our ideas and in turn benefiting society. However, regrettably, we cannot obtain a true state of mental peace or Nirvana through the forms of meditation mentioned above. This is because we can go only as far as the range of human knowledge permits, however sternly we may reflect on ourselves and however deeply we may probe philosophically into the ideal way of the world and human life. If we say that man cannot lead himself to Nirvana even though he reflects on his conduct, repents of wrong conduct, and determines to practice good conduct, the following questions will naturally arise: “That must be so when reflecting on morality and society and making resolutions on basis of that reflection. But is it not the way to Nirvana on oneself in the light of the Buddha’s teachings and to determine one’s actions according to them?” Indeed, this is one process by which we progress toward Nirvana, but the way to attain Nirvana is not as easy as that. If it were only a matter of understanding and controlling one’s superficial, conscious mind, the problem would be relatively simple. Most people can control their conscious mind by means of the Buddha’s teachings through practice of religious disciplines. But man also has a mind of which he is not aware. He cannot grasp it because he is unconscious of it. He cannot control it because of being unable to grasp it. This kind of mind is called “alaya” or “Manas” in Sanskrit and corresponds to the subconscious mind in scientific terminology. All that one has experienced, thought, and felt in past remains in the depth of one’s subconscious mind. Psychologists recognize that the subconscious mind not only exerts a great influence on the man’s character and his mental functions but even causes various disorders. Because it is normally beyond our reach, we cannot control the subconscious mind by mere reflection and meditation. In fact, karma contributes a considerable problem to current practice of meditation.

### ***352. Mind and Environment Are One***

According to Zen Master Kosho Uchiyama in the *Opening the Hand of Thought*, Zen is often thought to be a state of mind in which you become with your surroundings. There is an expression which says that mind and environment are one. Enlightenment is understood as



falling entranced into some rapturous state of mind in which external phenomena become one with one's Self. However, if such a state of mind were the spirit of Zen, then one would have to still one's body in order to achieve it, and never move. In order to do that, a person would have to have a considerable amount of spare time with no worries about where the next meal was coming from. What this would mean, in effect, is that Zen would have no connection with people who have to devote most of their time and energies just to making a living. Zazen as true religion can hardly be considered the hobby of rich and leisurely people. The wonderful point in Dogen Zenji's practice of zazen is that it is religion which must function concretely in one's daily life... The expression "mind and environment are one" is accurate, but it does not mean getting lost in a state of drunken ecstasy. Rather, it means to put all your energy into your work.

***353. When the Buddha is Sought After, He Is the Great Cause of Transmigration!***

According to Lin-chi's Sayings, one day, Zen master Lin-chi entered the hall and addressed the monks, saying, "Friends, Mental Dharma or Mind has no form, but it penetrates every corner of the universe. In the eye it sees, in the ear it hears, in the nose it smells, in the mouth it talks, in the hand it seizes, in the leg it runs. The source is just one illuminating essence, which divides itself into six functioning units. Let all interfering thoughts depart from Mind, and you experience emancipation wherever you go. What do you think is my idea of talking to you like this? I simply wish to see you stop wandering after external objects, for it is because of this hankering that the old masters play tricks on you. Friends, when you come to view things as I do, you are able to sit over the heads of the Enjoyment-and Transformation-Buddhas; the Bodhisattvas who have successfully mounted the scale of ten stages look like hirelings; those who have attained the stage of full enlightenment resemble prisoners in chains; the Arhats and Pratyeka-buddhas are cesspools; Bodhi and Nirvana are a stake to which donkeys are fastened. Why so? Because, O friends, you have not yet attained the view whereby all kalpas are reduced to Emptiness. When this is not realized, there are all such hindrances. It is not so with the true man who has an insight into Reality. he gives

himself up to all manner of situations in which he finds himself in obedience to his past karma. He appears in whatever garments are ready for him to put on. As it is desired of him either to move or to sit quietly, he moves or sits. He has not a thought of running after Buddhahood. He is free from such pinings. Why is it so with him? Says an ancient sage, "When the Buddha is sought after, he is the great cause of transmigration."

### ***354.Does the Mind Cause Troubles For Practitioners?***

According to Buddhism, whether something objective is troublesome or not often depends on the state of mind rather than the object itself. If we think that it is trouble, then it is trouble. If we do not think that it is trouble, then it is not trouble. Everything depends on the mind. For example, sometimes during meditation we are interrupted by outside noises. If we dwell on them and cling to them, they will disturb our meditation, but if we dismiss them from our minds as soon as they arise, then they will not cause a disturbance. If we are always demanding something out of our life, then we will never be content. But if we accept life as it is, then we know contentment. Some people seek happiness through material things; other people can be happy without many material things. Why? Because happiness is also a state of mind, not a quantitative measure of possessions. If we are satisfied with what we are and have now, then we are happy. But if we are not satisfied with what we are and have now, that is where unhappiness dwells. The desire is bottomless, because no matter how much is put into it, it can never be filled up, it always remains empty. The Sutra in Forty Two Chapters taught: "Though a person filled with desires dwells in heaven, still that is not enough for him; though a person who has ended desire dwells on the ground, still he is happy." Devout Buddhists should understand clearly that mind is a troublesome objective for our cultivation so that we can turn back to our own minds, the source and the root of all trouble.

### ***355.The Mind Is the Motor to Open the Eye to the Truth***

The mind the motor which is used to open the eye to the truth of Zen. According to Zen master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism*, First Series (p.251), when our consideration is limited to the objective

side of enlightenment, it does not appear to be a very extraordinary thing; this opening an eye to the truth of Zen. The master makes some remarks, and if they happen to be opportune enough, the disciple will come at once to a realization and see into a mystery until this time (up to now) undreamed of. It seems all to depend upon what kind of mood or what state of mental preparedness one is in at the moment. Zen is after all a haphazard affair (done by chance), one may be tempted to think; but when we know that it took Nan-yueh (Nangaku) eight long years to answer the question "Who is he that thus cometh toward me?" we shall realize the fact that there was in him a great deal of mental anguish and tribulation which he had to go through before he could come to the final solution and declare, "Even when one asserts that it is a somewhat, one misses it altogether." We must try to look into the psychological aspect of enlightenment, where there is revealed the inner mechanism of opening the door to the eternal secrets of the human soul. This is done best by quoting some of the masters themselves whose introspective statements are on record. Hakuin (1683-1768) wrote about his first Zen experience: "When I was twenty-four years old I stayed at the Yegan Monastery of Echigo. 'Chao-chou's Mu' being my theme at the time. I assiduously applied myself to it. I did not sleep days and nights, forgot both eating and lying down, when quite abruptly a great mental fixation took place. I felt as if freezing in an ice-field extending thousands of miles, and within myself there was a sense of utmost transparency. There was no going forward, no slipping backward; I was like an idiot, like an imbecile, and there was nothing but 'Chao-chou's Mu'. Though I still attended the lectures by the master, they sounded like a discussion going on somewhere in a distant hall, many yards away. Sometimes my sensation was that of one flying in the air. Several days passed in this state, when one evening a temple-bell struck, which upset the whole thing. It was like smashing an ice-basin, or pulling down a house made of jade. When I suddenly awoke again I found that myself was Yen-t'ou (Ganto) the old master, and that all through the shifting changes of time not a bit of my personality was lost. Whatever doubts and indecisions I had before were completely dissolved like a piece of thawing ice. I called out loudly: 'How wondrous! How wondrous! There is no birth-and-death from which one has to escape, nor is there any supreme knowledge

(Bodhi) after which one has to strive. All the complications past and present, numbering one thousand seven hundred, are not worth the trouble of even describing them'."

### ***356. The Mind of An Enlightened One***

According to Buddhism, understanding is not an accumulation of knowledge. To the contrary, it is the result of the struggle to become free of knowledge. Understanding shatters old knowledge to make room for the new that accords better with reality. When Copernicus discovered that the Earth goes around the sun, most of the astronomical knowledge of the time had to be discarded, including the ideas of above and below. Today, physics is struggling valiantly to free itself from the ideas of identity and cause effect that underlie classical science. Science, like the Way, urges us to get rid of all preconceived notions. Understanding, in human, is translated into concepts, thoughts, and words. Understanding is not an aggregate of bits of knowledge. It is a direct and immediate penetration. In the realm of sentiment, it is feeling. In the realm of intellect, it is perception. It is an intuition rather than the culmination of reasoning. Every now and again it is fully present in us, and we find we cannot express it in words, thoughts, or concepts. "Unable to describe it," that is our situation at such moments. Insights like this are spoken of in Buddhism as "impossible to reason about, to discuss, or to incorporate into doctrines or systems of thought." Besides, understanding also means a shield to protect cultivator from the attack of greed, hatred and ignorance. A man often does wrong because of his ignorance or misunderstanding about himself, his desire of gaining happiness, and the way to obtain happiness. Understanding will also help cultivators with the ability to remove all defilements and strengthen their virtues.

The illuminated mind, the original nature of man. The Mind of Enlightenment is always enlightened that this body is not ME (self) or MINE (self-belonging), but is only a temporary collaboration of the four great elements (land, water, fire, and wind). Of course, the systematic outline of the process in the texts is very clear and accurate, but the experience of the state of mind that we obtain in meditation is beyond textual study. Text books cannot tell us about the experience of ignorance arising, or how volition feels. A person with an enlightened

mind will not attach to the words. He simply sees that all things are impermanent, unsatisfactory, and empty of self. He let go of everything. When things arise, he is aware of them, knows them, but not accompanies them to any where. Buddhists should always remember that once the mind is stirred up, the various mental formations, thought constructions, and reactions start arising from it. Therefore, the one who possesses an enlightened mind always sees according to the truth and does not becomes happy or sad according to changing conditions. This is true peace, free of birth, aging, sickness, and death, not dependent on causes, results, or conditions, beyond happiness and suffering, above good and evil. Nothing can be spoken about it. No other mind can be achieved! The discriminating mind is the same way; it is the result from the combination of the six elements of form, sound, odor, flavor, touch and dharma. Therefore, it is also not ME or SELF-BELONGING either. If cultivators are able to penetrate and comprehend in this way, they will be able to eliminate that the two types of bondage of SELF and SELF-BELONGING. If there is no “Self” or “Self-belonging,” then the Self-Form, or the characteristic of being attached to the concept of self will be eliminated immediately; The Other’s Form or the characteristic of clinging to the concept of other people does not exist either; the Sentient Beings Form or the characteristic of clinging to the existence of all other sentient beings will no longer exist; the Recipient-Form is also eliminated. Because these four form-characteristics of sentient beings no longer exist, the practitioners will attain Enlightenment.

Enlightened mind is one of the six points to develop a true Bodhi Mind. Sentient beings are used to grasping at this body as “me,” at this discriminating mind-consciousness which is subject to sadness and anger, love and happiness, as “me.” However, this flesh-and-blood body is illusory; tomorrow, when it dies, it will return to dust. Therefore, this body, a composite of the four elements (earth, water, fire, and air) is not “me.” The same is true with our mind-consciousness, which is merely the synthesis of our perception of the six “Dusts” (form, sound, fragrance, taste, touch, and dharmas). For example, a person who formerly could not read or write, but is now studying Vietnamese or English. When his studies are completed, he will have knowledge of Vietnamese or English. Another example is a

person who had not known Paris, but who later on had the opportunity to visit France and absorb the sights and sounds of that city. Upon his return, if someone were to mention Paris, the sights of that metropolis would appear clearly in his mind. That knowledge formerly did not exist; when the sights and sounds entered his subconscious, they “existed.” If these memories were not rekindled from time to time, they would gradually fade away and disappear, returning to the void. This knowledge of ours, sometimes existing, sometimes not existing, some images disappearing, other images arising, always changing following the outside world, is illusory, not real. Therefore, the mind-consciousness is not “me.” The ancients have said: “The body is like a bubble, the mind is like the wind; they are illusions, without origin or True Nature.” If we truly realize that body and mind are illusory, and do not cling to them, we will gradually enter the realm of “no-self,” escaping the mark of self. The self of our self being thus void, the self of others is also void, and therefore, there is no mark of others. Our self and the self of others being void, the selves of countless sentient beings are also void, and therefore, there is no mark of sentient beings. The self being void, there is no lasting ego; there is really no one who has “attained Enlightenment.” This is also true of Nirvana, ever-dwelling, everlasting. Therefore, there is no mark of lifespan. Here we should clearly understand: it is not that eternally dwelling “True Thusness” has no real nature or true self; it is because the sages have no attachment to that nature that it becomes void. Sentient beings being void, objects (dharmas) are also void, because objects always change, are born and die away, with no self-nature. We should clearly realize that this is not because objects, upon disintegration, become void and non-existent; but, rather, because, being illusory, their True Nature is empty and void. Sentient beings, too, are like that. Therefore, ancient have said: “Why wait until flowers fall to understand that form is empty.” Talking about the enlightened mind, the Buddha always reminded His disciples 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 because they would flow all things or burn all things. If we can keep our mind this way, we possess the so-called enlightened mind. Therefore, Zen practitioners should not have anything in mind, including the so-called Tathagata

Store in our mind. Let's drop all we have. Gently drop even the so-called "Enlightened Mind". Just drop all we have, even if we think we have the so-called unborn mind. Just sit down, gently breathe in and out. The practitioner, having clearly understood that beings and dharmas are empty, can proceed to recite the Buddha's name with a pure, clear and bright mind, free from all attachments.

John Blofeld wrote in *Zen Teaching of Instantaneous Awakening*: "As a mirror impartially reflects green and red, black and white, without being to the smallest extent affected by any of them; as the spray of a waterfall reflects all the colors of the rainbow without losing its colorless purity; as dreamers behold acts of love and violence without moving so much as a hand; so does the mind of an enlightened one react to the ceaseless play of phenomena. All of this will be more or less so in the deepest spiritual sense, and yet we should beware of taking these analogies of mirror, spray and dreamer too concretely, for even a mirror suggests a plurality of the reflector, the act of reflecting and the thing reflected, whereas these three do not in truth differ from one another. So that, beyond a certain point, even the mirror is a mere analogy, another raft to be discarded."

According to *The Avatamsaka Sutra*, there are eleven minds that lead to enlightenment (desire for enlightenment is really arouse from these minds). First, a great loving heart which is desirous of protecting all beings. Second, a great compassionate heart which ever wishes for the welfare of all beings. Third, the desire to make others happy, which comes from seeing them suffer all forms of pain. Fourth, the desire to benefit others, and to deliver them from evils and wrong deeds. Fifth, a sympathetic heart which desires to protect all beings from tormenting thoughts. Sixth, an unimpeded heart which wishes to see all the impediments removed for others. Seventh, a large heart which fills the whole universe. Eighth, an endless heart which is like space. Ninth, a spotless heart which sees all the Buddhas. Tenth, a pure heart which is in conformity with the wisdom of the past, present, and future. Eleventh, a wisdom-heart by which one can enter the great ocean of all-knowledge.

### ***357.Minds That Lead to Enlightenment***

According to The Avatamsaka Sutra, there are eleven minds that lead to enlightenment (desire for enlightenment is really arouse from these minds). First, a great loving heart which is desirous of protecting all beings. Second, a great compassionate heart which ever wishes for the welfare of all beings. Third, the desire to make others happy, which comes from seeing them suffer all forms of pain. Fourth, the desire to benefit others, and to deliver them from evils and wrong deeds. Fifth, a sympathetic heart which desires to protect all beings from tormenting thoughts. Sixth, an unimpeded heart which wishes to see all the impediments removed for others. Seventh, a large heart which fills the whole universe. Eighth, an endless heart which is like space. Ninth, a spotless heart which sees all the Buddhas. Tenth, a pure heart which is in conformity with the wisdom of the past, present, and future. Eleventh, a wisdom-heart by which one can enter the great ocean of all-knowledge.

### ***358.Simile of the Mind***

According to Buddhism, 'outside the mind, there are no other dharmas. '; the word 'dharma' is used here in the sense of phenomenon. As a matter of fact, Outside the mind, there is no other thing. Mind, Buddha, and all the living, these three are not different (the Mind, the Buddha and sentient beings are not three different things). Zen practitioners should always remember that nothing exists outside the mind (consciousness), since all phenomena are projections of consciousness. In fact, in the Avatamsaka Sutra it is written: "The mind is like an artist, ceaselessly producing the five skandhas. In all the world, there is nothing that is not produced by the mind."

### ***359.Path of the Mind As Path of Birds***

In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. The Mind from which all things spring. 'Mind-ground' is another term for the mind. The mind is compared to the ground. According to the Sixth Patriarch Hui-Neng, the mind is the



source from which all dharmas spring and also the place to which all dharmas return. The functions of mind are very extensive and numberless. That's why the Buddha always reminded his disciples, "Mind is like an unrest monkey jumping from one tree to another." Buddhist practitioners should always remember that mind and act not separated or thought and deed in accord in order to reach a mind or heart delivered from all desires. The free conscious state or the mental state which is partially emancipated from defilements through practice of meditation. The Buddha taught: "A monk, especially a novice, who practices the way should not like a buffalo pulling a rotating grain mill; he should practice with all his mind. If the way of the mind is cultivated, where is the need to cultivate the body?" However, for Buddhist Zen practitioners, their minds must enter the realm of no traces just like the path of the birds. For these reasons, Zen master Yuan Tsin recommended the path of the mind as the "Path of the Birds" and the "Road of Beyond," or "Road of Wonder," for Zen practitioners, especially for Zen beginners, that they should live in solitude for a time in order to mature their mind of realization.

### ***360. The Lamp of the Mind***

The lamp of the mind means inner light or intelligence. In other words, the lamp of the mind means either the mind of a person in the sense of all his powers of consciousness, mind, heart and spirit, or else absolutely reality, the mind beyond the distinction between mind and matter. It is for the sake of giving practitioners an easier understanding of Mind, Buddhist teachers usually divide the mind into aspects or layers, but to Zen, Mind is one great Whole, without parts or divisions. The manifesting, illuminating, and nonsubstantial characteristics of Mind exist simultaneously and constantly, inseparable and indivisible in their totality.

### ***361. The Contemplation of the Mind***

Knowledge and mind or the wisdom of the mind (mind being the organ, knowing the function). There are several Sanskrit and Pali terms for mind such as Mana, Citta, Vijnana, and Vinnana. "Mind" is another name for Alaya-vijnana. Unlike the material body, immaterial mind is invisible. We are aware of our thoughts and feelings and so forth by

direct sensation, and we infer their existence in others by analogy. The mind is the root of all dharmas. The mind is so closely linked with the body that mental states affect the body's health and well-being. Some doctors even confirm that there is no such thing as a purely physical disease. Unless these bad mental states are caused by previous evil acts, and they are unalterable, it is possible so to change them as to cause mental health and physical well-being to follow thereafter. Man's mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even kill a being; but it can also cure a sick body. When mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding, the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to a healthy and relaxed life. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. A term for heart, mind, soul and spirit. Ancient people believed that 'kokoro' is in the chest area. In Zen, it means either the mind of a person in the sense of all his powers of consciousness, mind, heart and spirit, or else absolutely reality, the mind beyond the distinction between mind and matter. It is for the sake of giving practitioners an easier understanding of Mind, Buddhist teachers usually divide the mind into aspects or layers, but to Zen, Mind is one great Whole, without parts or divisions. The manifesting, illuminating, and nonsubstantial characteristics of Mind exist simultaneously and constantly, inseparable and indivisible in their totality. Peaceful and concentrated mind is always good for any cultivator. Devoted Buddhists should always make the mind peaceful, concentrated, and use this concentration to examine the mind and body. When the mind is not peaceful, we should also watch. Then we will know true peace, because we will see impermanence. Even peace must be seen as impermanent. If we are attached to peaceful states of mind, we will suffer when we do not have them. Give up everything, even peace.

***362. The Mind Is Just Responding to Conditions Appropriately  
and Acting Without Hindrances***

A monk asked: “Master, why do you say that mind is Buddha?” Ma-Tsu said: “To stop babies from crying.” The monk said: “What do you say when they stop crying?” Ma-Tsu said: “No mind, no Buddha.” The monk asked: “Without using either of these teachings, how would you instruct someone?” Ma-Tsu said: I would say to him that it’s not a thing.” The monk asked: “If suddenly someone who was in the midst of it came to you, then what would you do?” Ma-Tsu said: “I would teach him to experience the great way.” Once Zen master Nan-yueh confirmed Ma-tsu's enlightenment, the latter sought to live a quiet and solitary life in an obscure rural district. He changed locations several times after students sought him out, but, wherever he went, people committed to achieving awakening found him. Setting a pattern that would be repeated by other Zen teachers throughout what is called the Classic Period of Zen, Ma-tsu's methods were challenging and often bizarre. His teaching was later described as "strange words and extraordinary actions." He did not comment on the sutras or engage in religious rites but rather took advantage of situations that arose during ordinary activities. In this manner, he helped about 139 of his disciples achieve the status of Zen master. One day, Ma-Tsu entered the hall and addressed the congregation, saying: “All of you here! Believe that your own mind is Buddha. This very mind is Buddha mind. When Bodhidharma came from India to China he transmitted the supreme vehicle teaching of one mind, allowing people like you to attain awakening. Moreover he brought with him the text of Lankavatara Sutra, using it as the seal of the mind-ground of sentient beings. He feared that your views would be inverted, and you wouldn’t believe in the teaching of this mind that each and every one of you possesses. Therefore, Bodhidharma brought the Lankavatara Sutra, which offers the Buddha’s words that mind is the essence, and that there is no gate by which to enter Dharma. You who seek Dharma should seek nothing. Apart from mind there is no other Buddha. Apart from Buddha there is no other mind. Do not grasp what is good nor reject what is bad. Don’t lean toward either purity or pollution. Arrive at the empty nature of transgressions; that nothing is attained through continuous thoughts; and that because there is no self-nature and three worlds are only mind.

The myriad forms of the entire universe are the seal of the single Dharma. Whatever forms are seen are but the perception of mind. But mind is not independently existent. It is co-dependent with form. You should speak appropriately about the affairs of your own life, for each matter you encounter constitutes the meaning of your existence, and your actions are without hindrance. The fruit of the Bodhisattva way is just thus, born of mind, taking names to be forms. Because of the knowledge of the emptiness of forms, birth is nonbirth. Comprehending this, one acts in the fashion of one's time, just wearing clothes, eating food, constantly upholding the practices of a bodhisattva, and passing time according to circumstances. If one practices in this manner is there anything more to be done?" To receive my teaching, listen to this verse:

"The mind-ground responds to conditions.  
Bodhi is only peace.  
When there is no obstruction in  
worldly affairs or principles,  
Then birth is nonbirth."

### ***363. Mind is Buddha, Dharma, and Sangha***

One day, Zen Master Seng-Ts'an, the Third Ancestor of the Ch'an School said to Hui-k'e, the Second Ancestor, "I have rheumatism; please confess the sin for me." Hui-k'e replied, "Show me your sin and I will confess it for you." After a long period of reflection, Seng-Ts'an said, "I have looked for, but I am unable to find my sin." Hui-k'e replied, "I have thus finished confessing your sin, but still you must rely on Buddha, the Dharma, and the Sangha." Seng-Ts'an said, "Seeing you, I know what the Sangha is, but I am not clear about the Buddha and the Dharma." Hui-k'e replied, "This mind is the Buddha; this mind is the Dharma. They are not two. The Sangha is also this mind." Seng-Ts'an then said, "Today I know that the nature of sin is neither inside nor outside nor in between. It is just like the mind that is not separate from the Buddha and the Dharma."

### ***364. Collected Mind***

The meditative mind or mind fixed on goodness, the mind of Dhyana or the mind of meditation. A heart of concentration in

meditation. A settled mind verse A wandering mind. A mind organized by meditation or disorganized by distraction. The characteristic of the saint and sage. A mind fixed on goodness. Collected mind is a state of consciousness in which the mind is fully and integrally collected and absorbed by one thing with which it has become one. This collectedness is not concentration in the conventional sense, which usually refers to a directedness from here (subject) to there (object) and thus, in contrast to collectedness is a dualistic state and is generally brought about by active pushing. In contrast to this, collectedness is characterized by 'passive' though wakeful receptivity. The ability to 'collect the mind' is an essential prerequisite for the practice of sitting meditation (zazen).

### ***365. Mind of Deliverance***

Entire freedom of mind, confidence, interpreted as “pious thoughtfulness,” good propensity. The word Adhimukti or Atimukti occurs in the sense of inclination, zeal or fondness. In Encyclopedia of Buddhism, the term derived from the intensifying directive ‘adhi’ and the root ‘muc’ (muncati), means to release, abandoning of the present position with a going forth in a new position. Such resolve, therefore, has in it a liberating force, which leads to emancipation, although with this specific connotation, it would rather be considered as a perfection of determination. According to the Dasa-bhumika Sutra, the future Bodhisattva prepares himself to undertake a long and strenuous journey for the realization of Bodhisattvahood. He concentrates on his spiritual edification. On the eve of his departure, the thought of Enlightenment is awakened in his mind due to his immaculate dispositions and transparency of his inward resolution. The escape by or into wisdom, i.e. of the arhat who overcomes the hindrances to wisdom or insight, but not the practical side of abstraction, better able to understand than to do. According to the Avatamsaka Sutra, Sudhana asked Sucandra: “How does one come to the Prajna-paramita emancipation face to face? How does one get this realization?” Sucandra answered: “A man comes to this emancipation face to face when his mind is awakened to Prajnaparamita and stands in a most intimate relationship to it; for then he attains self-realization in all that he perceives and understands.” Sudhana asked: “Does one attain self-

realization by listening to the talks and discourses on Prajnaparamita?" Sucandra replied: "That is not so. Because Prajnaparamita sees intimately into the truth and reality of all things." Sudhana asked: Is it not that thinking comes from hearing and that by thinking and reasoning one comes to perceive what Suchness is? And is this not self-realization?" Sucandra said: "That is not so. Self-realization never comes from mere listening and thinking. O son of a good family, I will illustrate the matter by analogy. Listen! In a great desert there are no springs or wells; in the spring time or summer time when it is warm, a traveller comes from the west going eastward; he meets a man coming from the east and asks him: 'I am terribly thirsty, please tell me where I can find a spring and a cool refreshing shade where I may drink, bathe, rest, and get revived.' The man from the east gives the traveller, as desired, all the information in detail, saying: 'When you go further east the road divides itself into two, right and left. You take the right one, and going steadily further on you will surely come to a fine spring and a refreshing shade. Now, son of a good family, do you think that the thirsty traveller from the west, listening to the talk about the spring and the shady trees, and thinking of going to that place as quickly as possible, can be relieved of thirst and heat and get refreshed? Sudhana replied: "No, he cannot; because he is relieved of thirst and heat and gets refreshed only when, as directed by the other, he actually reaches the fountain and drinks of it and bathes in it." Sucandra added: "Son of a good family, even so with the Bodhisattva. By merely listening to it, thinking of it, and intellectually understanding it, you will never come to the realization of any truth. Son of a good family, the desert means birth and death; the man from the west means all sentient beings; the heat means all forms of confusion; thirst is greed and lust; the man from the east who knows the way is the Buddha or the Bodhisattva who, abiding in all-knowledge has penetrated into the true nature of all things and the reality of sameness; to quench the thirst and to be relieved of the heat by drinking of the refreshing fountain means the realization of the truth by oneself. Sucandra added: "O son of a good family, the realm of self-realization where all the wise ones are living is free from materiality, free from purities as well as from defilements, free from grasped and grasping, free from murky confusion; it is most excellently pure and in its nature indestructible; whether the Buddha

appears on earth or not, it retains its eternal oneness in the Dharmadhatu. O son of a good family, the Bodhisattva because of this truth has disciplined himself in innumerable forms of austerities, and realizing this Reality within himself has been able to benefit all beings so that they find herein the ultimate abode of safety. O son of a good family, truth of self-realization is validity itself, something unique, reality-limit, the substance of all-knowledge, the inconceivable, non-dualistic Dharmadhatu, and the perfection of emancipation.” Thus, to Prajnaparamita emancipation must be personally experienced by us, and that mere hearing about it, mere learning of it, does not help us to penetrate into the inner nature of Reality itself.

### ***366. Mind of Practitioners***

The mind of a cultivator must be pure. Do not long for foreknowledge of events. To have this kind of foreknowledge is, in fact, nothing but a lot of trouble, because it leads to discrimination in our thinking and prevents us from being able to concentrate. Being unable to concentrate or focus our energy on cultivation, our idle thoughts run wild, then afflictions come in droves (herds). If we do not crave this foreknowledge in the first place, then we also will not have afflictions, and we are free of impediments. According to the Heart Sutra, the Buddha taught: “Because there is no impediment, he leaves distorted dream-thinking far behind; ultimately Nirvana!” This, then, should be the mind of a cultivator.

### ***367. Mind of Understanding Ourselves***

Understanding ourselves means understanding things as they really are, that is seeing the impermanent, unsatisfactory, and non-substantial or non-self nature of the five aggregates of clinging in ourselves. It is not easy to understand ourselves because of our wrong concepts, baseless illusions, perversions and delusions. It is so difficult to see the real person. The Buddha taught that in order to be able to understand ourselves, we must first see and understand the impermanence of the five aggregates. He compares material form or body to a lump of foam, feeling to a bubble, perception to a mirage, mental formations or volitional activities to water-lily plant which is without heartwood, and consciousness to an illusion. The Buddha says: “Whatever material

form there be whether past, future or present, internal, external, gross or subtle, low or lofty, far or near that material form is empty, unsubstantial and without essence. In the same manner, the remaining aggregates: feeling, perception, mental formation, and consciousness are also empty, unsubstantial and without essence. Thus, the five aggregates are impermanent, whatever is impermanent, that is suffering, unsatisfactory and without self. Whenever you understand this, you understand yourselves.”

### ***368.Mind and Painting***

Zen master Tetsuo was so famous for his brush painting that many people came to him just to study art. He always used to tell prospective students, "You must remember the saying, 'If you want to avoid depending on society, don't let criticism and praise disturb your heart.' When you can cultivate your art without leaving any mundanity at all in your chest, then mind and technique will naturally mature, and you will eventually be able to arrive at the subtleties. This is the way out of darkness into light." Once a distinguished Confucian scholar and a statesman came to visit Tetsuo. Observing the Zen master executing a painting, the scholar noted that every move of the master's arm and brush was in conformity with the classical principles of calligraphy. When he remarked upon this, the Zen master explained, "In terms of correctness of mind, calligraphy and painting are one. When I make a painting, if so much as one cane of bamboo or one leaf on a tree is even slightly off from the way the stroke should be, I tear the whole thing up and throw it away, then put aside my brush, sit quietly, and clarify my mind."

### ***369.Mental Suffering***

Mental suffering such as sadness, distress, jealousy, bitterness, dissatisfaction, unhappiness, etc. According to Zen Master Taisen Deshimaru in 'Questions to a Zen Master: "It is only your mind that suffers. If you are anxious you suffer, but if you disconnect the roots of your anxiety your suffering disappears... The ego suffers for itself; without it there would be no more suffering." According to the Buddha, in addition to the physical sufferings, there are mental sufferings such as the suffering of separation from what is dear to us, the suffering of



contact with what we despise, and the suffering of not getting what we desire, etc.

### ***370. Mind of Emptiness (Mind of Non-Existence)***

According to Buddhism, our mind is all things that we see, hear and feel. The mind of none-existence is the state of consciousness before the division into duality created by thought takes place. Inconsciousness does not mean that we don't have a mind or have no mind, it does mean that we have a mind which is free from attachment to thoughts (free from self-consciousness). In Zen Buddhism, "Mind of Emptiness or No-Mind" describes a state consciousness before the division into duality created by thought takes place. Only when the mind is empty (does not have anything); thus it is called "mind of non-existence." Devout Buddhists should never say existence nor emptiness. Let's realize 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 then disappears. Watch our mind with no thought at all, then existence and emptiness will not bother us anymore. The Buddha taught that in cultivation, practitioners should take this mind to tame the deluded mind. In Zen, Mind of Non-Existence as a transcendental mind. Therefore, the mind of none-existence means the mind of non-duality, or normally speaking, the 'don't-know' mind. In the 'don't-know' mind, there is Buddha, no Dharma, no good, no bad, no light, no dark, no sky, no ground, no same, no difference, no emptiness, no form, no anything in it. If we keep the 'do not know' mind, seeing is the same as not seeing, hearing is the same as not hearing, working is the same as not working. This is the mind of no-attachment. We use our eyes, but there are no eyes. We use your mouth, but there is no mouth. If we keep a clear mind, red is red, white is white, we are not attached to red or to white. There is only red, only white. No attainment with nothing to attain. This means that before thinking there are no words and no speech. If we keep 'don't-know' mind, there is no-attainment, with nothing to attain. This is a truly empty mind. Empty mind is the mind which does not appear or disappear. Zen practitioners should always keep this mind at all times.

Patriarch Bodhidharma brought with him to China the Indian view that all this world comes from mind. What we may call Divine Mind, since it is beyond all limitations, just as the sun is beyond all clouds. His successors, up to the Fifth Patriarch, agreed that meditation should be such as to favor the reception of this pure light without stain or dust. The monk's mind was to be "a mirror bright" and must not "gather dust while it reflects," which means that he must be on guard. It was only upon the Hui-Neng's lightning that the doctrine of "Mind of Non-Existence" came forward. Mind of Non-Existence means beings' innate Buddhahood. The idea is that when every effort is put forward to achieve some task, and you are finally exhausted and have come to an end of your energy, you give yourself up so far as your consciousness is concerned. In fact, however, your conscious mind is still intensely bent on the work accomplished. "Man's extremity is God's opportunity." This is really what is meant by 'to accomplish the task by no-mind.' But there is also a philosophical construction of the idea of Buddha's no-mind. For, according to Zen philosophy, we are all endowed with the Buddha-nature from which Prajna issues, illumining all our activities, mental and physical. The Buddha-nature does this in the same way as the sun radiates heat and light, or as the mirror reflects everything coming before it, that is to say, unconsciously, with 'no-mind', in its adverbial sense. Hence it is declared that 'Buddha is unconscious' or 'By Buddhahood is meant the unconscious.' Philosophically speaking, therefore, no special conscious strivings are necessary; in fact they are a hindrance to the attainment of Buddhahood. We are already Buddhas. To talk about any sort of attainment is a desecration, and logically a tautology (môn Lập Thừa). 'Having no-mind,' or 'cherishing the unconscious,' therefore means to be free from all these artificial, self-created, double-roofing efforts. Even this 'having', this 'cherishing', goes against "Mind of Non-Existence."

Zen practitioners just watch our own mind, before a thought arises, that is formless emptiness. When a thought arises, a form appears. Before a thing is seen, that is the formless seeing; before a sound is heard, that is a formless hearing. If we can understand this, we are bathing in the cool river of form and emptiness. Let's consider the water in the river is the emptiness, and the waves are the forms; they

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

Through practices of meditation and contemplation, we, practitioners, will achieve the ‘No’ mind which has no Buddha, no Dharma, no good, no bad, no light, no dark, no sky, no ground, no same, no difference, no emptiness, no form, no anything in it. This is a truly empty mind, not ignorance. Empty mind is the mind which does not appear or disappear. Keeping this mind anywhere at all times. When we keep this kind of mind, seeing is the same as not seeing, hearing is the same as not hearing, working is the same as not working. This is no-attachment thinking. We use our eyes, but there are no eyes. We use your mouth, but there is no mouth. If we keep a clear mind, red is red, white is white. But we are not attached to red or to white, no

more no less. There is only red, only white. No attainment with nothing to attain. Devout Zen practitioners should always remember that before thinking there are no words and no speech for a so-called 'attainment'. If we keep 'before thinking' mind, it is natural that there is no attainment with nothing to attain. When we are able to stay perfectly clear by cutting off all thinking and yet not falling into a trance-like sleep, this is sitting. When inside and outside become one, and no circumstances can hinder you, this is Zen. When we understand sitting Zen, it is synonymous with understanding oneself. In our mind there is a diamond sword. If we want to understand oneself, take it and cut off good and bad, long and short, coming and going, high and low, etc. Cut off all things, this is a real meditation. In the busy life today, if we do not have time to practice sitting meditation, we should understand that true sitting means to cut off all thinking and to keep a 'not-moving' mind. True meditation means to become clear. Beautiful words and hard sitting are important. But attachment to them is very dangerous, for if we are attached to them, we will not be able to understand true sitting meditation. If we are not thinking, we are one with our action. When we drink tea, we are the tea that we are drinking. When we paint, we are the brush that we are painting with. Not-thinking is before thinking. We are the whole universe; the universe is us. This is exactly the Zen mind, absolute mind. It is beyond space and time, beyond the dualities of self and other, good and bad, life and death. The truth is just like this. So when the person is drinking tea, the whole universe is present in the cup of tea. The Buddha said: "When one mind is pure, the whole universe is pure; when one mind is tainted, the whole universe is tainted." Every day we meet people who are unhappy. When their minds are sad, everything that they see, hear, smell, taste, and touch is sad, the whole universe is sad. When the mind is happy, the whole universe is happy. If we desire something, then we are attached to it. If we reject it, because we are just as attached to it. Being attached to a thing means that it becomes a hindrance in our mind. This mind is like the great sea, into which all waters flow, the Indus River, the Mekong River, the Ganges River, Indian water, Vietnamese water, clean water, dirty water, salt water, clear water. The sea does not say, your water is dirty, you can't flow into me. It accept all waters and mixes them and all become sea. So if we keep

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

***371. The Mind Is Void, the Scene Is Still, One Goes Beyond the Saint and the Ordinary***

Thong Vinh, name of a Vietnamese Zen master from Hải Dương. He left home at his young age to go to Hàm Long Temple to become a monk. Later, he became a disciple of Most Venerable Phúc Điền. He was the Dharma heir of the 44<sup>th</sup> generation of the Linn-Chih Zen Sect. He spent most of his life to revive and expand Buddhism in North Vietnam. His whereabouts and when he passed away were unknown. He always reminded his disciples: “A prospect, region, territory, surroundings, views, circumstances, environment, area, field, sphere, environments and conditions, i.e. the sphere of mind, the sphere of form for the eye, of sound for the ear, etc. External realms are realms which are not created by the mind, but come from the outside. A prospect, region, territory, surroundings, views, circumstances, environment, area, field, sphere, environments and conditions, i.e. the sphere of mind, the sphere of form for the eye, of sound for the ear, etc. If you can remain unperturbed by external states, then you are currently cultivating. On the contrary, if you are turned by external states, then you will fall. External states are also external conditions or circumstances which stir or tempt one to do evil. Problems and dissatisfaction do not develop because of external conditions, but from our own mind. If we don’t have internal peace, nothing from outside can bring us happiness. A Zen practitioner does not believe in an independent or separate existing external world into those dynamic forces he could insert himself. The external world and his internal world are for him only two sides of the same fabric, in which threads of all force and of all events, of all forms of consciousness and of their

objects are woven into an inseparable net of endless, mutually conditioned relations. Mental intelligence or spirit of mind is troublesome or not often depends on the state of mind rather than the object itself. If we think that it is trouble, then it is trouble. If we do not think that it is trouble, then it is not trouble. Everything depends on the mind. For example, sometimes during meditation we are interrupted by outside noises. If we dwell on them and cling to them, they will disturb our meditation, but if we dismiss them from our minds as soon as they arise, then they will not cause a disturbance. If we are always demanding something out of our life, then we will never be content. But if we accept life as it is, then we know contentment. Some people seek happiness through material things; other people can be happy without many material things. Why? Because happiness is also a state of mind, not a quantitative measure of possessions. If we are satisfied with what we are and have now, then we are happy. But if we are not satisfied with what we are and have now, that is where unhappiness dwells. The desire is bottomless, because no matter how much is put into it, it can never be filled up, it always remains empty. The Sutra in Forty Two Chapters taught: 'Though a person filled with desires dwells in heaven, still that is not enough for him; though a person who has ended desire dwells on the ground, still he is happy.' Devout practitioners should understand clearly that mind is a troublesome objective for our cultivation so that we can turn back to our own minds, the source and the root of all trouble." In fact, nothing exists apart from mind. This single mind encompasses the four kinds of lands in their totality. From the Six Common Dharma Realms to the Four Dharma Realms of the Sages are not beyond the present thought in the Mind. The mind can create the heavens as well as the hells. The mind can achieve Buddhahood, but it can also turn into a hungry ghost or an animal, or fall into the hells. It can be a Bodhisattva, a Pratyekabuddha, or a Sravaka. Since everything is made from the mind, nothing goes beyond the mind. If we want to create Buddhas in our minds, we become part of the retinue of the Dharma Realm of the Buddhas. The other Dharma Realms are the same way. Practitioners should always see this and pay attention to all daily activities from walking, standing, lying down, or sitting... We must regulate ourselves in accord with propriety of a true Buddhist. Some believes that the basic entity of the

mind is always unfabricated and clear, it is indeed thoroughly good. However, a lot of other people believe that the mind is first pure and then later became adventitiously defiled. According to the Buddhist theories, from the very beginning the mind is defiled, and the enlightened nature is just a seed that is not thoroughly developed. Zen practitioners should always remember that we create more and more karmas and commit more and more sins because we are not concentrated and determined. We get dragged into situations until we forget what we want to do. We forget our goal is to cultivate to become a Buddha, a Bodhisattva, or any of the four kinds of the sages. Instead, we only know how to create hells, hungry ghosts, and animals, etc. Thus, Buddhas and demons are only a single thought apart. Buddhas are kind and compassionate, while demons are always competitive with unwholesome thoughts. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: “The Bodhisattva-mahasattvas sees that the triple world is no more than the creation of the citta, manas, and mano-vijnana, that it is brought forth by falsely discriminating one’s own mind, that there are no signs of an external world where the principle of multiplicity rules, and finally that the triple world is just one’s own mind.” Below is one of his famous Zen poems:

“Realizing that the mind is void, and the scene is still,  
 You will go beyond the saint and the ordinary.  
 If your thoughts cling to scenes, sensations will rise,  
 And ten thousand fetters will restrain you.  
 The heavenly beings, human beings, and  
 All phenomena are ultimately here.  
 The ‘I’ and the others are just one,  
 Originally, the mind only.”

### ***372. Mind Is Uncreated, Phenomena Have No Place to Abide***

Before passing away, Zen master Wu-Yun-T'ung called Cầm Thành to his side and advised: “For the sake of a great cause, the Buddha appeared, for the changing beings from illusion into enlightenment. Before entering into Nirvana, he transmitted the right Dharma eye treasury (something that contains and preserves the right experience of reality) to one of his great disciples, Maha-Kasyapa. Patriarchs continued to transmit generation after generation. When

Patriarch Bodhidharma came to China from India, he transmitted the Mind-seal to Hui-K'o, from Hui-K'o to Seng-Ts'an, from Seng-Ts'an to T'ao-Hsin, from T'ao-Hsin to Hung-Jung, from Hung-Jung to Hui-Neng, from Hui-Neng to Nan-Yueh-Huai-Jang, from Nan-Yueh-Huai-Jang to Ma-Tsu, from Ma-Tsu to Pai-Chang. I received the mind-seal from Pai-Chang, and now I just want to transmit it to you. Please keep expanding the Correct Dharma to the next generation." He continued to say: And you should always remember that in old days our ancestral master Nan-yueh Huai-jang taught this when he passed away:

"All phenomena are born from mind  
Once mind is uncreated  
Phenomena have no place to abide.  
If you realized the mind ground,  
Your actions are unobstructed.  
Unless you meet someone with goodroots,  
Be careful when admitting anyone to the Dharma."

As a matter of fact, it's exactly right as Zen master Wu Yen Tung's teaching, the marvellous illumination of the unborn Buddha-mind deals perfectly with every possible situation; and Dharma in the sense of one ultimate reality which is unborn and undying things, it is both transcendent and immanent to the world, and also the governing law within it.

### ***373. There's Nothing Within Mind, How Myriad Things Arise?***

According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume VIII, one day, Zen Master Nan-Ch'uan-Pu-Yuan entered the hall and addressed the monks, saying: "Dipamkara Buddha said: 'The arising in mind of a single thought gives birth to the myriad things.' 'Why is it that phenomenal existence is empty? If there is nothing within mind, then how does one explain how the myriad things arise? Isn't it as if shadowy forms differentiate emptiness? This question is like someone grasping sound and placing it in a box, or blowing into a net to fill the air. Therefore some old worthy said: 'It's not mind. It's not Buddha. It's not a thing.' Thus we just teach you brethren (brothers) to go on a journey. It's said that Bodhisattvas who have passed through the ten stages of development and attained the Surangama Samadhi and the profound Dharma store-house of all



Buddhas naturally realize the pervasive wondrous liberation of Zen samadhi. Throughout all worlds the form-body is revealed, and the highest awakening is manifested. The great Wheel of Dharma is turned, nirvana is entered, and limitless space can be placed in the hole on the point of a feather. 'Although a single phrase of scripture is recited for endless eons, its meaning is never exhausted. It's teaching transports countless billions of beings to the attainment of the unborn and enduring Dharma. And that which is called knowledge or ignorance, even in the very smallest amount, is completely contrary to the Way. So difficult! So difficult!. Take care!"

***374.To Maintain an Un-agitated Mind Under All Circumstances***

Ordinarily speaking, meditation means to maintain a cool and un-agitated mind under all circumstances. But it also means the practice necessary in order to attain this result. In other words, it indicates the idea of contemplation, or concentration of the mind on a single object while sitting quietly alone. On what should we concentrate? That is the important question. And this indeed is the point at which religion differs from philosophy and morality. However hard we may concentrate on something, we cannot become absolutely free from our sufferings as long as we are absorbed only in immediate phenomena with a self-centered attitude. For example, we devote ourselves to thinking of such a selfish matter as wishing to be rid of uneasiness and irritation concerning the management of our business, or wishing to recover from illness, it is obvious that we cannot be freed from such trouble for a moment, because our mind is swayed by our business or our illness. This kind of mental absorption is not meditation but a mere struggling with illusion. To reflect our past conduct, criticizing ourselves for what we think to be wrong and determining to correct it, is a kind of meditation from a moral point of view. This is a very fine practice that is useful for improving our character. To think still more deeply than this about a subject is meditation without a self-centered idea. To probe deeply into such matters as the formation of the world, the way of human life, and the ideal society, this is meditation from the philosophical point of view. This kind of meditation is also a fine practice that enhances our character, adding depth to our ideas and in turn benefiting society. However, regrettably, we cannot obtain a true

state of mental peace or Nirvana through the forms of meditation mentioned above. This is because we can go only as far as the range of human knowledge permits, however sternly we may reflect on ourselves and however deeply we may probe philosophically into the ideal way of the world and human life. If we say that man cannot lead himself to Nirvana even though he reflects on his conduct, repents of wrong conduct, and determines to practice good conduct, the following questions will naturally arise: “That must be so when reflecting on morality and society and making resolutions on basis of that reflection. But is it not the way to Nirvana on oneself in the light of the Buddha’s teachings and to determine one’s actions according to them?” Indeed, this is one process by which we progress toward Nirvana, but the way to attain Nirvana is not as easy as that. If it were only a matter of understanding and controlling one’s superficial, conscious mind, the problem would be relatively simple. Most people can control their conscious mind by means of the Buddha’s teachings through practice of religious disciplines. But man also has a mind of which he is not aware. He cannot grasp it because he is unconscious of it. He cannot control it because of being unable to grasp it. This kind of mind is called “alaya” or “Manas” in Sanskrit and corresponds to the subconscious mind in scientific terminology. All that one has experienced, thought, and felt in past remains in the depth of one’s subconscious mind. Psychologists recognize that the subconscious mind not only exerts a great influence on the man’s character and his mental functions but even causes various disorders. Because it is normally beyond our reach, we cannot control the subconscious mind by mere reflection and meditation. In fact, karma contributes a considerable problem to current practice of meditation.

### ***375. Mind Is Not Separate From the World of Thoughts and Feelings***

Mind is not separate from the world of thoughts and feelings, how can it leave and retire into itself? When we look at the tree in front of us, our mind does not go outside of us into the forest, nor does it open a door to let the trees in. Our mind fixes on the trees, but they are not a distinct object. Our mind and the trees are one. The trees are only one of the miraculous manifestations of the mind.

***376.Mind Not From Inside, Not From Outside, Not in the Middle. So, Where Is the Mind?***

Minh Chanh was name of a Vietnamese Zen master, of the 42nd lineage of the Ts'ao Tung School. He was a student and dharma successor of Zen master Thanh Lang. He is particularly known for his dialogue with his master. One day, he bowed in front of his master and asked, "Master, mind is not from inside, not from outside, not in the middle. So, eventually, where is the mind?" The master smiled and told him, "Adapt yourself to the weather, just use your common mind in any circumstance, that's all you need to do in your cultivation." Right at these words, he attained enlightenment.

***377.An Empty Mind Without Forms & Signs; No Difference From Appearance and Disappearance of Forms***

On one day of the ninth month of the year of Quang Huu Era, in 1090, without any illness, Zen master Vien Chieu convened his assembly to bid farewell, saying: "In my body, bones, joints, sinews and veins are a combination of the four elements; all are impermanent. It is just like a house that is about to collapse, when all the beams tumble down. I bid you all farewell. Now listen to my verse:

Our body is like a shaking old wall,  
Pitiful people worried about it days in and days out.  
If they could hold a mindless attitude of no form and no sign.  
They would no longer worry about form and  
No form, appearance and disappearance."

After finishing the verse, the master sat upright and passed away. He was ninety-two years old and had been a monk for fifty-six years. His writings now in circulation and were put in one volume, include in the Praising of the Sutra Of Perfect Enlightenment, Enlightenment Attained by the Twelve Bodhisattva Practices, and Revelation of the Decisive Secret for Students. The Zen master wants to remind his disciples that all the forms that they see, all the sounds that they hear, all the odors they smell, all the flavors they taste, all the senses they feel, all thoughts they have are changing so fast and nothing has a self. Look at the body, it is only a shadow, an image, an illusion; as a it's

there one moment and disappears in no time. Zen practitioners, by all means, must attain the mind of emptiness and formlessness. As a matter of fact, the mind essence is empty and formless. Everything in this world appears and disappears in the mind just like the clouds formed and dissolved in the sky, or just like the images emerged and vanished in a mirror. Zen practitioners should always remember that all things that come and go are governed by the principle of dependent arising without any exceptions. Practitioners who are able to realize this will be freed from the world of coming and going.

### ***378. Mind Is the Source of All Dharmas***

Knowledge and mind or the wisdom of the mind (mind being the organ, knowing the function). There are several Sanskrit and Pali terms for mind such as Mana, Citta, Vijnana, and Vinnana. "Mind" is another name for Alaya-vijnana. Unlike the material body, immaterial mind is invisible. We are aware of our thoughts and feelings and so forth by direct sensation, and we infer their existence in others by analogy. The mind is the root of all dharmas. The mind is so closely linked with the body that mental states affect the body's health and well-being. Some doctors even confirm that there is no such thing as a purely physical disease. Unless these bad mental states are caused by previous evil acts, and they are unalterable, it is possible so to change them as to cause mental health and physical well-being to follow thereafter. Man's mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even kill a being; but it can also cure a sick body. When mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding, the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to a healthy and relaxed life. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. A term for heart, mind, soul and spirit. Ancient people believed that 'kokoro' is in the chest area. In Zen, it means either the mind of a person in the sense of all his powers of consciousness, mind, heart and spirit, or else absolutely reality, the

mind beyond the distinction between mind and matter. It is for the sake of giving practitioners an easier understanding of Mind, Buddhist teachers usually divide the mind into aspects or layers, but to Zen, Mind is one great Whole, without parts or divisions. The manifesting, illuminating, and nonsubstantial characteristics of Mind exist simultaneously and constantly, inseparable and indivisible in their totality. Peaceful and concentrated mind is always good for any cultivator. Devoted Buddhists should always make the mind peaceful, concentrated, and use this concentration to examine the mind and body. When the mind is not peaceful, we should also watch. Then we will know true peace, because we will see impermanence. Even peace must be seen as impermanent. If we are attached to peaceful states of mind, we will suffer when we do not have them. Give up everything, even peace.

### ***379. The Mind Is the Core of Our Existence***

According to the Buddhist point of view, the mind or consciousness is the core of our existence. All our psychological experiences, such as pain and pleasure, sorrow and happiness, good and evil, life and death, are not attributed to any external agency. They are only the result of our own thoughts and their resultant actions. Mind actually influences the body in every minute of life. If we allow it to function with the vicious and unwholesome thoughts, mind can cause disaster; it can even kill another being. However, when the mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding, it can produce an excellent effect. Thus, the Buddha taught: “No enemy can harm one so much as one’s own thoughts of craving, thoughts of hate, thoughts of jealousy, and so on.” A mind with pure and wholesome thoughts really lead to a peaceful and relaxed life. According to Buddhism, mind is not separate from the world of thoughts and feelings, how can it leave and retire into itself? When we look at the tree in front of us, our mind does not go outside of us into the forest, nor does it open a door to let the trees in. Our mind fixes on the trees, but they are not a distinct object. Our mind and the trees are one. The trees are only one of the miraculous manifestations of the mind. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 31, the Buddha said: “There was once someone who, plagued by ceaseless sexual desire, wished to castrate himself.

To cut off your sexual organs would not be as good as to cut off your mind. Your mind is like a supervisor; if the supervisor stops, his employees will also quit. If the deviant mind is not stopped, what good does it do to cut off the organs?" The Kasyapa Buddha taught: "Desire is born from your will; your will is born from thought. When both aspects of the mind are still, there is neither form nor activity."

### ***380. Minds As Objects of Meditation Practices***

Human's mind is a distracted or unsettled mind, or wandering mind. Mind only good at intervals and always follows sensual desires. Someone asks a Zen master on how to look into one's self-nature. The Zen master replies: "How can? For if there is a cage with six windows, in which there is a monkey. Someone calls at one window, 'O, monkey,' and he replies. Someone else calls at another window, and again he replies. And so on. Human's mind is no different from that monkey." Through Zen we can attain a fixed or settled mind. The mind of a cultivator must be pure. Do not long for foreknowledge of events. To have this kind of foreknowledge is, in fact, nothing but a lot of trouble, because it leads to discrimination in our thinking and prevents us from being able to concentrate. Being unable to concentrate or focus our energy on cultivation, our idle thoughts run wild, then afflictions come in droves (herds). If we do not crave this foreknowledge in the first place, then we also will not have afflictions, and we are free of impediments. According to the Heart Sutra, the Buddha taught: "Because there is no impediment, he leaves distorted dream-thinking far behind; ultimately Nirvana!" This, then, should be the mind of a cultivator. *First, mind is a troublesome objective for practitioners:* Mental intelligence or spirit of mind. Whether something objective is troublesome or not often depends on the state of mind rather than the object itself. If we think that it is trouble, then it is trouble. If we do not think that it is trouble, then it is not trouble. Everything depends on the mind. For example, sometimes during meditation we are interrupted by outside noises. If we dwell on them and cling to them, they will disturb our meditation, but if we dismiss them from our minds as soon as they arise, then they will not cause a disturbance. If we are always demanding something out of our life, then we will never be content. But if we accept life as it is, then we know contentment. Some people

seek happiness through material things; other people can be happy without many material things. Why? Because happiness is also a state of mind, not a quantitative measure of possessions. If we are satisfied with what we are and have now, then we are happy. But if we are not satisfied with what we are and have now, that is where unhappiness dwells. The desire is bottomless, because no matter how much is put into it, it can never be filled up, it always remains empty. The Sutra in Forty Two Chapters taught: “Though a person filled with desires dwells in heaven, still that is not enough for him; though a person who has ended desire dwells on the ground, still he is happy.” According to the Lankavatara Sutra, there are three states of mind or consciousness, or three kinds of perception. *Second, you cannot run away from your mind:* According to Bikkhu Piyananda in *The Gems of Buddhism Wisdom*, you cannot run away from your mind. By meditation, you can train the mind to keep calm and be free from disturbances either from within or outside. Apply concentrated awareness to the internal confusions and mental conflicts, and observe or pay attention to all the changing states of your mind. When the mind is properly developed, it brings happiness and bliss. If the mind is neglected, it runs you into endless troubles and difficulties. The disciplined mind is strong and effective, while the wavering mind is weak and ineffective. The wise train their minds as thoroughly as a horse-trainer train their horses. Therefore, you should watch you mind. *The duty of meditation is to observe the changing states in mind, not to fight with the mind:* When you sit alone, you should observe the changing conditions of the mind. The task is only a matter of observing the changing states, not fighting with the mind, or avoid it, or try to control it. When the mind is in a state of lust, be aware that we are having a mind of lust. When the mind is in a state of hatred or when it is free from hatred, be aware that we are having a mind of hatred or free from hatred. When you have the concentrated mind or the scattered mind, you should be aware that we are having a concentrated or a scattered mind. You should always remember that your job is to observe all these changing conditions without identifying yourself with them. Your job is to turn your attention away from the outside world and focus in yourself. This is very difficult, but it can be done. *We should watch our mind in daily life:* To observe your mind in all kinds of situations. To observe the

working of your mind without identifying with or finding justification for your thoughts, without erecting the screen of prejudice, without expecting reward or satisfaction. To observe the senses of desire, hatred, jealousy and other unwholesome states that arise and upset the balance of the mind. Continue meditation practices to check and eliminate these harmful elements. *Once we have the fixed mind, we can go to the noisy market at ease:* It is very important for us to fix our own mind. Zen practitioner should always remember that the more we want enlightenment, the further away it will be. If we to find a good place to practice Zen, no place we find will be good enough. However, if we cut off all thinking and return to beginner's mind, that itself will be enlightenment. If we keep true empty mind, then any place we are is Niravana. So we must strongly keep a closed mouth, not to talk in place of practicing. We must learn directly from the blue sky, the white clouds, the deep quiet mountains, and the noisy market places. They are just like this. That is our true great teacher. We hope to kill our strong self first and find clear mind all the time.

### ***381. The Mind Is My School***

In China, Ch'an or Zen Buddhism is also known as "Hsin-tsung" meaning the "Mind Doctrines", or "the teaching of Mind". This term is probably the best summary of all that Zen stands for, for what it teaches is the way to a full realization of Mind. Enlightenment is merely another name for the complete unfolding of the "inner" mind. Outside the deep and vast domain of Mind there is nothing to be enlightened about. Therefore, the sole aim of Zen is to enable one to understand, realize and perfect one's own mind. Mind is the subject matter and the keystone of a so-called Zen practice. Zen master An-kuo Hsuan-t'ing was one of Zen master Chih-wei's disciples in Nan-king. One of his excerpts his teachings is still extant. According to the Tsung Ching-lu (Records of the Mirror of Truth), one day, a lay supporter asked Zen master An-kuo Hsuan-t'ing: "Are you a follower of the Southern School or the Northern School?" An-kuo Hsuan-t'ing answered: "I am not a follower of either the Southern School or the Northern School. The mind is my School." Here, An-kuo Hsuan-t'ing was talking about a schooling the sense of a sectarian entity, but the word "tsung" also indicates a teaching or doctrinal principle. The



question is thus whether he follows the teachings of the Northerners or the Southerners, the answer being that the true teaching of Buddhism concerns the mind and transcends any teachings to which one might adhere.

### ***382. Mind Power-Karma Power***

Mind power or will power is the strength of the mind. Because our mind thoughts have many strengths and weaknesses which keep pulling us; therefore, when we die our consciousness will go with the stronger force. Also called the “power of the mind.” In Buddhist point of view, man’s mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and indulge in unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even cause one’s death. But on the other hand, a mind imbued with wholesome thoughts can cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and right understanding, the effects it can produce are immense. Thus a mind with pure and wholesome thoughts leads to a healthy and relaxed life. Mind is such a subtle and intricate phenomenon that it is impossible to find two men of the same mind. Man’s thoughts are translated into speech and action. Repetition of such speech and action gives rise to habits and finally habits form character. Character is the result of man’s mind-directed activities and so the characters of human beings vary. Thus to understand the real nature of life, one has to explore the innermost recesses of one’s mind which can only be accomplished by deep self-introspection based on purity of conduct and meditation. The Buddhist point of view is that the mind or consciousness is the core of our existence. Of all forces the force of mind is the most potent. It is the power by itself. All our psychological experiences, such as pain and pleasure, sorrow and happiness, good and evil, life and death, are not attributed to any external agency. They are the result of our own thoughts and their resultant actions. To train our “force of mind” means to try to guide our minds to follow the wholesome path and to stay away from the unwholesome path. According to Buddhism teachings, training the mind doesn’t mean to gain union with any supreme beings, nor to bring about any mystical experiences, nor is it for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind and insight for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind. For a

long long period of time, we all talk about air, land and environment pollution, what about our mind pollution? Should we do something to prevent our minds from wandering far deep into the polluted courses? Yes, we should. We should equally protect and cleanse our mind. The Buddha once taught: “For a long time has man’s mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; and only mental cleansing can purify them.” Devout Buddhists should always keep in mind that our daily life is an intense process of cleansing our own action, speech and thoughts. And we can only achieve this kind of cleansing through practice, not philosophical speculation or logical abstraction. Remember the Buddha once said: “Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself.” This is nothing other than “training of your own monkey mind,” or “self-mastery,” or “control your own mind.” It means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, “self-mastery” is the greatest empire a man can aspire unto, and to be subject to our own passions is the most grievous slavery. According to Great Master Chi-Sun, the Twelfth Patriarch of the Thirteen Patriarchs of Chinese Pureland Buddhism, there are two kinds of karma, mind power and karmic power. Even though karmic power is great, the mind power is even greater. Because karma does not have an inherent nature. It means that karma is not a pre-existing phenomenon, but it relies entirely on the mind to arise. Therefore, if the mind gives it importance, then the karma will become stronger. The mind can give rise to karma, it can also destroy it.

### ***383. Mind Pure and Bright***

Inscription on the Mind (Hsin-ming) or Mind as the moon means the natural mind or heart pure and bright as the full moon. This work is attributed to Niu-t'ou Fa-jung (?). As we know, the Niu-t'ou tsung has emphasized its anti-contemplative, anti-Northern School stance and its Madhyamika ties. According to Zen master Fa-jung, a disciple of the Fourth Patriarch Tao-Hsin, if you wish to attain purity of mind, then make effort in the context of no-mind. If we only maintain tranquility with the mind is still not to transcend the illness of ignorance. One's numinous penetration of wisdom responds to things

and is always focussed on the immediate present. Do not struggle to maintain an infantile practice. Enlightenment is fundamentally existent and needs no maintenance; the illusions are fundamentally non-existent and need no eradication. Without refuge and without accepting the influence of other entities transcend contemplation (literally, to cut off or exterpate contemplation) and forget maintaining awareness of the mind.

***384.This Mind Is Originally the Source of Both Worldly and Supramundane Dharmas***

According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume VII, one day, Zen Master T'a-Mei entered the hall and addressed the monks, saying: "All of you must reserve your mind and arrive at its root. Don't pursue its branches! Attaining its sources, its end will also be reached. If you want to know the source, then just know your own mind. When the mind manifests, the innumerable dharmas are thus manifested. And when the mind manifests, the innumerable dharmas are thus manifested. And when the mind passes away, the myriad dharmas pass away. Mind does not, however, dependently arise according to conditions of good and evil. The myriad dharmas arise in their own thusness."

***385.The Mind Should Always Be At Ease On the Path of Cultivation***

Zen Master Dogen wrote in Moon In A Dewdrop: "The practice of Buddha's teaching is always done by receiving the essential instructions of a master; no by following your own ideas. In fact, Buddha's teaching cannot be attained by having ideas or not having ideas. Only when the mind of pure practice coincides with the way will body and mind be calm. If body and mind are not yet calm, they will not be at ease. When body and mind are not at ease, thorns grow on the path of realization."

***386.Outside the Mind, There Is No Other Thing***

The term literally means 'outside the mind, there are no other dharmas'; the word 'dharma' is used here in the sense of phenomenon.

As a matter of fact, in the Avatamsaka Sutra, the Buddha taught, outside the mind, there is no other thing. Mind, Buddha, and all the living, these three are not different (the Mind, the Buddha and sentient beings are not three different things). Zen practitioners should always remember that nothing exists outside the mind (consciousness), since all phenomena are projections of consciousness. In short, the theory that the only reality is mental, that of the mind. Nothing exists apart from mind. Similar to "Only Mind," or "Only Consciousness" in the Lankavatara Sutra. This doctrine was also based on the teaching of the Buddha in the Avatamsaka Sutra, that the three worlds exist only in mind. According to Ideation Theory, the outer world does not exist but the internal mind presents appearance as if it were an outer world. The whole world is therefore of either illusory or causal nature and no permanent reality can be found. According to Zen Master Taisen Deshimaru in 'Questions to a Zen Master: "It is only your mind that suffers. If you are anxious you suffer, but if you disconnect the roots of your anxiety your suffering disappears... The ego suffers for itself; without it there would be no more suffering." According to the Buddha, in addition to the physical sufferings, there are mental sufferings such as the suffering of separation from what is dear to us, the suffering of contact with what we despise, and the suffering of not getting what we desire, etc. As a matter of fact, Outside the mind, there is no other thing. Mind, Buddha, and all the living, these three are not different (the Mind, the Buddha and sentient beings are not three different things). Zen practitioners should always remember that unlike the material body, immaterial mind is invisible. We are aware of our thoughts and feelings and so forth by direct sensation, and we infer their existence in others by analogy. The mind is the root of all dharmas. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. In short, in this world, nothing exists outside the mind (consciousness), since all phenomena are projections of consciousness.

### ***387. Enlightened Mind Means Buddha***

Shinchi Kakushin, name of a Japanese Rinzai Zen master in the thirteenth century. He was a contemporary of Zen master Enni Benen. He attended a Buddhist school associated with the local Shinto shrine and renounced the world to become a monk at the age of 19. When he had his head shaved, he was given the Buddhist name “Kakushin” which means “Enlightened Mind.” He was ordained at Todaiji and studied in the Shingon school before traveling to China in 1249. When he returned to Japan, he brought Wu-Men Kuan and Lin-Chi of the lineage of Yang-Qi-Fan-Hui back to Japan to found the lamp of Dharma school there. In 1235, he became interested in Zen after meeting Gyoyu Zenji, a famous Japanese Huang-lung Zen master of the Rinzai school in the middle of the Kamakura Period, around the early thirteenth century (Huang-lung branch is one of the most important branches from Lin-Chi school in Japan). Gyoyu Zenji was one of Zen master Myoan Eisai's dharma heirs. Four years later, he accompanied Taiko Gyoyu Zenji to Jufuku-ji in Kamakura, where Gyoyu put him in charge of the operations of the temple. After Taiko Gyoyu Zenji's death, Kakushin studied with Master Dogen for a while, but he ultimately decided that he needed to go to China to better understand Zen. In 1249, he began to travel to China. There he hoped to study with Mujun Shibān as had Mugaku and Shoichi, but Shibān had recently died. So, while there, he became a student of the greatest Ch'an master of the day, Wu-Men Hui-K'ai (1183-1260), who belonged to the Yang-Ch'i school of Lin-Chi. Wu-Men conferred the certificate of awakening (*inka shomei*) on him and named him as his dharma successor. He also gave him a handwritten copy of a work containing his teachings, entitled Wu-Men Kuan (*Mumonkan—jap*), which was to become one of the most important works of Japanese Zen. Under Mumon's direction, Kakushin was introduced to koan practice. He achieved awakening after only six months in China, and won the admiration of his teacher. When it was time for him to return to Japan, Mumon presented him with a hand-written copy of the *Mumonkan*. It was the first copy to come to Japan. The master always taught his disciples: "The Buddhas and sentient beings have the same *Buddhita* (the nature of awareness or the intuitive nature). The Buddhas understand mind; ordinary people misunderstand mind. The

source of all Buddhas is one; the realms of misunderstanding and understanding divide. Without depending on another power, you can know by inherent capacity. If you want to arrive at Buddhahood, you must look into your own mind."

### ***388. The Fountain-Mind Is Undisturbed and As Serene As Water***

Chao pien was a great government officer of the Sung dynasty, a lay-disciple of Zen master Chiang Shan Fa-Ch'uan (Chiang Shan of Fa-ch'uan). One day, after his official duties were over, he found himself leisurely sitting in his government office, when all of a sudden a clash of thunder burst on his ear, and he realized a state of enlightenment. The poem he then composed depicts one aspect of the Zen experience:

"Devoid of thought, I sat quietly by the desk in my office,  
With my fountain-mind undisturbed, as serene as water;  
A sudden clash of thunder, the mind-doors burst open,  
And lo, there sitteth the old man in all his homeliness."

Perhaps the most remarkable aspect of the Zen experience is that it has no personal note in it as is observable in Christian mystic experiences. There is no reference whatever in Buddhist satori to such personal feelings. We may say that all the terms are interpretations based on a definite system of thought and really have nothing to do with the experience itself. In anywhere satori has remained thoroughly impersonal, or rather highly intellectual. Not only satori itself is such a prosaic and non-glorious event, but the occasion that inspires it also seems to be unromantic and altogether lacking in super-sensuality. Satori is experienced in connection with any ordinary occurrence in one's daily life. It does not appear to be an extraordinary phenomenon as is recorded in Christian books of mysticism. Sometimes takes hold of you, or slaps you, or brings you a cup of tea, a clash of thunder, or makes some most commonplace remark, or recites some passage from a sutra or from a book of poetry, and when your mind is ripe for its outburst, you come at once to satori.

### ***389. Mind Is Like a Supervisor***

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 31, the Buddha said: "There was once someone who, plagued by ceaseless sexual desire, wished to castrate himself. To cut off your sexual organs

would not be as good as to cut off your mind. You mind is like a supervisor; if the supervisor stops, his employees will also quit. If the deviant mind is not stopped, what good does it do to cut off the organs?" The Kasyapa Buddha taught: 'Desire is born from your will; your will is born from thought. When both aspects of the mind are still, there is neither form nor activity.'

***390. The Mind Is Like a Mirror Bright (The Five Means by the Northern School)***

Hung-Jen was a great Zen Master, and had many capable followers, but Hui-Neng and Shen-Hsiu stood far above the rest. During that time Zen came to be divided into two schools, the Northern and Southern. When we understand Shen-Hsiu and what was taught by him, it will be easier to understand Hui-Neng. Unfortunately, however, we are not in possession of much of the teaching of Shen-Hsiu, for the fact that this School failed to prosper against its competitor led to the disappearance of its literature. The Teaching of the Five Means by the Northern School, one of the preserved writings of the Northern School, which is incomplete and imperfect in meaning, and not written by Shen-Hsiu. They were notes taken by his disciples of the Master's lectures. Here the word "Means" or method, upaya in Sanskrit, is not apparently used in any special sense, and the five means are five heads of reference to the Mahayana Sutras as to the teaching in the Northern School. The Northern School teaches that all beings are originally endowed with Enlightenment, just as it is the nature of a mirror to illuminate. When the passions veil the mirror it is invisible, as thought obscured with dust. If, according to the instructions of Shen-Hsiu, erroneous thoughts are subdued and annihilated, they cease to rise. The the mind is enlightened as to its own nature, leaving nothing unknown. It is like brushing the mirror. When there is no more dust the mirror shines out, leaving nothing unilluminated. Therefore, Shen-Hsiu, the great Master of the Northern School, writes, in his gatha presented to the Fifth Patriarch:

"This body is the Bodhi tree  
The mind is like a mirror bright;  
Take heed to keep it always clean  
And let not dust collect upon it."

This dust-wiping attitude of Shen-Hsiu and his followers inevitably leads to the quietistic method of meditation, and it was indeed the method which they recommended. They taught the entering into a samadhi by means of concentration, and the purifying of the mind by making it dwell on one thought. They further taught that by awakening of thoughts an objective world was illumined, and that when they were folded up an inner world was perceived. The teachings of the Five Means by the Northern School include: First, Buddhahood is enlightenment, and enlightenment is not awakening the mind. Second, when the mind is kept immovable, the senses are quietened, and in this state the gate of supreme knowledge opens. Third, this opening of supreme knowledge leads to a mystical emancipation of mind and body. This, however, does not mean the absolute quietism of the Nirvana of the Hinayanists, for the supreme knowledge attained by Bodhisattvas involved unattached activity of the senses. Fourth, this unattached activity means being free from the dualism of mind and body, wherein the true character of things is grasped. Fifth, there is the path of Oneness, leading to a world of Suchness which knows no obstructions, no differences. This is Enlightenment.

### ***391. Mind Is Like an Unrest Monkey or a Skilful Painter***

All of our desires develop because of the thoughts of our mental factor intention. When we see an attractive object, we develop a wish to obtain that object. In contrary, when we see an unattractive object, we develop a wish not to obtain that object; sometimes we hate the object. The functions of mind are very extensive and numberless. That's why the Buddha always reminded his disciples, "Mind is like an unrest monkey jumping from one tree to another." The activities of the mind have no limit; mind originates delusion; mind originates Enlightenment. According to the Zen Teaching of Huang Po, one day, Zen Master Huang Po entered the hall to preach the assembly: "Mind is Buddha, while the cessation of conceptual thought is the Way." Everything existence or phenomenon arises from the functions of the mind; mind creates Nirvana; mind creates Hells. An impure mind surrounds itself with impure things. A pure mind surrounds itself with pure things. Surroundings have no more limits than the activities of the mind; mind creates Buddhas (Buddha is like our mind); mind creates



ordinary men (sentient beings are is just like our mind). The mind is a skilful painter who creates pictures of various worlds; there is nothing in the world that is not mind-created; both life and death arise from the mind and exist within the mind. The mind creates greed, anger and ignorance; however, that very mind is also able to create giving, patience and wisdom. A mind that is bewildered by its own world of delusion will lead beings to an unenlightened life. If we learn that there is no world of delusion outside of the mind, the bewildered mind becomes clear, we cease to create impure surroundings and we attain enlightenment. The mind is the master of every situation (it rules and controls everything). The world of suffering is brought about by the deluded mortal mind. The world of eternal joy is also brought about by the mind, but a clear mind. The mind is as the wheels follow the ox that draws the cart, so does suffering follow the person who speaks and acts with an impure mind. If the mind is impure, it will cause the feet to stumble along a rough and difficult road; but if a mind is pure, the path will be smooth and the journey peaceful.

### ***392. Mindfulness of Mind***

The purpose of practicing meditation to take hold of our mind and to obtain the mindfulness of the mind (Contemplation of mind or contemplating the impermanence of the thought or mindfulness of thought). If the practitioner knows his own mind, he will not waste his time and effort, otherwise, his time and effort will be useless. To know your mind, you should always observe and recognize everything about it. This must be practiced at all times, while you are walking, standing, lying, sitting, speaking, or even when you are not speaking. The most important thing is to try not to be dominated by the distinction between extremes of good and bad, wholesome and unwholesome, just and unjust, etc. Whenever a wholesome thought arises, acknowledge it: "A wholesome thought has just arisen." If an unwholesome thought arises, acknowledge it as well: "An unwholesome thought has just arisen." Don't dwell on it or try to get rid of it. To acknowledge it is enough. If they are still there, acknowledge they are still there. If they have gone, acknowledge they have gone. That way the practitioner is able to hold of his mind and to obtain the mindfulness of the mind.

### ***393. The Mind Must Be At Ease On the Path of Cultivation***

Zen Master Dogen wrote in *Moon In A Dewdrop*: “The practice of Buddha's teaching is always done by receiving the essential instructions of a master; not by following your own ideas. In fact, Buddha's teaching cannot be attained by having ideas or not having ideas. Only when the mind of pure practice coincides with the way will body and mind be calm. If body and mind are not yet calm, they will not be at ease. When body and mind are not at ease, thorns grow on the path of realization.”

### ***394. Mental Dharmas***

Eight consciousnesses (mind) are all separate. The first five constitute sense-consciousness (Vijnana), the sixth is the sense-center (mano-vijnana), the seventh is the thought-center of self-consciousness (citta). By nature all of these consciousnesses are dependent on something else, i.e., cause (paratantra-laksana), but they are not mere imagination (parikalpita-laksana). The assumption of the separate reality of the eight consciousnesses is Dharmapala's special tenet and nowhere else in Buddhism can it be seen, not even in Hinayana. All things are divided into two classes: physical dharma and mental dharma. Mental dharma which is devoid of substance or resistance, or the root of all phenomena. According to Lin-chi's Sayings, one day, Zen master Lin-chi entered the hall and addressed the monks, saying, "Friends, Mental Dharma or Mind has no form, but it penetrates every corner of the universe. In the eye it sees, in the ear it hears, in the nose it smells, in the mouth it talks, in the hand it seizes, in the leg it runs. The source is just one illuminating essence, which divides itself into six functioning units. Let all interfering thoughts depart from Mind, and you experience emancipation wherever you go. What do you think is my idea of talking to you like this? I simply wish to see you stop wandering after external objects, for it is because of this hankering that the old masters play tricks on you. Friends, when you come to view things as I do, you are able to sit over the heads of the Enjoyment-and Transformation-Buddhas; the Bodhisattvas who have successfully mounted the scale of ten stages look like hirelings; those who have attained the stage of full enlightenment resemble prisoners in chains; the Arhats and Pratyeka-buddhas are cesspools; Bodhi and Nirvana are

a stake to which donkeys are fastened. Why so? Because, O friends, you have not yet attained the view whereby all kalpas are reduced to Emptiness. When this is not realized, there are all such hindrances. It is not so with the true man who has an insight into Reality. he gives himself up to all manner of situations in which he finds himself in obedience to his past karma. He appears in whatever garments are ready for him to put on. As it is desired of him either to move or to sit quietly, he moves or sits. He has not a thought of running after Buddhahood. He is free from such pinings. Why is it so with him? Says an ancient sage, "When the Buddha is sought after, he is the great cause of transmigration." A monk asked Zen master Vien Chieu, "When mind and dharma are both forgotten, nature is real. What is real?" The master said, "The wind hit the bamboo in the courtyard is the sound of Po-ya's lute; the raindrops on the cliffside flowers are the tears of a goddess."

There are eight consciousnesses (mind) which are all separate. The first five constitute sense-consciousness (Vijnana), the sixth is the sense-center (mano-vijnana), the seventh is the thought-center of self-consciousness (citta). By nature all of these consciousnesses are dependent on something else, i.e., cause (paratantra-laksana), but they are not mere imagination (parikalpita-laksana). The assumption of the separate reality of the eight consciousnesses is Dharmapala's special tenet and nowhere else in Buddhism can it be seen, not even in Hinayana. All things are divided into two classes: physical dharma and mental dharma. Mental dharma which is devoid of substance or resistance, or the root of all phenomena. According to Lin-chi's Sayings, one day, Zen master Lin-chi entered the hall and addressed the monks, saying, "Friends, Mental Dharma or Mind has no form, but it penetrates every corner of the universe. In the eye it sees, in the ear it hears, in the nose it smells, in the mouth it talks, in the hand it seizes, in the leg it runs. The source is just one illuminating essence, which divides itself into six functioning units. Let all interfering thoughts depart from Mind, and you experience emancipation wherever you go. What do you think is my idea of talking to you like this? I simple wish to see you stop wandering after external objects, for it is because of this hankering that the old masters play tricks on you. Friends, when you come to view things as I do, you are able to sit over the heads of

the Enjoyment-and Transformation-Buddhas; the Bodhisattvas who have successfully mounted the scale of ten stages look like hirelings; those who have attained the stage of full enlightenment resemble prisoners in chains; the Arhats and Pratyeka-buddhas are cesspools; Bodhi and Nirvana are a stake to which donkeys are fastened. Why so? Because, O friends, you have not yet attained the view whereby all kalpas are reduced to Emptiness. When this is not realized, there are all such hindrances. It is not so with the true man who has an insight into Reality. he gives himself up to all manner of situations in which he finds himself in obedience to his past karma. He appears in whatever garments are ready for him to put on. As it is desired of him either to move or to sit quietly, he moves or sits. He has not a thought of running after Buddhahood. He is free from such pinings. Why is it so with him? Says an ancient sage, 'When the Buddha is sought after, he is the great cause of transmigration.'

### ***395. Mind and Dharma Are Not Two***

Zen master Cui Chi always taught his disciples about 'Mind and Dharma are not Two Things': "All Dharma doors are from your own essence, and all the essence of all things are from your own mind. Your mind and all things are just one, not two things. The afflictions and fetters of this samsara are all void. Sins and merits, right and wrong, all are illusions." As a matter of fact, Zen practitioners should always remember his teaching by not thinking, not reasoning; but feeling Zen and living with Zen. Let's try to feel Zen, even in a short moment everyday, we will have wonderful experience in our daily life.

### ***396.A Conceptual Mind***

Discrimination or the mental function of distinguishing things is the fundamental cause of samsara. In reality, all phenomena are one and empty. Thus the Buddha taught: "Everyone should live harmoniously in any circumstances." Harmony will cause happiness, on the contrary, disharmony will cause sufferings and afflictions, for the direct cause of the disharmony is the discrimination. World history tells us that it's the discrimination, discrimination in race, skin color, religions, etc... have caused innumerable misfortunes and miseries for human beings. Discrimination does not only cause disharmony in life, but it also cause

unrest for the whole world. According to The Connected Discourses of the Buddha, Chapter Esanavaggo (searches), there are three kinds of discrimination: the discrimination 'I am equal,' 'I am superior,' or "I am inferior.' According to Zen Master D. T. Suzuki in The Studies In The Lankavatara Sutra, this is one of the five categories of forms. Discrimination (vikalpa) means the naming of all these objects and qualities, distinguishing one from another. Ordinary mental discrimination of appearance or phenomena, both subjective and objective, saying "this is such and not otherwise;" and we have names such as elephant, horse, wheel, footman, woman, man, wherein Discrimination takes place. Discriminating mind is a big trouble in Zen practices. Discriminating mind discriminating and evolving the objects of the five senses. Right understanding ultimately means nondiscrimination, seeing all people as the same, neither good nor bad, neither clever nor foolish. Our desire and ignorance, our discriminations color everything in this way. This is the world we create. We see a house beautiful or ugly, big or small from our discriminating mind. Practitioners should always remember that our discriminating mind is controlled by lust and attachment, thus we discriminate things as big and small, beautiful and ugly, and so forth. There are always differences in this world. We should know those differences, yet to learn the sameness too. The sameness of everything is that they are empty and without a self. A non-discriminating mind does not mean to become dead like a dead statue. One who is enlightened thinks also, but knows the process as impermanent, unsatisfactory and empty of self. Practitioners must see these things clearly. We need to investigate suffering and stop its causes. If we do not see it, wisdom can never arise. There should be no guesswork, we must see things exactly as they are, feelings are just feelings, thoughts are just thoughts. This is the way to end all our problems. A conceptual thought (discriminating mind) perceives its objects indirectly and unclearly through a generic image. The mind is discriminating various forms and the mind itself gets attached to a variety signs of existence. The discriminating mind lies at the roof of this birth and death, but people think that this mind is their real mind, so the delusion enters into the causes and conditions that produce suffering. A Chinese Zen master once said: "Before a man practices Zen, to him mountains are

mountains, and rivers are rivers; after he gets an insight into the truth of Zen through the instructions of a good Zen master, mountains to him are no longer mountains, and rivers are no longer rivers. But after this, when he really attains the abode of rest, mountains are once more mountains, and rivers are rivers.” What is the meaning of this? According to Zen Master Thich Thien An in “Zen Philosophy-Zen Practice,” the first sentence expresses the viewpoint of the unenlightened man, the common understanding which views things in terms of false thinking. This requires no explanation, for it is a viewpoint with which we are all familiar. The second sentence is more difficult to understand. Why does he say that the mountain is not a mountain, the river is not a river? Let us understand it this way: What is a mountain? A mountain is a combination of rocks, trees and plants which we group together under the name “mountain.” Hence the mountain is not the mountain. Again, what is a river? A river is a combination of a lot of water flowing together, a combination which is constantly changing. There is no abiding entity, “river.” Hence the river is not a river. This is the real meaning of the second sentence. In the third sentence the Master says that for the man who has fully realized Zen, mountain is once again a mountain and the river once again a river. Conceptually this way of looking at things is indistinguishable from the viewpoint of common sense, but experientially, the vision of the enlightened man is radically different from his vision before enlightenment. Earlier when he looked at the mountain, he viewed it with a discriminating mind. He saw it as high or low, big or small, beautiful or ugly. His discriminating mind gave rise to love and hate, attraction and repulsion. But after enlightenment he looks at things with utmost simplicity. He sees the mountain as a mountain, not as high or low, the river as a river, not as beautiful or ugly. He sees things without distinction or comparison, merely reflecting them like a mirror exactly as they are. According to Zen Master Daikaku (1213-1279) in *Zen and the Way*, Zen practice is not clarifying conceptual distinctions, but throwing away one's preconceived views and notions and the sacred texts and all the rest, and piercing through the layers of coverings over the spring of self behind them. All the holy ones have turned within and sought in the self, and by this went beyond all doubt. To turn within means all the twenty-four hours and in every situation, to pierce one by

one through the layers covering the self, deeper and deeper, to place that cannot be described. It is when thinking comes to an end and making distinctions ceases, when wrong views and ideas disappear of themselves without having to be driven forth, when without being sought the true action and true impulse appear of themselves. It is when one can know what is the truth of the heart.

### ***397. The Mind of Buddha***

The mind of the Buddha means the Buddha within the heart, or from mind is Buddhahood. It also means the Buddha revealed in or to the mind. According to the Dharma Jewel Platform Sutra, the Sixth Patriarch said: "If the preceding thought does not arise, it is mind. If the following thought does not end, it is Buddha. Thus, he advised one should not be afraid of rising thoughts, but only of the delay in being aware of them." In example 34 of the Wu-Men-Kuan, Nan-ch'uan said, "Mind is not Buddha; wisdom is not the Tao." According to Wu Men Hui-Kai in the Wu-Men-Kuan, I must say that Nan-ch'uan got old and knew no shame. He opened his stinking mouth a bit and revealed the family disgrace. Only a few can acknowledge his great kindness.

### ***398. The Unborn Buddha-Mind***

According to Zen Master Bankei in The Unborn: "When you're walking down the road, if you happen to encounter a crowd of people approaching from opposite direction, none of you gives a thought to avoid the others, yet you don't run into one another. You aren't pushed down or walked over. You thread your way through them by weaving this way and that, dodging and passing on, making no conscious decisions in this, yet you're able to continue along unhampered just the same. Now in the same way, the marvelous illumination of the unborn Buddha-mind deals perfectly with every possible situation."

### ***399. Mind, Buddha, and All the Living Are Not Different***

Outside the mind there is no other thing; mind, Buddha, and all the living, these three are not different. There is no differentiating among these three because all is mind. All are of the same order. This is an important doctrine of the Hua-Yen sutra. The T'ien-T'ai called "The

Mystery of the Three Things.” Our minds are constantly occupied with a lot of false thoughts, thoughts of worry, happiness, hatred and anger, friends and enemies, and so on, so we cannot discover the Buddha-nature within. The state of mind of ‘Higher Meditation’ is a state of quietude or equanimity gained through relaxation. To meditate to calm down and to eliminate attachments, the aversions, anger, jealousy and the ignorance that are in our heart so that we can achieve a transcendental wisdom which leads to enlightenment. Once we achieve a state of quietude through higher meditation, we will discover our real nature within; it is nothing new. However, when this happens, then there is no difference between us and the Buddha. In order to achieve the state of quietude through higher meditation, Zen practitioners should cultivate four basic stages in Dhyana. The relinquishing of desires and unwholesome factors achieved by conceptualization and contemplation. In this stage, the mind is full of joy and peace. In this phase the mind is resting of conceptualization, the attaining of inner calm, and approaching the one-pointedness of mind (concentration on an object of meditation). In this stage, both joy and sorrow disappear and replaced by equanimity; one is alert, aware, and feels well-being. In this stage, only equanimity and wakefulness are present.

#### ***400. Mind and Buddha***

One day, Zen Master Ta-Hui entered the hall and addressed the monks, saying, "After continuous rain and no break in the clouds, suddenly heaven and earth open up and are clear. Then what use is it to still seek out the ways of the ancestors?" A monk asked, "When mind and Buddha are both forgotten, then what?" Ta-Hui said, "In the hands of an old woman selling fans, the sun is revealed." Another day, Zen master Ta-Hui entered the hall and addressed the monks, saying, "Mind is Buddha. There is no other Buddha. It's like a relaxing fist that becomes a hand, or water becoming a wave. A wave is water, a hand is a fist. This mind is not subject to past, future, or present. Since it is not subject to 'internal' or 'external'; 'past,' 'future,' or 'present'; this 'mind' and this 'Buddha' are just false names. If they are just false names, then is everything said in the entire scriptural canon true or not? If it isn't true, then can't we said forget about old Sakyamuni's flapping lips and



three-inch tongue? So what about it after all? Just know to do what's right. Don't ask about what's gone on before."

Eithei Dogen, name of a famous Japanese Zen master in the thirteenth century. In 1223 he traveled to China, where he experienced profound enlightenment under Master T'ien-t'ung Ju-ching and received from him the seal of confirmation of the lineage of Soto Zen. In 1227 he returned to Japan from China and lived for ten years in Kyoto. In order to protect his lineage from the influence of worldly power, he withdrew to a hermitage in Echizen province (today Fukui province). From the hut in which he then lived gradually developed a large monastery and he became the founder of the Soto Zen sect in Japan. He was the one who brought the tradition of Soto school to Japan; without any question the most important Zen master of Japan. Zen Master Dogen taught in Moon In A Dewdrop, "Mind itself is Buddha. Practice is difficult. Explanation is not difficult. Not-mind. Not-Buddha. Explanation is difficult. Practice is not difficult."

#### ***401. Mind, Buddha, and Dharma Are Not Different!***

The third patriarch was Sêng-Ts'an, who was famous for his superb poem on "Believing in Mind", which is one of the great classics of Buddhist literature. According to The Transmission of the Lamp Records, when Seng-Ts'an came to see Hui-K'o he as a lay man of forty years old. He came and bowed before Hui-K'o and asked: "I am suffering from feng-yang, please cleanse me of my sins." The Patriarch said: "Bring your sins here and I will cleanse you of them." He was silent for a while but finally said: "As I seek my sins, I find them unattainable." The Patriarch said: "I have then finished cleansing you altogether. From now on, you should take refuge and abide in the Buddha, Dharma, and Sangha." Seng-Ts'an said: "As I stand before you, O master, I know that you belong to the Sangha, but please tell me what are the Buddha and the Dharma?" The Patriarch replied: "Mind is the Buddha, Mind is the Dharma; and the Buddha and the Dharma are not two. The same is to be said of the Sangha (Brotherhood). This satisfied the disciple, who now said: "Today for the first time I realize that sins are neither within nor without nor in the middle; just as Mind is, so is the Buddha, so is the Dharma; they are not two." Seng-Ts'an was then ordained by Hui-K'o as a Buddhist monk, and after this he

fled from the world altogether, and nothing much of his life is known. This was partly due to the persecution of Buddhism carried on by the Emperor of the Chou dynasty. It was in the twelfth year of K'ai-Huang, of the Sui dynasty (592 A.D.), that Seng-Ts'an found a disciple worthy to be his successor, his name was Tao-Hsin. Seng-Ts'an's whereabouts was unknown; however, people said that Seng-Ts'an passed away around 606 A.D.

#### ***402. Repentance-Vow Mind***

From infinite eons, because we have been drowning deeply in the concept of "Self," ignorance has ruled and governed us. Thus, our body, speech, and mind have created infinite karmas and even great transgressions, such as being ungrateful and disloyal to our fathers, mothers, the Triple Jewels, etc, were not spared. Now that we are awakened, it is necessary to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely. Zen practitioners should always remember that in the endless cycle of Birth and Death, all sentient beings are at one time or another related to one another. However, because of delusion and attachment to self, we have, for countless eons, harmed other sentient beings and created an immense amount of evil karma. The Buddhas and the sages appear in this world out of compassion, to teach and liberate sentient beings, of whom we are a part. Even so, we engender a mind of ingratitude and destructiveness toward the Triple Jewel (Buddha, Dharma, Sangha). Now that we know this, we should feel remorse and repent the three evil karmas. Even the Maitreya Bodhisattva, who has attained non-retrogression, still practices repentance six times a day, in order to achieve Buddhahood swiftly. We should use our bodies to pay respect to the Triple Jewel, our mouth to confess our transgression and seek expiation, and our minds to repent sincerely and undertake not to repeat them. Once we have repented, we should put a complete stop to our evil mind and conduct, to the point where mind and objects are empty. Only then will there be true repentance. We should also vow to foster the Triple Jewel, rescue and liberate all sentient beings, atone for our past transgressions, and repay the "for great debts," which are the debt to the triple Jewel, the debt to our parents and teachers, the debt to our spiritual friends, and finally the debt we owe to all sentient

beings. Through this repentant mind, our past transgressions will disappear, our virtues will increase with time, leading us to the stage of perfect merit and wisdom. Only when we practice with such a repentant mind can we be said to have “developed the Bodhi Mind.”

***403. When Mind Is Born, Dharmas Are Born; When Mind Passes Away, Dharmas Pass Away!***

One day, Zen master Yueh-An entered the hall and addressed the monks, saying, "When mind is born, dharmas are also born. When mind passes away, all dharmas pass away. When mind and dharmas are forgotten, a turtle is called the Great Tortoise, that upholds the earth. Zen worthies! Can you speak or not? If you can speak, then I'll give you the abbot's staff! If you can't speak, then just go back to the monk's hall and drink some tea!"

***404. Mental Actions***

In Zen, mental factors or mental actions are also called psychic factors that help raise the practitioner from lower to higher levels of mental purity. There are five jhana factors: initial application, sustained application, rapture, happiness, and one-pointedness of mind. Mental conditions or emotions; the attributes of the mind, especially the moral qualities, emotions, love, hate, etc. All of our desires develop because of the thoughts of our mental factor intention. When we see an attractive object, we develop a wish to obtain that object. In contrary, when we see an unattractive object, we develop a wish not to obtain that object; sometimes we hate the object.

***405. Laypeople's Mind Should Always Concentrate in Silent Meditation***

To concentrate one's mind in silent meditation, all daily activities should be regulated properly. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, there is a peculiar process in Zen. To concentrate one's mind in silent meditation, a koan (public theme) is given to an aspirant to test his qualification for progress towards enlightenment. On receiving a theme, one sits in silence in the Zen hall. One must sit at ease, cross-legged and well-posed with

upright body, with his hands in the meditating sign, and with his eyes neither open nor quite closed. This is called sitting and meditating, which may go on for several days and nights. So the daily life, lodging, eating, sleeping, and bathing should be regulated properly. Silence is strictly required and kept; that is, while meditating, dining or bathing, no word should be uttered and no noise should be made. Sometimes a public dialogue called 'question and answer' takes place (also called 'the cloud and water,' the name used for traveling student). The aspirant will ask questions of the teacher who gives answers, hints or scoldings. When a student or any aspirant thinks that he is prepared on the problem, he pays a private visit to the teacher's retreat, explains what he understands and proposes to resolve the question. When the teacher is satisfied, he will give sanction; if not, the candidate must continue meditation. To concentrate one's mind in silent meditation, then in the very midst of every activity you taste Mu; you realize the true peace of mind that has been there all along. Maurine Stuart wrote in *Subtle Sound*: "People have said to me, 'It's all very well to come to the zendo and sit in peace and quiet, but what do we do when we go home?' That's the big test, the big koan, for all of us. How do we deal with this everyday life? We think, 'I have so many passions, so many things that upset me, so much going on in my life; how do I find peace of mind?' Dogen said that when the clay is plentiful, the Buddha is big. he meant by clay, raw passion, lots of it. Where does the lotus grow? In the mud. if someone tells me, 'I never get angry, I don't have any jealousy in my nature,' I think, 'Oh, really?' We are constantly dealing with such emotions, and they fertilize our practice. So please do not feel that you have to be in some absolutely tranquil, serene, permanently detached condition. This is not possible. It is not human. But because of this practice, when some deep emotion like anger takes hold, when your whole body is blazing with it, then in the very midst of it you taste Mu; you realize the true peace of mind that has been there all along. You have never been without it."

#### ***406. Mind and Essence (The Tathagata-Garbha)***

Mind-nature (mentality, immutable mind-corpus), or mind of the Tathagata-garbha, or the self-existing fundamental nature of pure mind. According to the *Awakening of Faith*, this is the self-existing

fundamental pure mind (Immutable mind corpus, or mind-nature). Ishida Baigan was a founder of Shingaku Mind Studies, a lay movement inspired by Zen Buddhism. Since the time he was fifteen years old, it is said, displeasure used to show on Baigan's face whenever something offended him. After the age of fifty, however, he never evinced any sign of pleasure or displeasure. When he reached the age of sixty, he said, "Now I have attained ease." Once someone asked him, "Are mind and essence different?" Baigan replied, "Mind includes both essence and sense; it has movement and stillness, substance and function. Essence is the substance, which is tranquil; mind, which moves, is the function. Speaking of mind in terms of essence, it resembles essence in a way; the substance of mind is unminding until it is disturbed; essence is also unminding. Mind is the realm of energy, essence is the realm of noumenon. Just as the moon is reflected even in a tiny drop of dew, noumenon is inwardly present in all things, even though it is invisible."

#### ***407. Mind and Voice***

After Zen Master Bankei had passed away, a blind man who lived near the master's temple told a friend about Bankei as follows: "Since I am blind, I cannot watch a person's face, so I must judge his character by the sound of his voice, Ordinarily when I hear someone congratulate another upon his happiness or success, I also hear a secret tone of envy. When condolence is expressed for the misfortune of another, I hear pleasure and satisfaction, as if the one condoling was really glad there was something left to gain in his own world. In all my experience, however, Bankei's voice was always sincere. Whenever he expressed happiness, I heard nothing but happiness, and whenever he expressed sorrow, sorrow was all I heard."

#### ***408. State of Mind***

State of mind means mental intelligence or spirit of mind. Whether something objective is troublesome or not often depends on the state of mind rather than the object itself. If we think that it is trouble, then it is trouble. If we do not think that it is trouble, then it is not trouble. Everything depends on the mind. For example, sometimes during meditation we are interrupted by outside noises. If we dwell on them

and cling to them, they will disturb our meditation, but if we dismiss them from our minds as soon as they arise, then they will not cause a disturbance. If we are always demanding something out of our life, then we will never be content. But if we accept life as it is, then we know contentment. Some people seek happiness through material things; other people can be happy without many material things. Why? Because happiness is also a state of mind, not a quantitative measure of possessions. If we are satisfied with what we are and have now, then we are happy. But if we are not satisfied with what we are and have now, that is where unhappiness dwells. The desire is bottomless, because no matter how much is put into it, it can never be filled up, it always remains empty. According to 'The Three Pillars of Zen', one day Zen Master Hakuun-Yasutani (1885-1973) entered the hall to teach the assembly: "Suppose I cover my head with my robe and raise my hands in the air. If you see only my hands, you are likely to think there are just two objects. But if I uncover myself, you see that I am also a person, not merely two hands. In the same way, you must realize that to view objects as separated entities is only half the truth... Again, take a circle with a nucleus. Without the nucleus there is no circle, without the circle, no nucleus. You are the nucleus, the circle is the universe. If you exist, the universe exists, and if you disappear, the universe likewise disappears. Everything is related and interdependent. This box on the table has no independent existence. It exists in reference to my eyes, which see it differently from yours and differently again from the next person's. Accordingly, if I were blind, the box would cease to exist for me... All existence is relative, yet each of us creates his own world, each perceives according to the state of his own mind." The Sutra in Forty Two Chapters taught: "Though a person with a state of mind filled with desires dwells in heaven, still that is not enough for him; though a person who has ended desire dwells on the ground, still he is happy."

#### ***409. Fundamental Pure Inherent Mind***

Jisho Warner wrote in Stone Creek Zendo (Sebastopol, California): "The legendary First Ancestor of Zen Bodhidharma's teaching begins and ends with the mind as the gateway to liberation, there is no Buddha beyond the mind that is our marvelously aware true nature, and with

beholding the mind as the key to the gate. The central practice he taught was seated meditation, translated as 'wall gazing,' sitting like a wall, stable and immovable. He said this is the way to clarify the mind and thus your life and your world. Concentrate, relinquish all false ideas, return to true reality, and with that abandon all dualism of self and other, settling into the still true nature of things. His language is often symbolic and lyrical as he points over and over to what he calls the fundamental pure inherent mind on which we should ground ourselves. This mind is not just your or my thinking and perception; it is what is also called Buddha, Buddha-nature, suchness, no word can contain it, no self can grasp it."

#### ***410. Pure Mind, the Buddha Land Is Pure***

According to the Vimalakirti Sutra, Chapter One, the Buddha told Ratna-rasi, because of his straightforward mind, a Bodhisattva can act straightforwardly; because of his straightforward deeds, he realizes the profound mind; because of his profound mind his thoughts are kept under control; because of his controlled thoughts, his acts accord with the Dharma (he has heard); because of his deeds in accord with the Dharma, he can dedicate his merits to the benefit of others; because of this dedication, he can make use of expedient methods (upaya); because of his expedient methods, he can bring living beings to perfection; because he can bring them to perfection, his Buddha land is pure; because of his pure Buddha land, his preaching of the Dharma is pure; because of his pure preaching, his wisdom is pure; because of his pure wisdom, his mind is pure, and because of his pure mind, all his merits are pure. Therefore, Ratna-rasi, if a Bodhisattva wants to win the pure land, he should purify his mind and because of his pure mind, the Buddha land is pure." At that time, Sariputra thought: "If the Buddha land is pure, because of the Bodhisattva's pure mind, is it because the mind of the World Honoured One was not pure when He was still in the Bodhisattva stage, that this Buddha land (i.e. this world) is so unclean (as we see it now)?" The Buddha knew of his thought and said to Sariputra: "Are the sun and the moon not clean when a blind man does not see their cleanliness?" Sariputra said: "World Honoured One, this is the fault of the blind man and not that of the sun and the moon." The Buddha said: "Sariputra, because of their (spiritual)

blindness, living beings do not see the imposing majesty of the Tathagata's pure land; this is not the fault of the Tathagata. Sariputra, this land of mine is pure but you do not see its purity." Thereupon, Brahma with a tuft of hair on his head (resembling a conch) said to Sariputra: "Don't think this Buddha land is impure. Why? Because I see that the land of Sakyamuni Buddha is pure and clean, like a heavenly palace." Sariputra said: "I see that this world is full of hills, mountains, pits, thorns, stones and earth, which are all unclean." Brahma said: "Because your mind is up and down and disagrees with the Buddha-wisdom, you see that this land is unclean. Sariputra, because a Bodhisattva is impartial towards all living beings and his profound mind is pure and clean in accord with the Buddha Dharma, he can see that this Buddha land is (also) pure and clean." At that time, the Buddha pressed the toes of His (right) foot on the ground and the world was suddenly adorned with hundreds and thousands of rare and precious gems of the great chiliocosm, like the precious Majestic Buddha's pure land adorned with countless precious merits, which the assembly praised as never seen before; in addition each person present found himself seated on a precious lotus throne. The Buddha said to Sariputra: "Look at the majestic purity of this Buddha land of mine." Sariputra said: "World Honoured One, I have never seen and heard of this Buddha land in its majestic purity." The Buddha said: "This Buddha land of mine is always pure, but appears filthy so that I can lead people of inferior spirituality to their salvation. This is like the food of devas which takes various colours according to the merits of each individual eater. So, Sariputra, the man whose mind is pure sees this world in its majestic purity."

#### ***411. Mind of Utterly Sincere Repentance***

If rebirth is not due to efforts at cultivation in this life nor good karma from previous lives, the cultivator, at the time of death, must have recited the Buddha's name with a mind of utterly sincere repentance. Thus, Elder Master Yung Ming has said: "Since the nature of causes and conditions is intrinsically empty, good or bad karma is not fixed. In determining the path of salvation or perdition, we should consider whether the state of mind is slowly transcendental at the time of death. This is analagous to an ounce of pure gold which is worth



much more than a hundred times its weight in cotton wool, or a small, isolated flame, which can reduce a pile of straw, enormous beyond reckoning, to ashes.

#### ***412. Cast Aside Both Mind and Body***

According to Huang-po's Essentials of Transmitting the Mind, one day, Zen master Huang-po entered the hall and addressed the assembly, saying, "Inner and outer, body and mind, all must be discarded. Most people are unwilling to empty their minds, fearing they will fall into emptiness; very few of them realize that mind itself is empty from the start. The foolish eliminate things but do not eliminate thought; the wise eliminate thought but do not eliminate things. Bodhisattvas have minds like empty space; they have let go of everything and have no attachments, even to the merit they have had. Furthermore, there are three levels of renunciation. Great renunciation is when inner and outer, body and mind, have all been cast aside and, like empty space, have no place for attachment; after this, one follows the situation and responds to circumstances, with both subject and object forgotten. Middling renunciation is when one follows the Way and accumulates merit even as one immediately abandons it and retains no attachments. Small renunciation is when one does all sorts of good deeds in the hope of gaining merit but relinquishes such attachments upon hearing the Dharma and realizing that all is empty. Great renunciation is like having a flame in front of you: no longer is there either delusion or enlightenment. Middling renunciation is like having a flame at your side: there are times of light and times of darkness. Small renunciation is like having a flame behind you: you cannot see the pitfalls in front of you."

#### ***413. Purification of Mind and Body***

Perhaps when some people see us sitting in meditation, they ask us why we are wasting our time. To them meditation is meaningless; but to us who practice meditation, it is an essential and very meaningful part of our lives. All day long, every day of the week, every week of the month, and every month of the year, we are so busy with our business or occupation. According to Buddhism, our mind behaves like a monkey, restless and always jumping; it is therefore called a

'monkey-mind'. These are reasons why we have to meditate. To give balance to our lives it is necessary to sit quietly, to learn to accept and experience rather than to look outward for forms, we look within in order to understand ourselves better. Through meditation we try to keep that monkey-mind still, to keep it calm, quiet and pure. When our mind is still, we will realize that the Buddha is inside us, that the whole universe is inside us and that our true nature is one with the Buddha nature. So the most important task is to keep our minds quiet, a task which may be simple to understand but is not simple to practice at all. Yet practice is all important; knowing by itself has no value at all if we do not put our knowledge into practice. The method of Zen is the scientific method, that is to say we learn by doing, by our own experience. Another reason to cause us to practice meditation and contemplation is that meditation is a 'peak' of practice in Buddhism. Through meditation, we can not only purify our body and mind, but also attain wisdom of emancipation. Furthermore, through meditation we can see things as they really are, and we can generate inside ourselves compassion, modest, patient, tolerance, courage, and gratitude, and so on.

#### ***414.Mind In Zen Buddhist Point of View***

The mind is the root of all dharmas. The "Intent" is the "Discriminating Mind," the sixth consciousness. Not only does the "Mind" make discriminations, it is filled with idle thoughts. The six consciousnesses can also be said to be a perceptive nature. That is, from the six sense organs: eyes, ears, nose, tongue, body, and mind, the functions of seeing, hearing, smelling, tasting, feeling, and knowing arise. When people commit offenses, they do it with the six sense organs. When they cultivate, they also do it with the six sense organs. If you can remain unperturbed by external states, then you are cultivating. If you are turned by external states, then you will fall. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. There are several Sanskrit and Pali terms for mind such as Mana, Citta, Vijnana, and Vinnana. "Mind" is another

name for Alaya-vijnana. Unlike the material body, immaterial mind is invisible. We are aware of our thoughts and feelings and so forth by direct sensation, and we infer their existence in others by analogy.

Let's look inside ourselves to see that the mind has no form at all. 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 we see, and as the sound we hear. Zen practitioners should see that they are all states of mind only. Let's look at our mind to see that thoughts coming and going, arising and vanishing. The mind is just like a mirror that shows us the images of all things reflected. All images come and go, but the reflectivity is still there, unmoving and undying. In ancient times, the reason zen patriarchs awoke their disciples by clapping two hands, for when two hands clap they cause a sound; the sound comes and goes, but the nature of hearing ability is still there even in our sleep, unchanging, unmoving and undying. Devout Buddhists should always remember that clear mind is like the full moon in the sky. Sometimes clouds come and cover it, but the moon is always behind them. Clouds go away, then the moon shines brightly. So, devout Buddhists should not worry about clear mind. It is always there. Remember, when thinking comes, behind it is clear mind. When thinking goes, there is only clear mind. Thinking comes and goes, comes and goes without any exceptions. We must not be attached to the coming or the going of the thinking. We live together and act together in harmonious spirit. Acting together means cutting off my opinions, cutting off my condition, cutting off my situation. To be able to do this, our mind will naturally become empty mind. When our mind becomes empty mind, it is like a white paper. Then our true opinion, our true condition, our true situation will appear. In our daily cultivation, when we bow together and chant together, recite Buddha names together and eat together, our minds become one mind. It is like on the sea, when the wind comes, naturally there are many waves. When the wind dies down, the waves become smaller. When the wind stops, the water becomes a mirror, in which everything is reflected, mountains, trees, clouds, etc. Our mind is the same. When we have many desires and many opinions, there are many big waves.

But after we sit in meditation and act together for some time, our opinions and desires disappear. The waves become smaller and smaller. Then our mind is like a clear mirror, and everything we see or hear or smell or taste or touch or think is the truth.

Mental or Intellectual consciousness. “Citta” is a Sanskrit term, temporarily considering and recognizing mind or thought. The mind that is attending, observing, thinking, reflecting, imagining (thought, intention, aim, wish, memory, intelligence, reason). Consciousness or mind: This is consciousness itself. It naturally functions in five ways corresponding to the five sense-organs. “Citta” refers to mental processes in general and is commonly said in Indian texts to be synonymous with Manas (sentience) and Vijnana (consciousness). In Tibetan Buddhist epistemology, it is said to refer to a “main mind,” which is accompanied by “mental factors.” The definition of Mind varies with different people in different cultures. If you ask an ordinary Vietnamese where his mind is and chances are he will point to his heart or chest; however, when you ask the same question of a Westerner and he will indicate his head. According to the Buddha, mind (or heart as the seat of thought or intelligence or mental factors) is defined as clarity and knowing. It is formless which no one can see it; however, it is our mind which has created the actions which cause us to experience suffering and to be born in cyclic existence or samsara. All our physical, verbal and mental actions depend on our mind. The function of the mind is to perceive, to apprehend and to know its objects. It discerns and discriminates between forms, qualities, aspects and so forth. The only way to reach Buddhahood is by training in the control and transformation of our mind until we are completely free from all obscurations and defilements. In English “mind” means “heart,” “spirit,” “psyche,” or “soul.” Mind with a small “m” means the seat of the intellect. Mind with a capital “M” stands for absolute reality. From the standpoint of Zen experience, “mind” means total awareness. In other words, just listening when hearing. In Zen, the moon is a symbol of the mind. The mind is just like the moon shining bright and helping us see all things; but the mind is not a thing we can point at; the mind has neither shadow nor shape. Existence is the mind manifesting; its true nature is the emptiness. We can hear the sound of a pebble hitting the surface of a road; the sound is the mind

manifesting. We can see a banner waving in the wind; the flapping is the mind manifesting. That's all!

“Citta” is defined as the whole system of vijnanas, originally pure, or mind. Citta is generally translated as “thought.” In the Lankavatara Sutra as well as in other Mahayana sutras, citta may better be rendered “mind.” When it is defined as “accumulation” or as “store-house” where karma seeds are deposited, it is not mere thought, it has an ontological signification also. In Buddhism, there is no distinction between mind and consciousness. Both are used as synonymous terms. In The Dhammapada Sutta, the Buddha taught: “Mind fore-runs deeds; mind is chief, and mind-made are they.” According to Great Master Ying-Kuang: “The mind encompasses all the ten directions of dharma realms, including Buddha dharma realm, Bodhisatva dharma realm, Pratyeka-Buddha dharma realm, Sravaka dharma realm, Heaven dharma realm, Human dharma realm, Asura dharma realm, Animal dharma realm, Hungry Ghost dharma realm, and Hell dharma realm. One mind can give rise to everything. Buddhas arise from within the cultivator's mind, Hells also arise from the cultivator's mind.” According to Most Venerable Dhammananda in The Gems of Buddhist Wisdom, mind may be defined as simply the awareness of an object since there is no agent or a soul that directs all activities. It consists of fleeting mental states which constantly arise and perish with lightning rapidity. “With birth for its source and death for its mouth, it persistently flows on like a river receiving from the tributary streams of sense constant accretions to its flood.” Each momentary consciousness of this everchanging lifestream, on passing away, transmits its whole energy, all the indelibly recorded impressions, to its successor. Every fresh consciousness therefore consists of the potentialities of its predecessors and something more. As all impressions are indelibly recorded in this everchanging palimpsest-like mind, and as all potentialities are transmitted from life to life, irrespective of temporary physical disintegrations, reminiscence of past births or past incidents become a possibility. Mind is like a double-edged weapon that can equally be used either for good or evil. One single thought that arises in this invisible mind can even save or destroy the world. One such thought can either populate or depopulate a whole country. It is mind that creates one's paradise and one's hell.

The mind is so closely linked with the body that mental states affect the body's health and well-being. Some doctors even confirm that there is no such thing as a purely physical disease. Unless these bad mental states are caused by previous evil acts, and they are unalterable, it is possible so to change them as to cause mental health and physical well-being to follow thereafter. Man's mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even kill a being; but it can also cure a sick body. When mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding, the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to a healthy and relaxed life. According to Buddhism, mind is the thinking consciousness that coordinates the perceptions of the sense organs, a mind which does not depend on any of the five sense faculties, but on the immediately preceding continuum of mind. Mental consciousness apprehends not only objects (form, sound, taste, smell, touch) in the present time, but it also apprehends objects in the past and imagines objects even in the future. Mental consciousness will go with us from one life to another, while the first five consciousnesses are our temporary minds. Consciousness is also one of the five skandhas. The function of Manovijnana is by hypothesis to reflect on Manas, as the eye-vijnana reflects on the world of forms and the ear-vijnana on that of sounds; but in fact as soon as Manas evolves the dualism of subject and object out of the absolute unity of the Alaya, Manovijnana and indeed all the other Vijnanas begin to operate. Thus, in the Lankavatara Sutra, the Buddha said: "Buddhist Nirvana consists in turning away from the wrongfully discriminating Manovijnana. For with Manovijnana as cause (hetu) and support (alambana), there takes place the evolution of the seven Vijnanas. Further, when Manovijnana discerns and clings to an external world of particulars, all kinds of habit-energy (vasana) are generated therefrom, and by them the Alaya is nurtured. Together with the thought of "me and mine," taking hold of it and clinging to it, and reflecting upon it, Manas thereby takes shape and is evolved. In substance (sarira), however, Manas and Manovijnana are not different—the one from the other, they depend upon the Alaya as cause and support. And when an external world is tenaciously held as real which is no other than the presentation of one's

own mind, the mentation-system (citta-kalapa), mutually related, is evolved in its totality. Like the ocean waves, the Vijnanas set in motion by the wind of an external world which is the manifestation of one's own mind, rise and cease. Therefore, the seven Vijnanas cease with the cessation of Manovijnana."

Unlike the material body, immaterial mind is invisible. We are aware of our thoughts and feelings and so forth by direct sensation, and we infer their existence in others by analogy. The mind is the root of all dharmas. The mind is so closely linked with the body that mental states affect the body's health and well-being. Some doctors even confirm that there is no such thing as a purely physical disease. Unless these bad mental states are caused by previous evil acts, and they are unalterable, it is possible so to change them as to cause mental health and physical well-being to follow thereafter. Man's mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even kill a being; but it can also cure a sick body. When mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding, the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to a healthy and relaxed life. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. A term for heart, mind, soul and spirit. Ancient people believed that 'kokoro' is in the chest area. In Zen, it means either the mind of a person in the sense of all his powers of consciousness, mind, heart and spirit, or else absolutely reality, the mind beyond the distinction between mind and matter. It is for the sake of giving practitioners an easier understanding of Mind, Buddhist teachers usually divide the mind into aspects or layers, but to Zen, Mind is one great Whole, without parts or divisions. The manifesting, illuminating, and nonsubstantial characteristics of Mind exist simultaneously and constantly, inseparable and indivisible in their totality. Peaceful and concentrated mind is always good for any cultivator. Devoted Buddhists should always make the mind peaceful, concentrated, and use this concentration to examine the mind and body. When the mind is not peaceful, we should also watch. Then we will

know true peace, because we will see impermanence. Even peace must be seen as impermanent. If we are attached to peaceful states of mind, we will suffer when we do not have them. Give up everything, even peace.

Zen practitioners should always be mindful that our body is changing, and our mind is wandering east and west. Let's keep practicing until we can realize that our mind is originally serene like the nature of the water: serene, unchanging and unmoving, despite the waves rising and falling, and despite the bubbles forming and popping. Zen practitioners should see our mind just like an ox. Meditation is like taming an ox, but as a matter of fact, we do not need to tame anything; just watch the ox constantly. We know we see the mind when a thought arises. Until we no longer see the ox nor the ox keeper, then we have already seen that all things are empty in nature. Devout Buddhists should always remember that all things are playing in our mind. When we look around we cannot see the mind, but we cannot say there is no mind, because the consciousness arises and vanishes. We cannot say there is something called mind, because there is no trace of it at all. Thoughts come and go just like illusions. If we try to keep thoughts in our mind, we are trying to keep illusions; and there is no way we can get out of the sufferings and afflictions of the Saha World. However, Zen practitioners should not try to empty any thought in our mind, because that is impossible. Just realize the law of dependent origination; just see the emptiness nature of all things. Let's open our eyes and see things, we will see that all things are empty in nature!

#### ***415.Mind Is Buddha***

Ancient people believed that 'kokoro' is in the chest area. In Zen, it means either the mind of a person in the sense of all his powers of consciousness, mind, heart and spirit, or else absolutely reality, the mind beyond the distinction between mind and matter. It is for the sake of giving practitioners an easier understanding of Mind, Buddhist teachers usually divide the mind into aspects or layers, but to Zen, Mind is one great Whole, without parts or divisions. The manifesting, illuminating, and nonsubstantial characteristics of Mind exist simultaneously and constantly, inseparable and indivisible in their totality. According to the Zen Teaching of Huang Po, one day, Zen



Master Huang Po entered the hall to preach the assembly: "Mind is Buddha, while the cessation of conceptual thought is the Way." Zen practitioners should always remember that a conceptual thought perceives its objects indirectly and unclearly through a generic image. The mind is discriminating various forms and the mind itself gets attached to a variety signs of existence. The discriminating mind lies at the roof of this birth and death, but people think that this mind is their real mind, so the delusion enters into the causes and conditions that produce suffering.

***416. Mind of Meditation Is Naturally Done Throughout One's Daily Activities***

Master Achaan Buddhadasa was one of the most outstanding meditation masters in Thailand Buddhism in the modern time. He has written numerous books in Thai and English on meditation, comparative religion and the application of Dharma to daily life. In one extensive work, Anapanasati, Master Achaan Buddhadasa details the practice of formal mindfulness from preliminary stages to final enlightenment. Although this was central to his practice, he is more included these days to teach in a very open style, using meditation as a way to approach each activity of the day. He is an enlightened teacher who always stresses that the heart or truth of all religions is the same, freely borrowing images and ways of teaching from all traditions. Through his numerous Dharma talks, master Achaan Buddhadasa has become a leading voice in raising Thai Dharma from simply ritual to an understanding of how peace arises from nonattachment. With Master Achaan Buddhadasa, practitioner may sit alone and pursue strict mindfulness of breathing as an intensive formal practice, or work around the monastery. This is the chief focus of Master Achaan Buddhadasa's teaching: natural meditation done throughout one's daily activities. Although he does not deny that the strict intensive methods advocated by many other Theravada teachers, he warns us about the dangers of attachment to any formal practice, to concentration, or to any special states of mind. He emphasizes that any desire lead to suffering, including the desire for an enlightenment, the peace of mind comes naturally from non-striving.

### ***417. Mind and Consciousness: The Unceasing Flux of Existence***

Mind is another name for Alaya-vijnana, as they both store and give rise to all seeds of phenomena and knowledge. According to the Kosa Sastra, the two are considered as identical in the Abhidharma-Kosa, but different in Mahayana. "Citta" is a Sanskrit term, temporarily considering and recognizing mind or thought. The mind that is attending, observing, thinking, reflecting, imagining (thought, intention, aim, wish, memory, intelligence, reason). Consciousness or mind: This is consciousness itself. It naturally functions in five ways corresponding to the five sense-organs. "Citta" refers to mental processes in general and is commonly said in Indian texts to be synonymous with Manas (sentience) and Vijnana (consciousness). In Tibetan Buddhist epistemology, it is said to refer to a "main mind," which is accompanied by "mental factors." The definition of Mind varies with different people in different cultures. If you ask an ordinary Vietnamese where his mind is and chances are he will point to his heart or chest; however, when you ask the same question of a Westerner and he will indicate his head. According to the Buddha, mind (or heart as the seat of thought or intelligence or mental factors) is defined as clarity and knowing. It is formless which no one can see it; however, it is our mind which has created the actions which cause us to experience suffering and to be born in cyclic existence or samsara. All our physical, verbal and mental actions depend on our mind. The function of the mind is to perceive, to apprehend and to know its objects. It discerns and discriminates between forms, qualities, aspects and so forth. The only way to reach Buddhahood is by training in the control and transformation of our mind until we are completely free from all obscurations and defilements. In English "mind" means "heart," "spirit," "psyche," or "soul." Mind with a small "m" means the seat of the intellect. Mind with a capital "M" stands for absolute reality. From the standpoint of Zen experience, "mind" means total awareness. In other words, just listening when hearing.

Zen Master Hakuun-Yasutani (1885-1973) taught: "Your mind can be compared to a mirror, which reflects everything that appears before it. From the time you begin to think, to feel, and to exert your will, shadows are cast upon your mind which distort its reflections. This condition we call delusion, which is the fundamental sickness of human

beings. The most serious effect of this sickness is that it creates a sense of duality, in consequence of which you postulate 'I' and 'not-I.' The truth is that everything is One, and this of course is not a numerical one. Falsely seeing oneself confronted by a world of separate existence, this is what creates antagonism, greed, and, inevitably, suffering. The purpose of zazen is to wipe away from the mind these shadows or defilements so that we can intimately experience our solidarity with all life. Love and compassion then naturally and spontaneously flow forth." (according to "The Three Pillars of Zen"). According to Most Venerable Dhammananda in *The Gems of Buddhist Wisdom*, mind may be defined as simply the awareness of an object since there is no agent or a soul that directs all activities. It consists of fleeting mental states which constantly arise and perish with lightning rapidity. "With birth for its source and death for its mouth, it persistently flows on like a river receiving from the tributary streams of sense constant accretions to its flood." Each momentary consciousness of this everchanging lifestream, on passing away, transmits its whole energy, all the indelibly recorded impressions, to its successor. Every fresh consciousness therefore consists of the potentialities of its predecessors and something more. As all impressions are indelibly recorded in this everchanging palimpsest-like mind, and as all potentialities are transmitted from life to life, irrespective of temporary physical disintegrations, reminiscence of past births or past incidents become a possibility. Mind is like a double-edged weapon that can equally be used either for good or evil. One single thought that arises in this invisible mind can even save or destroy the world. One such thought can either populate or depopulate a whole country. It is mind that creates one's paradise and one's hell.

John Blofeld wrote in *Zen Teaching of Instantaneous Awakening*: The Ch'an masters say in effect: "Let us... focus our minds on what is real." So long as our minds are out of focus, the objects of the senses, the sensations to which they give rise, and the stored results of those sensations, will impinge upon them, setting up endless chains of actions and reaction. The process of correcting this wrong focus, or false vision, can be counted gradual only in the sense that most people require long and careful preparation, but true perception, when we have learnt how to be ready for it, it will burst upon us in a flash...

When true focus is attained, reality will flash upon us, the whole universe of phenomena will be seen as it really is; its power to hamper and afflict us will be instantaneously destroyed, our remaining stores of karma will be burnt up in that flash, and nothing will remain for us except the duty of pointing the way so that others in their turn may achieve the ultimate vision just as we have done. When that final intuition bursts upon us like a blinding light, we shall discover that nothing exists or ever has existed except in our minds; that, indeed, our mind are not our minds but mind itself; that this Mind is perfectly quiescent, a pure void in that it is utterly without form, characteristics, opposites, plurality, subject, object, or anything at all on which to lay hold; and yet that it is certainly not void in that it is the beginningless and endless end of all the phenomena which from moment to moment contribute to the unceasing flux of what we call 'existence.'"

#### ***418. Mind and Phenomena***

One day, Zen Master Yanqi entered the hall and addressed the assembly, saying: "Mind is the faculty, phenomena are the data; both are like scratches in a mirror. When there are no scratches or dust, the clarity of the mirror shows. When mind and phenomena are both forgotten, then your nature is real."

#### ***419. What Is this Mind?***

Zen Master Bassui Tokusho always taught his disciples: "In zazen neither despise nor cherish the thoughts that arise; only search your own Mind, the very source of these thoughts. You must understand that anything appearing in your consciousness or seen by your eyes is an illusion, of no enduring reality. Hence you should neither fear nor be fascinated by such phenomena. If you keep your mind as empty as space, unstained by extraneous matters, no evil spirits can disturb you even on your deathbed. While engaged in zazen, however, keep none of this counsel in mind. You must only become the question 'What is this Mind?' or 'What is it that hears these sounds?' When you realize this Mind you will know that it is the very source of all Buddhas and sentient beings." According to Zen Master Bassui's Records of Teachings, on another occasion, he said: "Those who wish to break the cycle of rebirth must know the way of becoming a Buddha. The way of

becoming a Buddha is the way of enlightenment. Before one's father and mother were born and before one's own body was formed, one's mind existed unchanged until now, as the ground of all sentient beings. This is also called one's original countenance. This mind is pure from the beginning. When the body is born, it is without the form of life, and when the body dies, it is without the form of death. Neither does it have the form of man or woman, of good or evil. Because there is nothing to which it can be compared, it is called Buddha nature. From this mind there arise ten thousand images, like waves on a vast sea or forms reflected in a mirror."

#### ***420. Zen Mind***

According to Zen Master Yanqi in *Zen Essence*, mind is the faculty, phenomena are the data; both are like scratches in a mirror. When there are no scratches or dust, the clarity of the mirror shows. When mind and phenomena are both forgotten, then your nature is real. According to Zen Master Seung Sahn Sunin in "Dropping Ashes on the Buddha," deep in the mountains, the great temple bell is struck. You hear it reverberating in the morning air, and all thoughts disappear from your mind. There is only the sound of the bell, filling the whole universe. Springtime comes. You see the flowers blossoming, the butterflies flitting about; you hear the birds singing, you breathe in the warm weather. And your mind is only springtime. It is nothing at all. You visit Niagara and take a boat to the bottom of the Falls. The downpouring of the water is in front of you and around you and inside you, and suddenly you are shouting: YAAAAAAA! In all these experiences, outside and inside have become one. This is Zen mind.

Zen Master Huai-hai taught: "Should your mind wander away, do not follow it, whereupon your wandering mind will stop wandering of its own accord. Should your mind desire to linger somewhere, do not follow it and do not dwell there, whereupon your mind's questing for a dwelling place will cease of its own accord. Thereby, you will come to possess a nondwelling mind, a mind which remains in the state of nondwelling. If you are fully aware in yourself of a nondwelling mind, you will discover that there is just the fact of dwelling, with nothing to dwell upon or not to dwell upon. This full awareness in yourself of a mind dwelling upon nothing is known as having a clear perception of

your own mind, or, in other words, as having a clear perception of your own nature." John Blofeld wrote in *Zen Teaching of Instantaneous Awakening*: The Ch'an masters say in effect: "Let us... focus our minds on what is real." So long as our minds are out of focus, the objects of the senses, the sensations to which they give rise, and the stored results of those sensations, will impinge upon them, setting up endless chains of actions and reaction. The process of correcting this wrong focus, or false vision, can be counted gradual only in the sense that most people require long and careful preparation, but true perception, when we have learnt how to be ready for it, it will burst upon us in a flash... When true focus is attained, reality will flash upon us, the whole universe of phenomena will be seen as it really is; its power to hamper and afflict us will be instantaneously destroyed, our remaining stores of karma will be burnt up in that flash, and nothing will remain for us except the duty of pointing the way so that others in their turn may achieve the ultimate vision just as we have done. When that final intuition bursts upon us like a blinding light, we shall discover that nothing exists or ever has existed except in our minds; that, indeed, our mind are not our minds but mind itself; that this Mind is perfectly quiescent, a pure void in that it is utterly without form, characteristics, opposites, plurality, subject, object, or anything at all on which to lay hold; and yet that it is certainly not void in that it is the beginningless and endless end of all the phenomena which from moment to moment contribute to the unceasing flux of what we call 'existence.'"

#### ***421.A Non-Dwelling Mind***

Zen Master Huai-hai taught: "Should your mind wander away, do not follow it, whereupon your wandering mind will stop wandering of its own accord. Should your mind desire to linger somewhere, do not follow it and do not dwell there, whereupon your mind's questing for a dwelling place will cease of its own accord. Thereby, you will come to possess a nondwelling mind, a mind which remains in the state of nondwelling. If you are fully aware in yourself of a nondwelling mind, you will discover that there is just the fact of dwelling, with nothing to dwell upon or not to dwell upon. This full awareness in yourself of a mind dwelling upon nothing is known as having a clear perception of your own mind, or, in other words, as having a clear perception of your

own nature." In fact, in Buddhist cultivation, practitioners should always try to keep the mind without resting place. A mind which does not abide anywhere. A mind which let "bygone be bygone." The mind without resting place, detached from time and space, the past being past may be considered as a non-past or non-existent, so with present and future, thus realizing their unreality. The result is detachment, or the liberated mind, which is the Buddha-mind, the bodhi-mind, the mind free from ideas or creation and extinction, of beginning and end, recognizing that all forms and natures are of the Void, or Absolute.

#### ***422. The Tathagata-Garbha***

Mind-nature (mentality, immutable mind-corpus), or mind of the Tathagata-garbha, or the self-existing fundamental nature of pure mind. According to the Awakening of Faith, this is the self-existing fundamental pure mind (Immutable mind corpus, or mind-nature).

#### ***423. A Mind of Stillness and Balance***

For Zen practitioners, when we are contemplating, try to keep the mind in a place of non-resistance to any object at all. If we are able to do this, then nothing becomes an obstacle or hindrance. All objects of mind or body, internal or external, must pass by our mind without any exception. Zen practitioners must try to let all these objects pass by our mind in a clear field of awareness; and not to make any movement of the mind toward or away from any object. Then there will be a perfect stillness and balance in which we can see clearly in the moment, the arising and passing away of the breath, of sensations, of thoughts, of emotions, of sounds, of smells and images. When the mind is balanced all day, not clinging, not condemning, not identifying with things, we will not accumulate much fatigue and tension.

#### ***424. The Awakened Mind (A Mind of Mindfulness)***

Eugen Herrigel wrote in *The Zen in the Art of Archery*: "Your arrows do not carry, observe the archery Master, because they do not reach far enough spiritually. You must act as if the goal were infinitely far off. For master archers it is a fact of common experience that a good archer can shoot further with a medium-strong bow than an

uninspired archer can with the strongest. It does not depend on the bow, but on the presence of mind, on the vitality and awareness with which you shoot..." Buddhist practitioners should always remember that, not talking about enlightenment and liberation, if your mind is awakened, you perform good deeds; if your mind is perverted, you follow evil ways. Awareness of mindfulness of the mind is one of the most important entrances to the great enlightenment; for it eliminates the three poisons of greed, hatred and ignorance.

Zen master Setsugen told his student Jijo, "If you meditate single-mindedly without interruption for seven days and nights and yet still do not attain mindfulness and realization, you can cut off my head and make my skull into a nightsoil scoop." Not long after that, Jijo came down with a case of dysentery. Taking a bucket to a secluded place, he sat on it and held his attention in right mindfulness. When he had sat on the bucket for seven straight days, one night he suddenly sensed the whole world like a snowy landscape under bright moonlight and felt as if the entire universe were too small to contain him. He had been absorbed in the state of mindfulness for a long time when he was startled into self-awareness on hearing a sound. He found his whole body running with sweat, and his sickness had disappeared. In celebration he wrote a verse:

"Radiant, spiritual, what is this?  
The minute you blink your eyes you've missed it.  
The spatula by the toilet shines with light;  
After all it was just me all along."

In summary, mindfulness can help us overcome angers in many occasions. Mindfulness does not fight anger or despair. Mindfulness is there in order to recognize. To be mindful of something is to recognize that something is the capacity of being aware of what is going on in the present moment.

#### ***425. The Moon of the Mind Is Solitary***

According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume VI, one day, Zen Master P'an-shan entered the hall and addressed the monks, saying, "The moon of mind is solitary and perfect, its light swallowing the myriad forms. Its light does



not illuminate realms, for realms do not exist. But when light and realms are both gone, what is it that remains?"

#### ***426. The Wisdom Mind***

Knowledge and mind or the wisdom of the mind (mind being the organ, knowing the function). There are several Sanskrit and Pali terms for mind such as Mana, Citta, Vijnana, and Vinnana. "Mind" is another name for Alaya-vijnana. Unlike the material body, immaterial mind is invisible. We are aware of our thoughts and feelings and so forth by direct sensation, and we infer their existence in others by analogy. The mind is the root of all dharmas. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. The mind is so closely linked with the body that mental states affect the body's health and well-being. Some doctors even confirm that there is no such thing as a purely physical disease. Unless these bad mental states are caused by previous evil acts, and they are unalterable, it is possible so to change them as to cause mental health and physical well-being to follow thereafter. Man's mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even kill a being; but it can also cure a sick body. When mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding, the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to a healthy and relaxed life.

#### ***427. Tathagata's Mind and Wisdom***

In the eleventh year of the dynasty title of Chinh Long Bao Ung, on the seventh day of the fifth month, knowing he was about to pass away, so he convened his assembly and taught, "The Tathagata's mind and intent are inconceivable, can only called the immeasurable wisdom. Therefore, practitioners should know that the Tathagata's mind is like space, which is the support of everything; and so is the Tathagat's wisdom." Then, Zen master Bao Giam also spoke a verse, which summarized his teachings:

"You do not need much time for practice,

to attain the complete enlightenment.  
 Gaining wisdom is the best way; anything else,  
 the useless 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.”

#### ***428.A Clear Mind***

A clear mind is like the full moon in the sky. Sometimes clouds come and cover it, but the moon is always behind them. Clouds go away, then then the moon shines brightly. So do not worry about a clear mind for it is always there. When thinking comes, behind it is still a clear mind. When thinking goes, there is only clear mind. Let thinking keeps coming and going, we must not be attached to the coming or going. A clear mind is like a great clear sky. All the phenomena of mind and body are happening in this clear sky. They are not the sky itself. The sky is always clear and unaffected by what is happening. The clouds come and go, the winds come and go, the rain and sunlight all come and go, but the sky remains clear. If we can consider our mind as a big clear sky, we are able to let everything arises and vanishes on its own. However, in reality, we are willing to forget our present moment and start dreaming of what is going to happen in the future. We always filter things that we are not satisfied in the present. To do this, we unintentionally ignore our precious present moment. For Zen practitioners, a clear mind is a mind of totality, a mind that always knows what is happening at this very instant, right now and right here; but never follows them. Then, the mind stays balanced, relaxed and observing the flow.

#### ***429.The Mind Within the Body or the Mind Outside the Body?***

If the mind is within the body, it ought to know the things inside the body; but people are interested in external things and seem to know or

care little for the things within the body. In other words, it can not be so sure that the human mind is inside of the body. If the mind is located outside the body, it should not be in contact with the needs of the body. But, in fact, the body feels what the mind knows, and the mind knows what the body feels. Therefore, it can not be said that the human mind is outside of the body.

#### ***430. Mind-Essence Transmitted by All Buddhas***

According to the Records of the Transmission of the Lamp, Hui K'o tried variously to explain the reason of mind, but failed to realize the truth itself. One day, Hui K'o said to Bodhidharma: "I have ceased all activities." The First Patriarch Bodhidharma simply said: "No! No!" Bodhidharma never proposed to explain to his disciple what was the mind-essence in its thoughtless state; that is, in its pure being. Later, Hui K'o said: "I know now how to keep myself away from all relationships." Bodhidharma queried: "You make it a total annihilation, do you not?" Hui K'o said: "No, master. I do not make it a total annihilation." Bodhidharma asked: "How do you testify your statement?" Hui K'o said: "For I know it always in a most intelligible manner, but to express it in words, that is impossible." Bodhidharma said: "Thereupon, that is the mind-essence itself transmitted by all the Buddhas. Harbour no doubt about it!"

#### ***431. Mind-To-Mind Transmission***

Mind-To-Mind-Transmission means a special transmission outside the teaching of textual tradition. The phrase "Transmitting Mind Through Mind" is a Ch'an expression for the authentic transmission of Buddha-Dharma from master to students and dharma successors within the lineages of transmission of the Ch'an tradition. The notion of "Transmission from heart-mind to heart-mind" became a central notion of Zen. That is to say what preserved in the lineage of the tradition and "transmitted" is not book knowledge in the form of "teachings" from sutras, but rather an immediate insight into the true nature of reality, one's own immediate experience, to which an enlightened master can lead a student through training in the way of Zen. According to Zen tradition, its teachings are passed on directly from the mind of the master to that of the disciple, without recourse to words and concepts.

This requires that students demonstrate their direct experience of truth to their teachers, who serve as the arbiters who authenticate the experience. So, mind transmitting the mind means to be transmitted without words, or transmitted from 'master's soul to student's soul' (Ishin-denshin (jap), as contrasted with the written word. Direct transmission from mind to mind (the intuitive principle of the Zen or Intuitive school). Zen stresses the importance of personal contact between master and disciple rather than the study of written texts. Thus, early Japanese monks had a strong incentive to learn to speak Chinese, or at least to write the colloquial language with sufficient fluency to be able to carry on "brush talk" with their masters. The transmission from heart-mind to heart-mind is the beginning of the "Special transmission outside the orthodox teaching," as Zen calls itself. The story begins with a sutra, the "Ta-fan T'ien-wang Wen Fo Ching." In it it is told that once Brahma, the highest deity in the Hinduist assembly of gods, visited a gathering of disciples of the Buddha on Mount Gridhrakuta (Vulture Peak Mountain). He presented the Buddha with a garland of flowers and requested him respectfully to expound the dharma. However, instead of giving a discourse, the Buddha only took a flower and twirled it, while smiling silently, between the fingers of his raised hand. None of the gathering understood except for Kashyapa, who responded with a smile. When the World-Honored One holds up a flower to the assembly. Mahakasyapa's face is transformed, and he smiles. Zen practitioners should open your eyes and look carefully. A thousand mountain ranges separate the one who reflects from the one who is truly present.

***432. Mind-to-Mind Transmission Is Impossible If We Search for the Mind Outwardly***

Zen master Khanh Hy was from Long Biên, North Vietnam. He left home and became a disciple of Zen master BỔn Tịch at Chúc Thánh Temple. He was the Dharma heir of the fourteenth generation of the Vinitaruci Zen Sect. King Lý Thần Tông invited him to the capital to offer him the highest position. He spent most of his life to revive and expand Buddhism in North Vietnam. He passed away in 1142, at the age of 76. He always reminded his disciples: "The history of Zen is mythical; however, the way of Zen patriarchs is very clear: Mind-to-

mind transmission. It is impossible if we search for the mind outwardly. It is said that one day Brahma came to the Buddha who was residing at the Vulture Peak, offered a Kumbhala flower, and requested him to preach the Law. The Buddha ascended the Lion seat and taking that flower touched it with his fingers without saying a word. No one in the assembly could understand the meaning. The venerable Mahakasyapa alone smiled with joy. The world-Honoured One said: 'The doctrine of the Eye of the True Law is hereby entrusted to you, Oh Mahakasyapa! Accept and hand it down to posterity.' Once when Ananda asked Mahakasyapa what the Buddha's transmission was, Mahakasyapa said: 'Go and take the banner-stick down!' Ananda understood him at once. Thus the mind-sign was handed down successively. The teaching was called the 'school of the Buddha-mind.' According to Zen tradition, its teachings are passed on directly from the mind of the master to that of the disciple, without recourse to words and concepts. This requires that students demonstrate their direct experience of truth to their teachers, who serve as the arbiters who authenticate the experience. Mind-To-Mind-Transmission means a special transmission outside the teaching of textual tradition. The phrase 'Transmitting Mind Through Mind' is a Ch'an expression for the authentic transmission of Buddha-Dharma from master to students and dharma successors within the lineages of transmission of the Ch'an tradition. The notion of "Transmission from heart-mind to heart-mind" became a central notion of Zen. That is to say what preserved in the lineage of the tradition and 'transmitted' is not book knowledge in the form of 'teachings' from sutras, but rather an immediate insight into the true nature of reality, one's own immediate experience. For this reason, Zen practitioners should never waste the time to cling on existence and emptiness. The best way for Zen learner is to ask for the Way of Patriarchs. We can never find the mind outwardly. The law of cause and effect is obvious, how can we plan a cinnamon tree and want it to become a pine tree?"

### ***433. The Mind Turns With Its Surroundings***

Manorhita (Manura) was name of an Indian prince of the Nadai Kingdom who lived in around eight hundred years after the Buddha's parinirvana. According to A History of the Buddha's Successors, when he was born, auspicious signs appeared in the royal palace, so later his

father dared not to bind him with secular life. At the age of thirty, his father allowed him to enter the Buddhist Order, and he became disciple and successor to Vasubandhu as 22<sup>nd</sup> patriarch. Author of the Vibhasa-Sastra. He laboured in Western India and Ferghana where he died in 165 AD. The following is the gatha from Patriarch Manorhita:

"The mind moves with the ten thousand things;  
 Even when moving, it is serene.  
 Perceive its essence as it moves on,  
 And neither joy nor sorrow there is."

#### ***434. Mind of Loving-Kindness***

Kindness, benevolence (mind of kindness or universal love), one of the principal Buddhist virtues. Maitri is a benevolence toward all beings that is free from attachment. Maitri can be developed gradually through meditation, first toward persons who are close to us, then to others, and at last to those who are indifferent and ill-disposed to us. Love has the power of bestowing temporal happiness upon us in this lifetime. Without love, people in this world will encounter a lot of problems (anger, hatred, jealousy, envy, arrogance, etc). A Buddhist should develop love for all sentient beings and to cherish others more than oneself. Love should be given equally to everyone including relatives or strangers, friends or foes, given without any conditions, without self-interests or attachment. Mind of Loving-Kindness or benevolence is one of the principal Buddhist virtues. Maitri is a benevolence toward all beings that is free from attachment. Maitri can be developed gradually through meditation, first toward persons who are close to us, then to others, and at last to those who are indifferent and ill-disposed to us. Love has the power of bestowing temporal happiness upon us in this lifetime. Without love, people in this world will encounter a lot of problems (anger, hatred, jealousy, envy, arrogance, etc). A Buddhist should develop love for all sentient beings and to cherish others more than oneself. Love should be given equally to everyone including relatives or strangers, friends or foes, given without any conditions, without self-interests or attachment. Loving kindness or love will help us gain strong meritorious power. When we offer loving kindness to other people, we will gain their love and respect at the

same time. Loving kindness helps us overcome all kinds of graspings of wealth, and other hindrances.

All sentient beings already possess the virtues, embellishment and wisdom of the Buddhas. However, because we are deluded as to our True Nature, and commit evil deeds, we resolve in Birth and Death, to our immense suffering. Once we have understood this, we should rid ourselves of the mind of love-attachment, hate and discrimination, and develop the mind of repentance and compassion. We should seek expedient means to save ourselves and others, so that all are peaceful, happy and free of suffering. Let us be clear that compassion is different from love-attachment, that is, the mind of affection, attached to forms, which binds us with the ties of passion. Compassion is the mind of benevolence, rescuing and liberating, detached from forms, without discrimination or attachment. This mind manifests itself in every respect, with the result that we are peaceful, happy and liberated, and possess increased merit and wisdom. If we wish to expand the compassionate mind, we should, taking our own suffering as starting point, sympathize with the even more unbearable misery of others. A benevolent mind, eager to rescue and liberate, naturally develops; the compassionate thought of the Bodhi Mind arises from there. As the Bodhisattva Samantabhadra taught in the Avatamsaka Sutra: “Great Bodhisattvas develop great compassion by ten kinds of observations of sentient beings: they see sentient beings have nothing to rely on for support; they see sentient beings are unruly; they see sentient beings lack virtues; they see sentient beings are asleep in ignorance; they see sentient beings do bad things; they see sentient beings are bound by desires; they see sentient beings drowning in the sea of Birth and Death; they see sentient beings have no desire for goodness; they see sentient beings have lost the way to enlightenment.” Having developed the great compassionate mind, we should naturally develop the Great Bodhi Mind and vow to rescue and liberate. Thus the great compassionate mind and the great Bodhi Mind interpenetrate freely. That is why to develop the compassionate mind is to develop the Bodhi Mind. Only when we cultivate with such great compassion can we be said to have “developed the Bodhi Mind.” According to Most Venerable Thích Thiền Tâm in *The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism*, what is the ‘compassionate mind?’ To be compassionate is

to pity and to be empathetic, wishing to help and rescue others without having discriminations or attachment to various characteristics. This means 'altruism' or to have mercy and compassion, wishing to help others but not to have any intention of taking advantages. For instance, seeing someone rich, beautiful, etc, one pretends to be compassionate by helping, but having ulterior motives of self-gain. This is called "Desirous Views," or developing love and lust when seeing wealth and beauty according to binding ways of sentient beings; thus, to act in this way cannot be called being 'compassionate.'

Immeasurable loving kindness is the greatest love dedicated to all sentient beings, together with the desire to bring them joy and happiness. Human joy is totally impermanent; it is governed by misery, that is, when our passions such as greed, anger, and ignorance are satisfied, we feel pleased; but when they are not satisfied, we feel sad. To have a permanent joy, we must first sever all sufferings. Loving kindness generally goes together with pity whose role is to help the subjects sever his sufferings, while the role of loving kindness is to save sentient beings from sufferings and to bring them joy. Immeasurable Love, a mind of great kindness, or infinite loving-kindness, boundless kindness (tenderness), or bestowing of joy or happiness. Here, a monk, with a heart filled with loving-kindness. Thus he stays, spreading the thought of loving-kindness above, below, and across, everywhere, always with a heart filled with loving-kindness, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. The loving-kindness is also the wish for the welfare and happiness of all living beings. It helps to eliminate ill-will. To respond to immeasurable human sufferings, we should have immeasurable loving kindness. To accomplish the heart of immeasurable loving kindness, the Bodhisattvas have developed their immeasurable loving kindness by using all means to save mankind. They act so according to two factors, specific case and specific time. Specific case, like the physician who gives a prescription according to the specific disease, the Bodhisattva shows us how to put an end to our sufferings. Specific time means the teachings must always be relevant to the era, period and situation of the sufferers and their needs. The Contemplation of the Mind Sutra teaches that we must avoid four opportune cases: What we say is not at the right place, what we say is not in the right time, what we say is not



relevant to the spiritual level of the subject, and what we say is not the right Buddhist Dharma.

#### ***435. Mind Is Buddha***

One day a monk asked him, “What is Buddha?” The National Teacher said, “Mind is Buddha.” A monk asked again, “Does mind have defilements?” The National Teacher said, “Defilements, by their own nature, drop off.” A monk continued to ask, “Do you mean that we shouldn’t cut them off?” The National Teacher said, “Cutting off defilements is called the second vehicle. When defilement do not arise, that is called great nirvana.” Another monk asked, “How does one sit in meditation and observe purity?” The National Teacher said, “There being neither pollution nor purity, why do you need to assume a posture of observing purity.” Another monk asked, “When a Zen master observes that everything in the ten directions is empty, is that the dharmakaya?” The National Teacher said, “Viewpoints attained with the thinking mind are upside down.” A monk asked, “Aside from mind is Buddha, are there any other practices that can be undertaken?” The National Teacher said, “All of the ancient sages possessed the two grand attributes, but does this allow them to dispel cause and effect?” He then continued, “The answers I have just given you cannot be exhausted in an incalculable eon. Saying more would be far from the Way. Thus it is said that when the Dharma is spoken with an intention of gaining, then it is just like a barking fox. When the Dharma is spoken without the intention of gaining, then it is like a lion’s roar.” The National Teacher always taught, “Those who study Zen should venerate the words of Buddha. There is but one vehicle for attaining Buddhahood, and that is to understand the great principle that is to connect with the source of mind. If you haven’t become clear about the great principle then you haven’t embodied the teaching, and you are like a lion cub whose body is still irritated by fleas. And if you become a teacher of others, even attaining some worldly renown and fortune, but you are still spreading falsehoods, what good does that you do or anyone else? A skilled axeman does not harm himself with the axe head. What is inside the incense burner can’t be carried by a donkey.”

### ***436. Every Mood is Accompanied by a Reciprocal Breathing***

In Zen practice, Zen practitioner should always pay close attention to your breathing because there is surely a so-called reciprocal character of mind and breathing (Prana), which means that a certain type of mind or mental activity is invariably accompanied by a breathing of corresponding character, whether transcendental or mundane. For instance, a particular mood, feeling, or thought is always accompanied, manifested, or reflected by a breathing of corresponding character and rhythm. Thus anger produces not merely an inflamed thought-feeling, but also a harsh and accentuated "roughness" of breathing. On the other hand, when there is a calm concentration on an intellectual problem, the thought and the breathing exhibit a like calmness. When the concentration is in a state of profound thinking, as during an effort to solve a subtle problem, unconsciously the breath is held. When one is in a mood of anger, pride, envy, shame, arrogance, love, lust, and so on, simultaneously there arises the "air" or breathing of anger, pride, envy, shame, arrogance, love, lust, and so on; and this "air" can be felt immediately within oneself. At the initial moment of enlightenment, which is also the moment of the total transformation of normal consciousness, the breathing, too, undergoes a revolutionary transformation. Accordingly, every mood, thought, and feeling, whether simple, subtle, or complex, is accompanied by a corresponding or reciprocal breathing. In higher states of meditation, the circulation of the blood is slowed down almost to cessation, perceptible breathing ceases, and the practitioner experiences some degree of illumination or brightness, together with the thought-free state of mind. Then not only does a change of consciousness occur, but also a change in the physiological functioning of the body. In the body of a fully enlightened being, the breathing, the pulse, the circulatory and nerve systems are quite different from those of ordinary men.

### ***437. Manifestations of Consciousness***

From the Buddhist point of view, all the circumstances of our life are manifestations of our own consciousness (manifestation of mind in action). This is the fundamental understanding of Buddhism. From painful, afflictive and confused situations to happy and peaceful circumstances... all are rooted in our own mind. Our problems are we

tend to follow the lead of that restless mind, a mind that continuously gives birth to new thoughts and ideas. As a result, we are lured from one situation to another hoping to find happiness, yet we only experience nothing but fatigue and disappointment, and in the end we keep moving in the cycle of Birth and Death. The solution is not to suppress our thoughts and desires, for this would be impossible; it would be like trying to cover a stone over grass, grass will find its way to survive. We must find a better solution than that. Why do we not train ourselves to observe our thoughts without following them. This will deprive them their suppressing energy and is therefore, they will die out by themselves.

#### ***438. The Working Path of the Mind***

According to the Vietnamese Zen Masters written by Zen Master Thích Thanh Từ, Zen master Tran Nhan Tong was one of the sons of King Trần Thánh Tông. When he was young, his father sent him to practice Zen with Zen Master Tuệ Trung Thượng Sĩ. One day he asked his Master about the obligation of a Zen practitioner. Tuệ Trung responded: “Looking inward to shine up oneself is the main duty, not following anything outward.” Since then, he thoroughly understood his duty as a Zen practitioner and honored Tuệ Trung as his master. He became King when he was twenty-years of age. In 1283, confronting with the extremely strong forces of the Yuan, king Tran Nhan Tong called the Dien Hong Conference to discuss the national affairs. The participants were not members of aristocracy but were the elderly people in the communities. When the Mongolian invaded Vietnam in 1283 and 1287, he led his armed forces to bravely defeat the Mongolian aggressors. When the peace restored, he relinquished the throne to his son in 1293, and spent more time to practice Zen with Tuệ Trung Thượng Sĩ. However, he still tutored his son, the young king Trần Anh Tông. According to Buddhism, man being composed of elements and disintegrated when these are dissolved. In the Four Noble Truth, Sakyamuni Buddha taught that “attachment to self” is the root cause of suffering. From attachment springs grief; from grief springs fear. For him who is wholly free from attachment, there is no grief and much less fear. If you don’t have attachments, naturally you are liberated. Zen practitioners should have a correct understanding of

the body, that it consists of the five elements or skandhas, which together represent body and mind, and there is no such so-called “self.” Elements exist only by means of union of conditions. There is no eternal and unchangeable substance in them. When these come apart, so-called “body” immediately disappears. Since the form which is created by the four elements is empty and without self, then the human body, created by the unification of the five skandhas, must also be empty and without self. Human body is in a transforming process from second to second. According to Zen master Tran Nhan Tong, practitioners should try to practice until they can see there is not an ‘I’ being tied and all the thoughts disappear like the flowers falling off in the morning. Let’s learn the working of the mind through one of Zen master’s famous Zen poems:

“Nobody ties you; why do you ask for liberation?  
 If you don’t cling to your ordinary thought,  
 Then you don’t need to search for the holy one.  
 The monkeys are relaxed; the horses tired; and the men old.  
 The Zen stupa is still in the same old cloudy cottage.  
 Right and wrong thoughts are falling  
 just like flowers in the early morning.  
 Fame and wealth are chilled in a cold night rain.  
 After the rains are gone, the flowers are dying and  
 the mountain is serene.  
 A bird chirps a sound, and the spring is leaving again.”

#### ***439. The Mind is Functioning Without Limitations or Obstacles***

When we speak of mind, we usually think of psychological phenomena, such as feelings, thoughts, or perceptions. When we speak of objects of mind, we think of physical phenomena, such as mountains, trees, or animals. Speaking this way, we see the phenomenal aspects of mind and its objects, but we don’t see their nature. We have observed that these two kinds of phenomena, mind and objects of mind, rely on one another for their existence and are therefore interdependent. But we do not see that they themselves have the same nature. This nature is sometimes called “mind” and sometimes called “suchness.” Whatever we call it, we cannot measure this nature using concepts. It is boundless and all inclusive, without limitations or obstacles. From the

point of view of unity, it is called Dharmakaya. From the point of view of duality, it is called “mind without obstacle” encountering “world without obstacle.” The Avatamsaka Sutra calls it unobstructed mind and unobstructed object. The mind and the world contain each other so completely and perfectly that we call this “perfect unity of mind and object.”

#### ***440. Mind and Things***

Generally speaking, men are not disturbed by things, but by the notions they form concerning things. The death for example, is not in itself, fearful; the fear resides only in our mind. Attachment to life on earth stimulates the unnatural morbid fear of death. Devout Buddhists should always realize that death is inevitable, so there is no reason for us to be fearful with such an inevitable event. No matter what we say, it's extremely difficult for us to despise and ignore these manifestations of the instinct for self-preservation for this is the natural nature of the mind. However, Buddhists still have an effective method of overcoming it, this is to forget the self in service for other people, it is to turn our love from inwards to outwards.

#### ***441. Mind Is Like a Monkey***

The mind is like a monkey, the thought is like a horse. As a matter of fact, the mind as intractable as a monkey (as a restless monkey). Someone asks a Zen master on how to look into one's self-nature. The Zen master replies: “How can? For if there is a cage with six windows, in which there is a monkey. Someone calls at one window, ‘O, monkey,’ and he replies. Someone else calls at another window, and again he replies. And so on. Human's mind is no different from that monkey.” Some people believe that the mind is like a monkey, let it moves wherever it will; however, the Diamond Sutra suggests: “Cultivate the mind and the awareness so that your mind abides nowhere.”

#### ***442. Mental Negation***

Mental negation means mental disengagement. According to Dharma Master Wen, also called Fa-Yun, a Chinese famous monk in

the end of the fifth century and the beginning of the sixth century, mental negation means: "the mind is negated with regard to myriad phenomena, but the myriad things are not non-existent." The meaning of this interpretation is that when the Sutras teach that all dharmas are empty, this means that one should seek physically and mentally to consider them vain and not be attached to them. Therefore, this is called "negation." This does not mean that outer phenomena are empty, or that the phenomenal objects are empty. In other words, practitioners should empty the mind of conceptual thoughts and images concerning phenomena, but this does not mean that phenomena have no objective existence outside the mind. The Treatise on Mental Negation and the Two Truths, name of Dharma Master Wen's lost work (also called Fa-Yun, a Chinese famous monk in the end of the fifth century and the beginning of the sixth century). According to Dharma Master Wen, that which exists has form. That which has no existence has no image. That which has form cannot be non-existent, and that which has no image cannot be existent. However, the Sutras say that visible matter (rupa) has no Being. This merely refers to the cessation of thought, and does not mean that external visible matter is empty. As for the two truths: "Reflection on the existence of visible matter is the mundane truth, and mental negation is for the real truth."

#### ***443. The Mind Leaving No Trace***

Leaving no trace behind us as a flying bird leaves no trace in the sky and a swimming fish no trace in the water. According to the Zen view, the person who has realized enlightenment should live 'leaving no trace'. By this is meant that he should live with a complete naturalness to which no trace of his knowledge of having attained 'enlightenment' clings. Soto Zen Abbot Abora said in *The Tiger's Cave*: "Consider our life as it is with its crying and laughing. There is in each case a trace left... Our living leaves these traces. What I emphasize always is that even when it is laughter, we should laugh with a truly empty heart. But we never do so. 'Cold today!' and 'Well, how are you?' remarks which have no point, poured out like oil and accompanied with a little laugh. No real laughter of pure enjoyment, because even in our laughter the heart does not become empty of its burdens. The thing called the I is in the breast and the laughter is

centered round that I. It is laughing because things seem well for the I. And the crying is of the same sort. With each step the track is left, and this way of life is the world of birth-and-death, the life of illusion. The tracks left by joy or grief are footmarks. In religious terms, Zen master Dogen calls them the heavy burden of ignorance, the root of evil... The quest for inner lightness, to be able to cry but with an emptiness within the heart, to laugh but with the same emptiness, such is the great wisdom. To do things with an inner emptiness is the wisdom of the knowledge of ultimate Emptiness. The power of negating into emptiness is the great wisdom... Emptiness does not have the meaning of a void with nothing in it. It means not leaving a track." According to Zen Master Dogen in *Moon In A Dewdrop*, to study the Buddha way is to study the self. To study the self is to forget the self. To forget the self is to be actualized by myriad things. When actualized by myriad things, your body and mind as well as the bodies and minds of others drop away. No trace of realization remains, and this no-trace continues endlessly.

The below verse is the concept of non-attachment or "leaving no trace" in Zen Buddhism:

"Swallows fly in the sky,  
The water reflects their images,  
The swallows leave no traces,  
Nor does the water retain their images."

Zen Master Dogen once said in *Zen: Poems, Prayers, Sermons, Anecdotes, Interviews*:

"Coming, going, the waterfowl  
Leave not a trace,  
Nor does it need a guide."

#### ***444. The Mind Abides Nowhere***

The mind is like a monkey, let it moves wherever it will; however, the Diamond Sutra suggests: "Cultivate the mind and the awareness so that your mind abides nowhere." The complete sentence which the Buddha taught Subhuti as follows: "Do not act on sight. Do not act on sound, smell, taste, touch or Dharma. One should act without attachments." The mind without resting place, detached from time and space, the past being past may be considered as a non-past or non-

existent, so with present and future, thus realizing their unreality. The result is detachment, or the liberated mind, which is the Buddha-mind, the bodhi-mind, the mind free from ideas or creation and extinction, of beginning and end, recognizing that all forms and natures are of the Void, or Absolute. The mind without resting place. Zen practitioners should try to have a mind which does not abide anywhere, a mind which let "bygone be bygone." The Buddha always taught his disciples to cling to nothing. That means we should not cling to anything; not to cling to the scriptures, to the dharma doors, or even to our masters. If we still cling to anything, that means we still cling to a form of self-grasping. In ancient times, practitioners clung to nothing; they forgot their body and life. They never noticed how many years passed by in mountains. They always sat quietly to observe the nature; and when they saw the cherry flowers bloomed, they knew the spring already came. That's all! The mind without resting place is a mind which does not abide anywhere, a mind which let "bygone be bygone." The mind without resting place, detached from time and space, the past being past may be considered as a non-past or non-existent, so with present and future, thus realizing their unreality. The result is detachment, or the liberated mind, which is the Buddha-mind, the bodhi-mind, the mind free from ideas or creation and extinction, of beginning and end, recognizing that all forms and natures are of the Void, or Absolute.

***445.No Affairs in Mind, Things Are Not Born***

According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume VI, one day, Zen Master P'an-shan entered the hall and addressed the congregation, saying, "When there are no affairs in the mind, the myriad things are not born. In the conceivable mysterious function, where would a speck of dust alight? The Way itself is formless, but because of form, names are established. The Way itself is nameless, but because of names, there is classification. If you say, 'Mind is Buddha,' then you still haven't entered the mystery. If you say, 'No mind no Buddha,' then you're just pointing at the traces of the ultimate. Even a thousand saints can't transmit the higher road to others. You students are tormented by form. You're like apes grabbing at shadows."



#### ***446. The Impermanence of Mind***

Contemplation of the mind as transient, meditation and full realization on the evanescence or impermanence of mind and thoughts (contemplating the impermanence of the thought). The mind is the root of all dharmas. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. In Zen, it means either the mind of a person in the sense of all his powers of consciousness, mind, heart and spirit, or else absolutely reality, the mind beyond the distinction between mind and matter. It is for the sake of giving practitioners an easier understanding of Mind, Buddhist teachers usually divide the mind into aspects or layers, but to Zen, Mind is one great Whole, without parts or divisions. The manifesting, illuminating, and nonsubstantial characteristics of Mind exist simultaneously and constantly, inseparable and indivisible in their totality. The Siksasamuccaya Sutra taught: "Cultivator searches all around for this thought. But what thought? Is it the passionate, hateful or confused one? Or is it the past, future, or present one? The past one no longer exists, the future one has not yet arrived, and the present one has no stability. For thought, Kasyapa, cannot be apprehended, inside, or outside, or in between. For thought is immaterial, invisible, nonresisting, inconceivable, unsupported, and non-residing. Thought has never been seen by any of the Buddhas, nor do they see it, nor will they see it. And what the Buddhas never see, how can that be observable process, except in the sense that dharmas proceed by the way of mistaken perception? Thought is like a magical illusion; by an imagination of what is actually unreal it takes hold of a manifold variety of rebirths. A thought is like the stream of a river, without any staying power; as soon as it is produced it breaks up and disappears. A thought is like a flame of a lamp, and it proceeds through causes and conditions. A thought is like lightning, it breaks up in a moment and does not stay on... Searching thought all around, cultivator does not see it in the skandhas, or in the elements, or in the sense-fields. Unable to see thought, he seeks to find the trend of thought, and asks himself: "Whence is the genesis of thought?" And it occurs to him that "where is an object, there thought

arises.” Is then the thought one thing and the object another? No, what is the object, just that is the thought. If the object were one thing and the thought another, then there would be a double state of thought. So the object itself is just thought. Can then thought review thought? No, thought cannot review thought. As the blade of a sword cannot cut itself, so can a thought not see itself. Moreover, vexed and pressed hard on all sides, thought proceeds, without any staying power, like a monkey or like the wind. It ranges far, bodiless, easily changing, agitated by the objects of sense, with the six sense-fields for its sphere, connected with one thing after another. The stability of thought, its one-pointedness, its immobility, its undistraughtness, its one-pointed calm, its nondistractedness, that is on the other hand called mindfulness as to thought. In short, the contemplation of mind speaks to us of the importance of following and studying our own mind, of being aware of arising thoughts in our mind, including lust, hatred, and delusion which are the root causes of all wrong doing. In the contemplation of mind, we know through mindfulness both the wholesome and unwholesome states of mind. We see them without attachment or aversion. This will help us understand the real function of our mind. Therefore, those who practice contemplation of mind constantly will be able to learn how to control the mind. Contemplation of mind also helps us realize that the so-called “mind” is only an ever-changing process consisting of changing mental factors and that there is no abiding entity called “ego” or “self.” According to Zen master Shosan, Mind studies was a lay self-improvement movement influenced by Zen. One day a follower of Mind Studies came to Zen master Shosan to ask about the essentials of Buddhism. Shosan said, "Zen Buddhism is not a matter of using your discursive intellect to govern your body. It is a matter of using the moment of immediate present purely, not wasting it, without thinking about past or future. This is why the ancients exhorted people first of all to be careful of time; this means guarding the mind strictly, sweeping away all things, whether good or bad, and detaching from the ego. Furthermore, for the process of the reformation of mind it is good to observe the principle of cause and effect. For example, even if others hate us, we should not resent them; we should criticize ourselves, thinking why people should hate us for no reason, assuming that there must be a causal factor in us, and even that there must be

other as yet unknown causal factors in us. Maintaining that all things are effects and causes, we should not make judgments based on subjective ideas. On the whole, things do not happen in accord with subjective ideas; they happen in accord with the laws of Nature: impermanence and no-self. If you maintain awareness of this, your mind will become very clear." According to the Satipatthanasutta, the Buddha taught about 'contemplation of mind' as follows: "And how, Bhikkhus, does a Bhikhu abide contemplating mind as mind? Here a Bhikhu understands mind affected by lust as mind affected by lust, and mind unaffected by lust as mind unaffected by lust. He understands mind affected by hate as mind affected by hate, and mind unaffected by hate as mind unaffected by hate. He understands mind affected by delusion as mind affected by delusion, and mind unaffected by delusion as mind unaffected by delusion. He understands contracted mind as contracted mind, and distracted mind as distracted mind. He understands exalted mind as exalted mind, and unexalted mind as unexalted mind. He understands surpassed mind as surpassed mind, and unsurpassed mind as unsurpassed mind. He understands concentrated mind as concentrated mind, and unconcentrated mind as unconcentrated mind. He understands liberated mind as liberated mind, and unliberated mind as unliberated mind. In this way he abides contemplating mind as mind internally, or he abides contemplating mind as mind externally, or he abides contemplating mind as mind both internally and externally. Or else he abides contemplating in mind its arising factors, or he abides contemplating in mind its vanishing factors, or he abides contemplating in mind both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that 'there is mind' is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikhu abides contemplating mind as mind." Zen practitioners should always remember that is formless, its essence is empty and formless. Thus all things on this 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. All forms we see, all sounds we hear, all odors and flavors we smell and taste, all the senses we feel, and all thoughts arised in us are changing quickly. Be always remember this!

#### ***447. Mind Is Originally Serene***

When prime minister Dương Đạo built Diên Linh Temple on Mount Long Đồi and invited Zen master Cui Chi, Dharma heir of the seventh generation of the Wu-Yun-T'ung Zen Sect, to stay there. He could not refuse the order. He stayed there for three years and passed away. He also taught his disciples about a 'serene mind': "You should always realize that your body and mind are originally serene, but then you see all kinds of form manifest in front of you, and from there emerge all the conditioned and the unconditioned. According to Buddhism, in general, and specifically according to Zen, we are all endowed with the Buddha-nature from which Prajna issues, illumining all our activities, mental and physical. The Buddha-nature does this in the same way as the sun radiates heat and light, or as the mirror reflects everything coming before it, that is to say, unconsciously, with 'no-mind', in its adverbial sense. Hence it is declared that 'Buddha is unconscious' or 'By Buddhahood is meant the unconscious.' Therefore, no special conscious strivings are necessary; in fact they are a hindrance to the attainment of Buddhahood. We are already Buddhas. To talk about any sort of attainment is a desecration, and logically a tautology (môn Lập Thừa). 'Having no-mind,' or 'cherishing the unconscious,' therefore means to be free from all these artificial, self-created, double-roofing efforts. Even this 'having', this 'cherishing', goes against "Mind of No-Existence. You only need to realize that your body is changing, and your mind is like a monkey, the thought is like a horse. After some times of practicing, you will naturally realize that the mind is originally serene, unchanging, unmoving, despite the waves keep rising and falling, and despite the bubbles keep forming and vanishing. When your mind is able to realize as such, your body will naturally quiet and unmoving while you are walking, standing, lying and sitting. Then, you will see that nothing could be called as your body and mind at all. At that time, both your body and mind are truly quiet and unmoving. You, then, will also realize that everything is truly quiet and unmoving. Everything is luminous in your mind and truly quiet and unmoving."

#### ***448. Fundamental Consciousnesses***

Fundamental Consciousness means the will of the mind, the will the directive or controlling mind, the functioning mind as a whole in daily life. All of us have the so-called "Fundamental Consciousness". This Eighth Consciousness, which is comparable to the king of all consciousnesses. This king of all consciousnesses surrounded by the Seventh, the Sixth, and all the other Five consciousnesses of seeing, hearing, smelling, tasting and touching. These are the five outer thieves. The Sixth Consciousness is the mind, the inner thief. The Seventh clings to the cognizant faculty of the Chief, of Eighth Consciousness as its own great ego. Under its leadership the Sixth and other five consciousnesses attach themselves to colors, sounds, smells, tastes, and touches, etc.; and thus the Chief Consciousness is entwined tightly by them and has no chance to turn its head around. The "head phrase" that Zen practitioners are working on right now is like a sharp sword with which we may slaughter all these harassing thieves and thus transform the Eighth Consciousness into the Wisdom of the Great Mirror, the Seventh Consciousness into the Wisdom of Equality, the Sixth into the Wisdom of Observation, and the five senses into the Wisdom of Performance. But the most important thing is to transform the Sixth and the Seventh Consciousnesses first, because it is these two faculties that take the lead and impose their influence on the rest. Their function is to distinguish, to differentiate, to conceptualize, and to fabricate. According to Zen Master Hsu-Yun in Hsu-Yun's Records of Teachings, now the poems and stanzas that you have composed, and the light and the Void, etc., that you have perceived, were all the fabrication of these two consciousnesses. Zen practitioners should forget all these things and stick to your "head phrase". Also you should know that there is another pitfall into which a Zen practitioner may easily fall, that is to meditate idly and make his mind deadly dull in utter torpidity. This is the worst error of all...

#### ***449. Equanimity and Wisdom***

According to the Sutra of the Sixth Patriarch on the Pristine Orthodox Dharma, the Sixth Patriarch taught: "Equanimity and wisdom are basically one; they are not two. Equanimity is the basis of wisdom. Wisdom is the function of equanimity... When there is virtue in the

mouth but not in the mind, equanimity and wisdom are vain and are by no means identical. But if there is virtue in both mind and mouth, and if the internal and external are as one, equanimity and wisdom are identical. When you are engaged in self-realization do not be involved in argument. If you argue about which precedes and which follows, you are just like a deluded person; you have not freed yourself from gain and loss; you are just aggravating your egotism... To what shall we compare equanimity and wisdom? They are like the light of a lamp. Having the lamp you can have light, but with no lamp, there must be darkness, because the lamp is the basis of the light and the light is the use of the lamp. Though there are two names, their basis is the same. The doctrine of wisdom and equanimity is just like this."

#### ***450. Mind, Thought, and Perception (Discernment)***

In the Lankavatara Sutra, these three terms "Citta" "Mana" and "Vijnana" are found in combination meaning the whole machinery of mentation. When "Citta" is going along with "Mana" and "Vijnana," it corresponds to the empirical consciousness, .e., Citta in its relative aspect and therefore together with false discrimination. According to Buddhism, mind is also the thinking consciousness that coordinates the perceptions of the sense organs, a mind which does not depend on any of the five sense faculties, but on the immediately preceding continuum of mind. Mental consciousness apprehends not only objects (form, sound, taste, smell, touch) in the present time, but it also apprehends objects in the past and imagines objects even in the future. Mental consciousness will go with us from one life to another, while the first five consciousnesses are our temporary minds. Consciousness is also one of the five skandhas. The function of Manovijnana is by hypothesis to reflect on Manas, as the eye-vijnana reflects on the world of forms and the ear-vijnana on that of sounds; but in fact as soon as Manas evolves the dualism of subject and object out of the absolute unity of the Alaya, Manovijnana and indeed all the other Vijnanas begin to operate. Thus, in the Lankavatara Sutra, the Buddha said: "Buddhist Nirvana consists in turning away from the wrongfully discriminating Manovijnana. For with Manovijnana as cause (hetu) and support (alambana), there takes place the evolution of the seven Vijnanas. Further, when Manovijnana discerns and clings to an

external world of particulars, all kinds of habit-energy (vasana) are generated therefrom, and by them the Alaya is nurtured. Together with the thought of “me and mine,” taking hold of it and clinging to it, and reflecting upon it, Manas thereby takes shape and is evolved. In substance (sarira), however, Manas and Manovijnana are not different the one from the other, they depend upon the Alaya as cause and support. And when an external world is tenaciously held as real which is no other than the presentation of one’s own mind, the mentation-system (citta-kalapa), mutually related, is evolved in its totality. Like the ocean waves, the Vijnanas set in motion by the wind of an external world which is the manifestation of one’s own mind, rise and cease. Therefore, the seven Vijnanas cease with the cessation of Manovijnana.”

#### ***451. The Present Mirror of Awareness***

In the Sayings and Doings of Pai-Chang, Zen Master Pai-Chang taught: "In reading scriptures and studying the doctrines, you should turn all words right around and apply them to yourself. But all verbal teachings only point to the inherent nature of the present mirror awareness, as long as this is not affected by any existent or nonexistent objects at all, it is your guide, it can shine through all various existent and nonexistent realms. This is adamant wisdom, where you have your share of freedom and independence. If you cannot understand in this way, then even if you could recite the whole canon and all its branches of knowledge, it would only make you conceited, and conversely shows contempt for Buddha; it is not true practice."

#### ***452. Taking Aggressive Approach to Zazen***

The Chinese form of Lin-chi that Enni promoted took a directly aggressive approach to zazen. Students were advised to put all their energy into the practice of zazen. One day, Shoichi Kokushi entered the hall and addressed the monks, “O monks, think of yourselves to be down in an old deep well; the only thought you then have will be to get out of it, and you will be desperately engaged in finding a way of escape; from morning to evening this one thought will occupy the entire field of your consciousness. When one's mind is so occupied with one single thought, strangely or miraculously, there takes place a

sudden awakening within oneself. All the 'searching and contriving' ceases, and with it comes the feeling that what was wanted is here, that all is well with the world and with oneself, and that the problem is now successfully and satisfactorily solved. The main thing to do when a man finds himself in this mental extremity is to exhaust all his powers of 'searching and contriving', which means to concentrate all his energy on one single point and see the farthest reach he can make in this frontal attack. Usually, when a person tries to seek a passage of liberation from an apparently hopeless situation, his empirical mind, psychologically speaking, is taxed to its limit of energy; but when the limit is transcended a new source of energy in one form or another is tapped. In fact, physically speaking, a man himself will be extremely surprised when such an extraordinary of strength or endurance is exhibited."

#### ***453.All Are Without a Self***

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 20, the Buddha said: "You should be mindful of the four elements within the body, though each has a name, all are without a self. Since they have no self, they are like an illusion."

#### ***454.All You Do Can Be Your Zazen***

Mugai, name of a Japanese Zen Nun in the thirteenth century. One of Mugaku's students was the first Japanese woman to receive a certificate of "Inka." Her Buddhist name was Mugai Nyodai, but she is remembered by her personal name, Chiyono. She was a member of the Hojo family by marriage and a well-educated woman. She long had an interest in the Buddha-Dharma. After her husband died and her family responsibilities had been fulfilled, she went to study with the Chinese master named Mugaku. After completing her studies with this Zen master, she became the founding abbess of the most important Zen temple for women in Kyoto, Keiai-ji. According to the Japanese Zen legends, before coming to study with Mugaku, Chiyono had been a servant at a small temple where three nuns practiced Buddhism and hosted evening meditation sessions for the laity on a regular basis. According to this story, Chiyono observed the people practicing zazen and tried to imitate their sitting in her quarters, but without any formal



instruction all she acquired for her efforts were sore knees. Finally she approached the youngest of the nuns and asked how to do zazen. The nun replied that her duty was to carry out her responsibilities to the best of her abilities. "That," she said, "is your zazen." Chiyono felt she was being told not to concern herself with things that were beyond her station. So, she continued to fulfill her daily tasks, which largely consisted of fetching firewood and hauling buckets of water. She noticed, however, that people of all classes joined the nuns during the meditation sessions; therefore, she thought there was no reason why she, too, could not practice. This time she questioned the oldest of the nuns. This woman provided Chiyono with basic instruction, explained how to sit, place her hands, fix her eyes, and regulate her breathing. "Then, drop body and mind," she told Chiyono. "Looking from within, inquire 'Where is mind?' Observing from without, ask, 'Where is mind to be found?' Only this. As other thoughts arise, let them pass without following them and return to searching for mind." Chiyono thanked the nun for her assistance, then lamented that her responsibilities were such that she had little time for formal meditation. "All you do can be your zazen," the nun said, echoing what the younger nun had said earlier. "In whatever activity, continue to inquire, 'What is mind? Where do thoughts come from?' When you hear someone speak, don't focus on the words but ask, instead, 'Who is hearing?' When you see something, don't focus on it, but ask yourself, 'What is that sees?'"

***455. The Thief Left Behind the Moon and the Window!***

Zen Master Basho's best haiku, which became models for all later haiku poets, are permeated with the mind of Zen and express the nondualistic experience of Zen. The following are Zenic examples, by Basho:

"The thief  
Left it behind.  
The moon and the window."

It has been said that to catch the original quality or effect of such a haiku one must repeat it several times, or even many times, with deepening contact. From that comes intuition, or, better insight.

#### ***456.Mind of Clear Light***

According to Lama Geshe Kelsang Gyatso in Buddhism in Mahayana Tradition, this is one of the eight levels of mind development during the sleep process. The dark appearance disappears and we perceive a clear light like the colour of dawn. This is called the clear light of sleep. There is no consciousness more subtle than the mind of clear light. At the last instant before death our mind perceives the clear light. If a person has the special good karma to be reborn as a human being, the continuum of that very subtle mind later enters into the union of the father's and mother's sperm and egg. From that time on the mind becomes grosser and grosser.

#### ***457.A Thunderclap Under the Clear Blue Sky***

Zen master Yue-lin Shi-kuan gave him the koan "Wu" as the focus of his study. Wumen worked with this famous koan for six years without progress. He then vowed not to sleep and rest until he penetrated the heart of this Zen gate. Finally, as he stood in the Dharma hall, he heard the bell sound for the midday meal and suddenly realized profound enlightenment. When he understood the secrets of Zen by the study of the word 'Wu,' he expressed himself in the following verse:

"A thunderclap under the clear blue sky;  
All beings on earth open their eyes;  
Everything under heaven bows together;  
Mount Sumeru leaps up and dances."

The following day, Wumen entered Yue-lin's room to to gain confirmation of his experience. Yue-lin said, "Where did you see these gods and devils?" Wumen shouted. Yue-lin also shouted. Wumen shouted again. In this exchange Wumen's enlightenment was confirmed.

#### ***458.Purifying of Body and Mind***

After his realization of Zen, his studies of Zen became more and more profound, his observation of precepts was without hindrance. He wore the same patched robe in all seasons, cold or warm, and he traveled everywhere to beg for alms and to teach and convert people. He always participated in repairing bridges, constructing roads, and

helping the poor. Later, he rebuilt Quốc Thanh Temple in Phù Cầm. He spent most of his short life to expand Buddhism in North Vietnam. The master always tried to find way to convert or instruct those under his teaching influence. He always reminded his assembly to cultivate on the purification of this lazy body: “With the six deluded consciousnesses, we have been suffering because ignorance covers our understanding of the truth. Now practitioners should practice the cultivation of purifying of the lazy body before cultivating anything else. Cultivation of purifying of the body directs toward the body, one of the four foundations of mindfulness. It is a mindfulness on walking, standing, lying, and sitting and or any bodily activities. Cultivation of purifying of the body means when walking, a person understands that he is walking; when standing, he understands that he is standing; when sitting, he understands that he is sitting; when lying, he understands that he is lying. He understands accordingly however his body is disposed. Do not talk about Zen, but observing your body movements at all times. Cultivate as such all day and night while going, standing, sitting, lying... with mindfulness. As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned.” This is a message that Zen master Vien Hoc not only used to teach his disciples about the cultivation of purifying of this lazy body, but the master also wanted to relay it to many future generations of Zen practitioners. Zen practitioners should always remember that our mind behaves like a monkey, restless and always jumping; it is therefore called a ‘monkey-mind’. These are reasons why we have to meditate. To give balance to our lives it is necessary to sit quietly, to learn to accept and experience rather than to look outward for forms, we look within in order to understand ourselves better. Through meditation we try to keep that monkey-mind still, to keep it calm, quiet and pure. When our mind is still, we will realize that the Buddha is inside us, that the whole universe is inside us and that our true nature is one with the Buddha nature. Through meditation, we can not only purify our body and mind, and can see things as they really are, but also attain wisdom of emancipation.

***459. The Setting up of Marks is Mind, Separation from Them is Buddha***

Zen Master Fa-Hai Shao-Chou, a Chinese Zen master, one of the Sixth Patriarch Hui-Neng's disciples. We do have a lot of detailed documents on this Zen Master, i.e, the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume V, and the Platform Sutra; however, there is some interesting information on him in Platform Sutra. According to the Platform Sutra, Chapter Seven, when Bhikshu Fa-Hai of Ch'u-Ch'iang city in Shao-Chou. At first he called on the Sixth Patriarch, he asked, "What teaching dharma will the High Master leave behind so that confused people can be led to see the Buddha-nature?" The Sixth Patriarch said: "The setting up of marks is mind, and separation from them is Buddha." Then, Fa-Hai asked, "Will you please instruct me on the sentence, 'Mind is Buddha'?" The Master said, "When one preceding thoughts are not produced, this is mind." Were I to explain it fully, I would not finish before the end of the present age." Listen to my verse:

"When the mind is called wisdom,  
Then the Buddha is called concentration.  
When concentration and wisdom are equal.  
The intellect is pure.  
Understand this Dharma teaching  
By practicing with your own nature.  
The function is basically unproduced;  
It is right to cultivate both."

At these words, Fa-Hai was enlightened and spoke a verse in praise:

"This mind is basically Buddha;  
By not understanding I disgrace myself.  
I know the cause of concentration and wisdom  
Is to cultivate both and separate myself from all things."

***460. To Stay On the Site of the Buddha***

To stay close to the Buddha. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 37, the Buddha said: "My disciples may be several thousands miles away from me but if they remember and practice my precepts, they will certainly obtain the fruits of the Way. On the

contrary, those who are by my side but do not follow my precepts, they may see me constantly but in the end they will not obtain the Way.”

***461.A Withered Body and a Cold Mind***

After receiving the mind seal from Dao Hue to become the Dharma heir of the tenth generation of Wu-Yun-T’ung Zen Sect, he then went directly to Mount Tu Son to live in seclusion. Here, he wore straw garments, ate chestnuts, made friends with only streams, rocks, monkeys, and apes. He sat all day long, devoted himself to chanting the sutras, and to cultivating body and mind, stuffing everything into one mass. For five or six years, people never had a glimpse of him. King Ly Anh Tong heard about his reputation, admired his virtue, and wanted to meet him, but he refused. So, the king order his old friend, Le Hoi, to try to convince him to come to the Citadel. One the way to the capital, when they stayed overnight at the guest house of Huong Sat Temple, he regretted his decision and escaped back to his old mountain. After returning to his old mountain, he tole his disciples: “Those, like I, who have a whithered body and a cold mind, are not to be moved by ephemera and impermanent things of the world. Because my resolve and conduct were not tamed enough, I was almost caught by traps and cages.” Now, everyone, listen to my verse:

“Monkeys and apes carry their babies  
 Back to the green mountain,  
 From ancient times  
 the sages have been beyond records.  
 Spring comes orioles sing among flowers,  
 Autumn comes, chrysanthemum blooms  
 Other flowers have vanished without any trace.”

***462.The Body Is Born and Died, But the Nature of All Things Is Never Gone***

Zen master Thuan Chan always reminded his disciples that the dharma-nature (thusness, true suchness) or the nature underlying all things, or the true nature of all things which is immutable, immovable and beyond all concepts and distinctions. Let’s look at a mirror, images come and go, but the reflecting nature is always uncreated and undying. During the first year of the dynasty title of Long Phu, on the

seventh day of the second month, in 1101, when he was about to pass away, his major disciple, Bon Tich, came into his quarters and asked for instruction. Thuan Chan spoke a verse:

“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.”

After finishing the verse, the master peacefully passed away. Regent and Grand Guardian Cao Toi prepared the cremation ceremony, collected his relics and built a stupa to house and worship them.

### ***463. Body and Mind***

On one day of the ninth month of the year of Quang Huu Era, in 1090, without any illness, Zen master Vien Chieu convened his assembly to bid farewell, saying: “In my body, bones, joints, sinews and veins are a combination of the four elements; all are impermanent. It is just like a house that is about to collapse, when all the beams tumble down. I bid you all farewell. Now listen to my verse at my death time:

Our body is like a shaking old wall,  
 Pitiful people worried about it days in and days out.  
 If they could hold a mindless attitude of no form and no sign.  
 They would no longer worry about form and  
 No form, appearance and disappearance.”

After finishing the verse, the master sat upright and passed away. He was ninety-two years old and had been a monk for fifty-six years. His writings now in circulation and were put in one volume, include in the Praising of the Sutra Of Perfect Enlightenment, Enlightenment Attained by the Twelve Bodhisattva Practices, and Revelation of the Decisive Secret for Students. The Zen master wants to remind his disciples that all the forms that they see, all the sounds that they hear, all the odors they smell, all the flavors they taste, all the senses they feel, all thoughts they have are changing so fast and nothing has a self. Look at the body, it is only a shadow, an image, an illusion; as a it's there one moment and disappears in no time. Zen practitioners, by all means, must attain the mind of emptiness and formlessness. As a

matter of fact, the mind essence is empty and formless. Everything in this world appears and disappears in the mind just like the clouds formed and dissolved in the sky, or just like the images emerged and vanished in a mirror. Zen practitioners should always remember that all things that come and go are governed by the principle of dependent arising without any exceptions. Practitioners who are able to realize this will be freed from the world of coming and going.

***464.No-Self of “Body-Mind-Environment”***

No-Self means that there is no self, no permanent nature per se and that we are not true masters of ourselves. This point, too, is divided into the no-self body, the no-self mind, and the no-self environment. First, the no-self body means that this body is illusory, not its own master. It cannot be kept eternally young or prevented from decaying and dying. Even gods and immortals can only postpone death for a certain period of time. Second, the no-self of mind refers to the deluded mind of sentient beings, which has no permanent nature. For example, the mind of greed, thoughts of sadness, anger, love, and happiness suddenly arise and then disappear, there is nothing real. Third, the no-self of environment means that our surroundings are illusory, passive and subject to birth and decay. Cities and towns are in time replaced by abandoned mounds, mulberry fields soon give way to the open seas, every single thing changes and fluctuates by the second, one landscape disappears and another takes its place.

***465.Whose Body Will Be the Kindling Tomorrow?***

Zen master Yuren wrote several poems with single letters for titles, among them this one:

"Looking over the fields,  
I see the unknown smoke  
Rising again today.  
Whose body will be  
The kindling tomorrow?"

#### ***466. The Body Is Like A Dream!***

Falling ill late in 1645, Takuan knew his death was near. Gathering his disciples at Tōkai-ji, he told them, "Bury my body in the mountain behind the temple, cover it with dirt and go home. Read no sutras, hold no ceremony. Receive no gifts from either monk or laity. Let the monks wear the robes, eat their meals, and carry on as normal days." Instead of composing the customary Zen monk's death poem, Takuan picked up his brush and wrote the word "dream." This may be understood in light of a declaration he made: "When one truly dies and leaves his own body... he can go freely wherever he likes. In the midst of profound darkness or when the door and windows are shut, one enters a state of freedom... The body is like a dream. When we see this and awake, not a trace remains." Although much of Takuan's life was spent in administrative and political matters, he nevertheless left an important legacy of teachings and artistic expression. His books, paintings, calligraphy, and poetry have continued to inspire and encourage those who follow the road of Zen.

#### ***467. Is There A So-Called Destruction of A Soul Or Not?***

Soul is another name for "Consciousness." Hinayana considered the six kinds of consciousness as "Vijnana." Mahayana considered the eight kinds of consciousness as "Vijnana." Externalists considered "vijnana" as a soul. According to Buddhism, mind is another name for Alaya-vijnana, as they both store and give rise to all seeds of phenomena and knowledge. According to the Kosa Sastra, the two are considered as identical in the Abhidharma-Kosa, but different in Mahayana. Zen Master Hakuun-Yasutani (1885-1973) taught: "Your mind can be compared to a mirror, which reflects everything that appears before it. From the time you begin to think, to feel, and to exert your will, shadows are cast upon your mind which distort its reflections. This condition we call delusion, which is the fundamental sickness of human beings. The most serious effect of this sickness is that it creates a sense of duality, in consequence of which you postulate 'I' and 'not-I.' The truth is that everything is One, and this of course is not a numerical one. Falsely seeing oneself confronted by a world of separate existence, this is what creates antagonism, greed, and, inevitably, suffering. The purpose of zazen is to wipe away from the



mind these shadows or defilements so that we can intimately experience our solidarity with all life. Love and compassion then naturally and spontaneously flow forth." (according to 'The Three Pillars of Zen').

#### ***468. Shen Hsiu's Treatise on the Contemplation of Mind***

Probably during the period of time great master Shen Hsiu stayed at Yu-ch'uan temple, he wrote a text called the "Treatise on the Contemplation of Mind." Shen Hsiu explained the contemplation of the mind using the metaphor of a votive lamp that is never extinguished: "When one's wisdom is bright and distinct, it is likened to a lamp. For this reason, all those who seek emancipation always consider the body as the lamp's stand, the mind as the lamp's dish, and faith as the lamp's wick. The augmentation of moral discipline is taken as the addition of oil. Wisdom, bright and penetrating, is likened to the lamp's flame. If one constantly burns the lamp of true enlightenment, its illumination will destroy all the darkness of ignorance, stupidity, and illusion."

#### ***469. Shen-Hsiu and the Essence of the Mind***

The "Essence" or the innermost core of the mind. In Zen, the Essence of mind is the Illuminating-Void Suchness. An enlightened Zen Buddhist not only knows the illuminating aspect of the consciousness but, most important of all, he also knows the void aspect of the mind. Illumination with attachment is decried by Zen as "dead water", but illumination without attachment, or the Illuminating-Voidness, is praised as "the great life." The stanza which Shen-hsiu wrote to demonstrate his understanding of Zen to the Fifth Patriarch showed that he knew only the illuminating, not the void, aspect of the mind. When his mirror-like bright consciousness came up against Hui-neng's "From the beginning not a thing exists!" it became so pitifully insignificant that it made him lose the race for the title of the "Sixth Patriarch of Zen". Hui-neng's "From the beginning not a thing exists!" expresses unmistakably the Essence of Mind as well as the innermost core of Zen. It was because of this deep understanding that Hui-neng became the Sixth Patriarch of Zen. Zen practitioners should always remember that the illuminating consciousness which is a key to all inner realization, basically and qualitatively it is still "clinging-bound".

Buddhist enlightenment is not gained through holding on to or inflating one's self-awareness. On the contrary, it is gained through killing or crushing any attachment to this illuminating consciousness; only by transcending it may one come to the innermost core of Mind, the perfect free and thoroughly nonsubstantial illuminating-Voidness. This illuminating-Void character, empty yet dynamic, is the Essence of the mind. Usually, when the word "Essence" is mentioned, people immediately think of something quintessentially envision a dead and static "nothingness". Both of these conceptions miss the meaning of the word "Essence" in the point of view of Zen.

***470. Awakened of Insight When A Novice Called to Him In a Loud Voice!***

Takuju Kosen, name of a Japanese Rinzai monk of the Tokugawa period (1600-1867) who is regarded as the founder of the Takujû school of Japanese Zen. He was twenty years old when he came to study with Zen master Gasan. The master assigned him Chao-chou's Mu, and the young man threw himself into the practice. He requested permission to retire from the monastic community to a hermitage in order to dedicate all of his time to the koan. He practiced with such fervor that at one point he went for more than two weeks without either food or sleep. As a result of his efforts, he was able to attain "kensho" within ninety days. After completing his training with Zen master Gasan, Takuju spent another twenty years in further solitude, deepening and integrating his understanding. Ryoten admonished him, "Intensive Zen meditation must be like a mute having a dream. You are too intellectual to study Zen." Far from being discouraged by this, Kosen stirred himself to make even greater efforts. One night as he sat watching the rain, a boy monk called to him in a loud voice. Kosen responded, then all of a sudden experienced an awakening of insight.

***471. You've Never Taught Me About Essential Mind***

According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume XIV, Zen master Lung-T'an is remembered for a conversation he had with his teacher, Zen master T'ien-huang Tao-wu. Ch'ung-Hsin served T'ien-huang as his personal attendant for several years. One day, Ch'ung-Hsin approached Zen

master Tao-wu and complained, "Since I've come here, you've never taught me about essential mind." Ta-wu said, "Since you came here, I've never stopped giving you instruction about your essential mind." Ch'ung-Hsin said, "Where have you pointed it out?" Tao-wu said, "When you bring tea to me, I receive it for you. When you bring food to me, I receive it for you. When you do prostration before me, I bow my head. Where have I not given you instruction about your essential mind?" Ch'ung-Hsin bowed his head for a long time. Tao-wu said, "Look at it directly. If you try to think about it you'll miss it." Upon hearing these words Ch'ung-Hsin woke up. Ch'ung-Hsin then asked Tao-wu, "How does one uphold it?" Tao-wu said, "Live in an unfettered manner, in accord with circumstances. Give yourself over to everyday mind, for there is nothing sacred to be realized outside of (except) this!"

***472. All Worldly Things Are Unreal; Only the Way (of Buddhism) is Real***

At the age of 27, one day, he followed his elder brother to go to Zen Master Gioi Khong's Preaching Hall to attend a series of lectures on the Diamond Sutra. When master Gioi Khong explained the verse:

“Everything that is phenomenal,  
Is like a dream, an illusion, a bubble, a shadow.  
It is like dew and lightening.  
One should always sees it as such.”

He was suddenly awakened and exclaimed, “The Tathagata's five kinds of words are certainly not falsely spoken (these words include real words, true words, correct words, not-deceitful words, and not-different words; these five kinds of words of the Tathagata symbolize the truth of the bhutatathata; the words of Tathagata are true and consistent). All worldly things are indeed empty, and not real; only the Way (of Buddhism) is real. What else am I seeking for? Moreover, the Confucians talk about good relationships between the king and mandarins, father and son; while Buddhism discuss about performance of conduct of Sound Hearers and Bodhisattvas. Although these are two separate teachings, they lead to the same goal. Nevertheless, only Buddhist teachings can help getting out of the sufferings of birth and death, and cutting off existence and non-existence.” He then asked to

be ordained and to become a disciple of Zen master Giới Không. After attaining the essential meaning of Zen, he became the dharma heir of the sixteenth generation of the Vinitaruci Zen Sect. He went to Mount Tù Sơn and stayed in the deep jungle to practice ascetics and meditation for six years. Then he went to the mountain foot to build a small temple named Phù Môn and stayed there to preach Buddha Dharma until he passed away. Zen Master Tri wanted to remind all Zen practitioners that they should always have this attitude 'Looking but not seeing, hearing but not listening, smelling but not noticing the scent.' Why is it described as 'looking, but not seeing?' Because the person is returning the light to shine within, and introspecting. Why is it 'hearing, but not listening?' Because he is turning the hearing to listen his own nature. Why does it say, 'smelling, but not noticing the scent?' Because he has gathered back his body and mind, and is not disturbed any longer by scent. At this time, the cultivator's eyes contemplate physical forms, but the forms do not exist for him. His ears hears sounds, but the sounds do not exist for him. His nose smells scents, but those scents do not exist for him. His tongue tastes flavors, but for him, those flavors do not exist. His body feels sensations, but does not attach itself to those sensations. His mind knows of things, but does not attach to them. If we can throw all desires, then we will not cling to anything anymore. That also means when we throw away all existence and emptiness, all things binding us to this samsara world will fall apart.

#### ***473. The World Is Inconstant!***

At the request of someone going into the service of a noble, Yuren wrote:

"When you're headed for good fortune,  
don't forget to remember  
that the world is inconstant."

#### ***474. The Essence of the Mind***

The "Essence" or the innermost core of the mind. In Zen, the Essence of mind is the Illuminating-Void Suchness. An enlightened Zen Buddhist not only knows the illuminating aspect of the consciousness but, most important of all, he also knows the void aspect of the mind. Illumination with attachment is decried by Zen as "dead

water", but illumination without attachment, or the Illuminating-Voidness, is praised as "the great life." The stanza which Shen-hsiu wrote to demonstrate his understanding of Zen to the Fifth Patriarch showed that he knew only the illuminating, not the void, aspect of the mind. When his mirror-like bright consciousness came up against Hui-neng's "From the beginning not a thing exists!" it became so pitifully insignificant that it made him lose the race for the title of the "Sixth Patriarch of Zen". Hui-neng's "From the beginning not a thing exists!" expresses unmistakably the Essence of Mind as well as the innermost core of Zen. It was because of this deep understanding that Hui-neng became the Sixth Patriarch of Zen. Zen practitioners should always remember that the illuminating consciousness which is a key to all inner realization, basically and qualitatively it is still "clinging-bound". Buddhist enlightenment is not gained through holding on to or inflating one's self-awareness. On the contrary, it is gained through killing or crushing any attachment to this illuminating consciousness; only by transcending it may one come to the innermost core of Mind, the perfect free and thoroughly nonsubstantial illuminating-Voidness. This illuminating-Void character, empty yet dynamic, is the Essence of the mind. Usually, when the word "Essence" is mentioned, people immediately think of something quintessentially envision a dead and static "nothingness". Both of these conceptions miss the meaning of the word "Essence" in the point of view of Zen.

#### ***475. Heaven and Hell***

For a Buddhist, both heaven and hell are right here, right in this world. That is to say you can create your own heaven or hell right here in this world. It's ridiculous to create all kinds of unwholesome deeds, then simply with faith or praying you can create a heaven. Buddhist belief in heaven is simple, if you live and act according to moral principles, you can create your own heaven right here in this world. If not, you can also create the hell on this earth itself. Zen Master Shundo Aoyama wrote in *Zen Seeds*: "I once heard a story about a visit to heaven and hell. In both places the visitors saw many people seated at a table on which many delicious foods were laid out. Chopsticks over a meter long and were tied to their right hands, while their left hands were tied to their chairs. In hell, however much they stretched out their

arms, the chopsticks were too long for them to get food into their mouths. They grew impatient and got their hands and chopsticks tangled with one another's. The delicacies were scattered here and there. In heaven, on the other hand, people happily used the long chopsticks to pick out someone else's favorite food and feed it to him, and in turn they were being fed by others. They all enjoyed their meal in harmony."

***476. Geese Flying Past the Moon***

This poem is on geese flying past the moon:

"Though the geese  
Go flying by crying,  
My heart stays  
On the autumn night's moon."

***477. Meditation Must Be Practiced in the Mind, and Not Just Recited in Words!***

According to the Dharma Jewel Platform Sutra, the Sixth Patriarch said: "If the preceding thought does not arise, it is mind. If the following thought does not end, it is Buddha. Thus, he advised one should not be afraid of rising thoughts, but only of the delay in being aware of them." The following day, at the invitation of Magistrate Wei, the Master took his seat and said to the great assembly, "All of you purify your minds and think about Maha Prajna Paramita." He then said, "All-Knowing Advisors, the wisdom of Bodhi and Prajna is originally possessed by worldly people themselves. It is only because their minds are confused that they are unable to enlighten themselves and must rely on a great Good Knowing Advisor who can lead them to see their Buddha-nature. You should know that the Buddha-nature of stupid and wise people is basically not different. It is only because confusion and enlightenment are different that some are stupid and some are wise. I will now explain for you the Maha Prajna Paramita Dharma in order that each of you may become wise. Pay careful attention and I will explain it to you." Good Knowing Advisors, worldly people recite 'Prajna' with their mouths all day long and yet do not recognize the Prajna of their self-nature. Just as talking about food will not make you full, so, too, if you speak of emptiness you will not see

your own nature in ten thousand ages. In the end, you will not have obtained any benefit. Good Knowing Advisors, Maha Prajna Paramita is a Sanskrit word which means 'great wisdom which has arrived at the other shore.' It must be practiced in the mind, and not just recited in words. When the mouth recites and the mind does not practice, it is like an illusion, a transformation, dew drops, or lightning. However, when the mouth recites and the mind practices, then mind and mouth are in mutual accord. One's own original nature is Buddha; apart from the nature there is no other Buddha. What is meant by Maha? Maha means 'great.' The capacity of the mind is vast and great like empty space, and has no boundaries. It is not square or round, great or small. Neither is it blue, yellow, red, white. It is not above or below, or long or short. It is without anger, without joy, without right, without wrong, without good, without evil, and it has no head or tail. All Buddha-lands are ultimately the same as empty space. The wonderful nature of worldly people is originally empty, and there is not a single dharma which can be obtained. The true emptiness of the self-nature is also like this. Good Knowing Advisors, do not listen to my explanation of emptiness and then become attached to emptiness. The most important thing is to avoid becoming attached to emptiness. If you sit still with an empty mind you will become attached to undifferentiated emptiness. Good Knowing Advisors, The emptiness of the universe is able to contain the forms and shapes of the ten thousand things: the sun, moon, and stars; the mountains, rivers, and the great earth; the fountains, springs, streams, torrents, grasses, trees, thickets, and forests; good and bad people, good and bad dharmas, the heavens and the hells, all the great seas, Sumeru and all mountains; all are contained within emptiness. The emptiness of the nature of worldly men is also like this. Good Knowing Advisors, the ability of one's own nature to contain the ten thousand dharmas is what is meant by 'great.' The myriad dharmas are within the nature of all people. If you regard all people, the bad as well as the good, without grasping or rejecting, without producing a defiling attachment, your mind will be like empty space. Therefore, it is said to be 'great,' or 'Maha.' Good Knowing Advisors, the mouth of the confused person speaks, but the mind of the wise person practices. There are deluded men who sit still with empty minds, vainly thinking of nothing and declaring that to be something great. One should not

speak with these people because of their deviant views. Good Knowing Advisors, the capacity of the mind is vast and great, encompassing the Dharma realm. Its function is to understand clearly and distinctly. Its correct function is to know all. All is one; one is all. Coming and going freely, the mind's substance is unobstructed. That is Prajna. Good Knowing Advisors, all Prajna wisdom is produced from one's own nature; it does not enter from outside. Using the intellect correctly is called the natural function of one's true nature. One truth is all truth. The mind has the capacity for great things, and is not meant for practicing petty ways. Do not talk about emptiness with your mouth all day and in your mind fail to cultivate the conduct that you talk of. That would be like a common person calling himself the king of a country, which cannot be. People like that are not my disciples. Good Knowing Advisors, what is meant by 'Prajna?' Prajna in our language means wisdom. Everywhere and at all times, in thought after thought, remain undeluded and practice wisdom constantly; that is Prajna conduct. Prajna is cut off by a single deluded thought. By one wise thought, Prajna is produced. Worldly men, deluded and confused, do not see Prajna. They speak of it with their mouths, but their minds are always deluded. They constantly say of themselves, 'I cultivate Prajna!' And though they continually speak of emptiness, they are unaware of true emptiness. Prajna, without form or mark, is just the wisdom of the mind. If thus explained, this is Prajna wisdom. What is meant by Paramita? It is a Sanskrit word which in our language means 'arrived at the other shore,' and is explained as 'apart from production and extinction.' When one is attached to states of being, production and extinction arise like waves. States of being, with no production or extinction, is like free flowing water. That is what is meant by 'the other shore.' Therefore, it is called 'Paramita.' Good Knowing Advisors, deluded people recite with their mouths, but while they recite they live in falsehood and in error. When there is practice in every thought, that is the true nature. You should understand this dharma, which is the Prajna dharma; and cultivate this conduct, which is the Prajna conduct. Not to cultivate is to be a common person, but in a single thought of cultivation, you are equal to the Buddhas. Good Knowing Advisors, common people are Buddhas and affliction is Bodhi. The deluded thoughts of the past are thoughts of a common



person. Enlightened future thoughts are the thoughts of a Buddha. Past thoughts attached to states of being are afflictions. And, future thoughts separate from states of being are Bodhi. Good Knowing Advisors, Maha Prajna Paramita is the most honored, the most supreme, the foremost. It does not stay; it does not come or go. All Buddhas of the three periods of time emerge from it. You should use great wisdom to destroy affliction, defilement and the five skandhic heaps. With such cultivation as that, you will certainly realize the Buddha Way, transforming the three poisons into morality, concentration, and wisdom. Good Knowing Advisors, my Dharma-door produces 84,000 wisdom from the one Prajna. Why? Because worldly people have 84,000 kinds of defilement. In the absence of defilement, wisdom is always present since it is not separate from the self-nature. Understand this dharma is simply no-thought, no-remembrance, non-attachment and the non-production of falsehood and error. Use your own true-suchness nature and, by means of wisdom, contemplate and illuminate all dharmas without grasping or rejecting them. That is to see one's own nature and realize the Buddha Way. Good Knowing Advisors, if you wish to enter the extremely deep Dharma realm and the Prajna samadhi, you must cultivate the practice of Prajna. Hold and recite the 'Diamond Prajna Paramita Sutra' and that way you will see your own nature. You should know that the merit and virtue of this sutra is immeasurable, unbounded, and indescribable, as the Sutra text itself clearly states. This Dharma-door is the Superior Vehicle, that is taught to the people of great wisdom and superior faculties. When people of limited faculties and wisdom hear it, their minds give rise to doubt. Why is that? Take this example, the rains which the heavenly dragons shower on Jambudvipa. Cities and villages drift about in the flood like thorns and leaves. But if the rain falls on the great sea, its water neither increases nor decreases. If people of the Great Vehicle, the Most Superior Vehicle, hear the Diamond Sutra, their minds open up, awaken and understand. Then they know that their original nature itself possesses the wisdom of Prajna. Because they themselves use this wisdom constantly to contemplate and illuminate. And they do not rely on written words. Take for example, the rain does not come from the sky. The truth is that the dragons cause it to fall in order that all living beings, all plants and trees, all those with feeling and those without

feeling may receive its moisture. In a hundred streams, it flows into the great sea and there unites in one substance. The wisdom of the Prajna of the original nature of living beings acts the same way. Good Knowing Advisors, when people of limited faculties hear this Sudden Teaching, they are like the plants and trees with shallow roots which, washed away by the great rain, are unable to grow. But at the same time, the Prajna wisdom which people of limited faculties possess is fundamentally no different from the Prajna that men of great wisdom possess. Hearing this Dharma, why do they not become enlightened? It is because the obstacle of their deviant views is a formidable one and the root of their afflictions is deep. It is like when thick clouds cover the sun. If the wind does not blow, the sunlight will not be visible. 'Prajna' wisdom is itself neither great nor small. Living beings differ because their own minds are either confused or enlightened. Those of confused minds look outwardly to cultivate in search of the Buddha. Not having awakened to their self-nature yet, they have small roots. When you become enlightened to the Sudden Teaching, you do not grasp onto the cultivation of external things. When your own mind constantly gives rise to right views, afflictions and defilement can never stain you. That is what is meant by seeing your own nature. Good Knowing Advisors, the ability to cultivate the conduct of not dwelling inwardly or outwardly, of coming and going freely, of casting away the grasping mind, and of unobstructed penetration, is basically no different from the Prajna Sutra. Good Knowing Advisors, all sutras and writings of the Great and Small Vehicles, the twelve divisions of sutras, have been devised for people and established based on the nature of wisdom. If there were no people, the ten thousand dharmas would not exist. Therefore you should know that all dharmas are originally postulated for people and all sutras are spoken for their sake. Some people are deluded and some are wise; the deluded are small people and the wise are great people. The deluded people question the wise and the wise people teach Dharma to the deluded people. When the deluded people suddenly awaken and understand, their minds open to enlightenment and, therefore they are no longer different from the wise.

***478. Zen Burns up the Karma That Binds Practitioners to Ignorance***

In Dropping Ashes on the Buddha, Zen Master Seung Shan said: "In the past, you have sowed certain seeds that now result in your encountering Buddhism. Not only that, some people come here, to a Zen center, only once, while others stay and practice very earnestly. When you practice Zen earnestly, you are burning up the karma that binds you to Ignorance. In Japanese the word for 'earnest' means 'to heat up the heart.' If you heat up your heart, this karma, which is like a block of ice, melts and becomes liquid. And if you keep on heating it, it becomes steam and evaporates into space. Those people who practice come to melt their hindrances and attachments. Why do they practice? Because it is their karma to practice. There was once a great Japanese poet named Basho. he was a very bright young man, and as a serious Buddhist he had studied many sutras. He thought that he understood Buddhism. One day he paid a visit to Zen Master Takuan (1573-1645). They talked for a long time. The Master would say something and Basho would respond at length, quoting from the most profound and difficult sutras. Finally, the Master said, 'You are a great Buddhist, a great man. You understand everything. But in all the time we have been talking, you have only used the words of Buddha or of eminent teachers. I do not want to hear other people's words. I want to hear your own words, the words of your true self. Quickly now, give me one sentence of your own.' Basho was speechless... Suddenly there was a sound in the monastery garden. Basho turned to the Master and said, 'Still pond, a frog jumps in. The splash.' The Master laughed out loud and said, 'Well now! These are the words of your true self!' Basho laughed too. He had attained enlightenment."

***479. Meditation Helps Practitioners Having a Mindful Mind***

In Zen, a mindful mind is a mind that knows only what is happening here and now. This is the moment, the mind does not infer, root through the past, and discriminate. This is also the moment that Zen practitioners are really living with the intuitive nature (Buddhi or the Buddhita in Sanskrit language). That is to say when eyes are used to see an object, the eyes are seeing with the intuitive nature here and now, and nothing else. Some people believe that the key point to the

correct meditation is to know how the practice of meditation activate the cortex, and not involving the decisiveness and commitment to regular practice. Devout Zen practitioners should be very careful because at the time of the Buddha, besides the decisiveness and commitment to regular practice, no one knows anything about a so-called cortex; however, at that time, one hundred people cultivate, they all achieve enlightenment. Nowadays, people advertise a lot for their methods; however, millions of people practice, not talking about enlightenment, how many can have a really peaceful life?

#### ***480. Meditation Helps Practitioners Dealing With the Doubting Mind***

For Zen practitioners, doubtful mind is one of the impenetrable obstacles on the path of cultivation. The most effective way of dealing with doubt is to contemplate so that we can look at it and acknowledge it. Zen practitioners should keep in mind whenever a doubt is present, we only need to pay full attention to the doubting mind, without identifying with it. As other mental factors, doubt is not self, not I, and not mine. It is merely a thought, a mental factor. If we can contemplate it, see it and not identify with it; whenever the doubt comes, we are able to sit back without letting it attract or identify with us, then it automatically goes away by itself. In order to deal with doubt effectively, Zen practitioners must possess a real knowledge; that is to say we understand what is that we are doing on the path of cultivation. Devout Buddhists, especially Zen practitioners, should not blindly believe or accept any methods of cultivation. As a matter of fact, understanding the Dharma thoroughly can help us resolve doubts effectively as they arise. That is to say when doubt comes we are able to clarify it from our own experience and our own understanding.

#### ***481. Meditation Helps Practitioners Dealing With the Mind of Hatred***

Zen practitioners should always remember the best way to deal with hatred is to recognize it and see it clearly in each moment. Thus, instead of expressing ill will blindly, we just closely observe it. If we are able to do this, we will see that ill will loses its power to disturb the

mind. There is another way of dealing with ill will is to utilize loving thoughts. Loving thoughts generate thoughts of wishing happiness and love to all beings everywhere, to people we like and even to people that we don't like. At the beginning, it is extremely difficult to generate loving thoughts to people that we get angry with; but with determination, slowly we all can do this. Slowly the anger will dissipate and the mind will again become cool and balanced. However, perhaps the best way to deal with ill will and aversion is to reflect upon the law of karma. Zen practitioners should understand that we are all the heirs of our own actions. Eventually we will experience the results of our wholesome and unwholesome deeds without any exception! Therefore, if someone is doing something unwholesome, we must understand that that person is acting out of ignorance; so, instead of reacting with anger, we can respond with loving kindness, compassion, and understanding. To do this, we do not cause more unwholesome deeds or ourselves, at the same time we do not cause more sufferings and afflictions for other people.

#### ***482. Zen Helps Control Your Mind***

According to Buddhism, man's mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, it can even kill a being, but it can cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to healthy relaxed living. Thus, the Buddha taught: "No enemy can harm one so much as one's own thoughts of craving, thoughts of hate, thoughts of jealousy, and so on. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. Buddhist practitioners should always remember that it is only when the mind is controlled and is kept to the right road of orderly progress that it becomes useful for its possessor and for society. A disorderly mind is a liability both to its owner and to others. All the havoc in the world is created by men who have not learned the way of mind control, balance and poise. For cultivators, calmness is not

weakness. A calm attitude at all times shows a man of culture. It is not too difficult for a man to be calm when things are favourable, but to be calm when things are going wrong is difficult indeed. Calmness and control build up a person's strength and character.

The mind is always influenced by bad mood, provoke, emotion, and worry. We should not come to any hasty decision regarding any matter when we are in a bad mood or when provoked by someone, not even when we are in good mood influenced by emotion, because such decision or conclusion reached during such a period would be a matter we could one day regret. Angry is the most dangerous enemy. Mind is our best friend and worst woe. We must try to kill the passions of lust, hatred and ignorance that are latent in our mind by means of morality, concentration and wisdom. The secret of happy, successful living lies in doing what needs to be done now, and not worrying about the past and the future. We cannot go back into the past and reshape it, nor can we anticipate everything that may happen in the future. There is one moment of time over which we have some conscious control and that is the present.

Practitioners should always cultivate our mind with loving-kindness and returning good for evil. First, let's cultivate our minds with loving-kindness: If we can console others with kind words that can make them feel peaceful and happy, why don't we do that? If we can help others with worldly possessions, however scanty that charity may be, it is inconceivable. Second, let's cultivate the mind by returning good for evil: In *The Gems of Buddhism Wisdom*, Most Venerable Dhammanada confirmed: "If you want to get rid of your enemies you should first kill your anger which is the greatest enemy within you. Furthermore, if you act inconsiderately, you are fulfilling the wishes of your enemies by unknowingly entering into their trap. You should not think that you can only learn something from those who praise and help you and associate with you very close. There are many things you can learn from your enemies also; you should not think they are entirely wrong just because they happen to be your enemies. You cannot imagine that sometimes your enemies also possess certain good qualities. You will not be able to get rid of your enemies by returning evil for evil. If you do that then you will only be inviting more enemies. The best and most correct method of overcoming your

enemies is by radiating your kindness towards them. You may think that this is impossible or something nonsensical. But this method is very highly appreciated by all wise people. When you come to know that there is someone who is very angry with you, you should first try to find out the main cause of that enmity; if it is due to your mistake you should admit it and should not hesitate to apologize to him. If it is due to certain misunderstandings between both of you, you must have a heart to heart talk with him and try to enlighten him. If it is due to jealousy or some other emotional feeling you must try to radiate your loving-kindness towards him so that you will be able to influence him through your mental energy.

Practitioners should also always cultivate our mind with tolerance, humility, and patience. First, let's cultivate tolerance, for tolerance helps us to avoid hasty judgments, to sympathize with other people's troubles, to avoid captious criticism, to realize that even the finest human being is not infallible; the weakness we find in other people can be found in ourselves too. Second, let's try to cultivate humility. In Buddhism, humility is not weakness, humility is the wise man's measuring-rod for learning the difference between what is and what is yet to be. The Buddha himself started his ministry by discarding all his princely pride in an act of humility. He attained sainthood during his life, but never lost his naturalness, never assumed superior airs. His dissertations and parables were never pompous. He had time for the most humble men. Third, let's try being patient with all. Anger leads one through a pathless jungle. While it irritates and annoys others, it also hurts oneself, weakens the physical body and disturbs the mind. A harsh word, like an arrow discharged from a bow, can never be taken back even if we would offer a thousand apologies for it.

#### ***483. Zen Helps Removing of Unwholesome Thoughts In Practitioners' Mind***

According to the Twentieth discourse of the Majjhima Nikaya, the Buddha reminded the Bhiksus on five things that help them to keep away from distracting thoughts. First, if through reflection on an object, unwholesome thoughts associated with desire, hate, and delusion arise in a practitioner, in order to get rid of them, he should reflect on another object which is wholesome. Then the unwholesome thoughts

are removed; they disappear. By their removal the mind stands firm and becomes calm, unified and concentrated within his subject of meditation. As a skilled carpenter or his apprentice knocks out and removes a coarse peg with a fine one, so should the practitioner get rid of that unwholesome object by reflecting on another object which is wholesome. The unwholesome thoughts associated with desire, hate and delusion are removed, they disappear. By their removal the mind stands firm within the object of meditation. Second, if the unwholesome thoughts still arise in a practitioner who reflects on another object which is wholesome, he should consider the disadvantages of evil thoughts thus : “Indeed, these thoughts of mine are unwholesome, blameworthy, and bring painful consequences.” Then his evil thoughts are removed, they disappear. Third, if the unwholesome thoughts still arise in a practitioner who thinks over their disadvantages, he should pay no attention to, and not reflect on those evil thoughts. Then the evil thoughts are removed, they disappear. Fourth, if the unwholesome thoughts still arise in a practitioner who pays no attention and does not reflect on evil thoughts, he should reflect on removing the root of those thoughts. Then the evil thoughts are removed, they disappear. Fifth, if the unwholesome thoughts still arise in a practitioner who reflects on the removal of their root, he should with clenched teeth, and tongue pressed against his palate, restrain, overcome, and control the evil mind with the good mind. Then the evil thoughts are removed, they disappear.

#### ***484. Zen Helps All Thoughts Disappear from Practitioners' Mind***

According to Zen Master Seung Sahn Sunin in "Dropping Ashes on the Buddha," deep in the mountains, the great temple bell is struck. You hear it reverberating in the morning air, and all thoughts disappear from your mind. There is only the sound of the bell, filling the whole universe. Springtime comes. You see the flowers blossoming, the butterflies flitting about; you hear the birds singing, you breathe in the warm weather. And your mind is only springtime. It is nothing at all. You visit Niagara and take a boat to the bottom of the Falls. The downpouring of the water is in front of you and around you and inside you, and suddenly you are shouting: YAAAAAAA! In all these experiences, outside and inside have become one. This is Zen mind.



***485. Meditation Helps the Mental Hinge Turns to Another World,  
Wider & Deeper***

According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume VII, one day, lecture master Shou-chou Liang-sui sought instruction from Zen master Ma-Ku. Ma-Ku, seeing him come, took a spade, went to the garden, and started digging weeds without paying any attention to Liang-Sui. He then returned to his quarters. The next day, when Liang-Sui came to knock at the door of Ma-ku's abode, Zen master Ma-ku called out Liang-sui three times, and Liang-sui responded three times. At last Ma-ku exclaimed, "O this stupid fellow!" These words opened the mind of Liang-sui to the truth of Zen. He now understood Zen and exclaimed: "O master, don't deceive me any more. If I had not come to you I should have been miserably led astray all my life by the sutras and the sastras." Later on Liang-Sui said to some of his fellow-monks who had been spending their time in the mastery of Buddhist philosophy, "All that you know, I know; but what I know, none of you know." Is it not wonderful that Liang-Sui could make such an utterance just by understanding the significance of his master's call? This is enough to show what a commonplace thing enlightenment is! At any rate, we could not say that Ma-ku had nothing to do with Liang-sui's realization. But, how did Ma-ku make Liang-sui's eye open by such prosaic words? Did these words have any hidden meaning, however, which happened to coincide with the mental tone of Liang-sui? How was Liang-sui so mentally prepared for the final stroke of the master, whose service was just pressing the button, as it were? Zen practitioners should always remember that the whole history of the mental development leading up to an enlightenment; that is from the first moment when the disciple came to the master until the last moment of realization, with all the intermittent psychological vicissitudes which he had to go through. But the conversation between Liang-sui and Ma-ku just shows that the whole Zen discipline gains meaning when there takes place this turning of the mental hinge to a wider and deeper world. For when this wide and deeper world opens, Zen practitioners' everyday life, even the most trivial thing of it, grow loaded with the truths of Zen. On the one hand, therefore, enlightenment is a most prosaic and matter-of-fact

thing, but on the other hand, when it is not understood it is something of a mystery. But after all, is not life itself filled with wonders, mysteries, and unfathomabilities, far beyond our discursive understanding?

#### ***486. Zen Is A Simple and Direct Teaching Style***

According to Zen Master in *The Compass of Zen*, Zen has a very simple and direct teaching style. Zen means that if you want to understand what a watermelon is, you take a watermelon, get a knife, and cut the watermelon into pieces. Then you put a slice into your mouth, boom! Your experience! Words and speech and books and learning cannot deliver this point. Even if you read one hundred books about watermelons, and hear one hundred lectures, they cannot teach you as well as one single bite. “What is a watermelon?” Boom! “Ahhh! That’s a watermelon!” Then you attain watermelon, and this attainment is forever. This is why Zen teaching is described as “Not dependent on words and speech, a special transmission outside the Sutras, pointing directly to mind; see your true nature, become Buddha.” Understanding a watermelon doesn’t need words and speech, even a child understand this! This is the manner of Zen teaching.

#### ***487. Meditation on the Mind***

Through continuous meditation we can perceive our mind clearly and purely. Only through continuous meditation we can gradually overcome mental wandering and abandon conceptual distractions. At the same time we can focus our mind within and observe whatever arises (thoughts, sensations of body, hearing, smelling, tasting and images). Through continuous meditation we are able to contemplate that they all are impermanent, we then develop the ability to let go of everything. Nirvana appears right at the moment we let go of everything. Zen practitioners should always remember the teachings of the Buddha: “If one mind is pure, the whole universe is pure.” In fact, if our mind cuts off all false thinking and becomes clear, then our place, or wherever it is, is clear. Zen practitioners never worry about other people. If we try our best to cultivate, everything will be clear. Remember, because of the ‘self’ that attached to our mind, we start to like or dislike, anger, frustrate, or have bad thoughts about other people, and so forth. Now, if we want to have a pure mind, we must

completely cut off false thoughts or attachment of such 'I'. According to the Twentieth discourse of the Majjhima Nikaya, the Buddha reminded the Bhiksus on five things that help them to keep away from distracting thoughts. If through reflection on an object, unwholesome thoughts associated with desire, hate, and delusion arise in a Monk, in order to get rid of them, he should reflect on another object which is wholesome. Then the unwholesome thoughts are removed; they disappear. By their removal the mind stands firm and becomes calm, unified and concentrated within his subject of meditation. As a skilled carpenter or his apprentice knocks out and removes a coarse peg with a fine one, so should the Monk get rid of that unwholesome object by reflecting on another object which is wholesome. The unwholesome thoughts associated with desire, hate and delusion are removed, they disappear. By their removal the mind stands firm within the object of meditation. If the unwholesome thoughts still arise in a Monk who reflects on another object which is wholesome, he should consider the disadvantages of evil thoughts thus : "Indeed, these thoughts of mine are unwholesome, blameworthy, and bring painful consequences." Then his evil thoughts are removed, they disappear. If the unwholesome thoughts still arise in a Monk who thinks over their disadvantages, he should pay no attention to, and not reflect on those evil thoughts. Then the evil thoughts are removed, they disappear. If the unwholesome thoughts still arise in a Monk who pays no attention and does not reflect on evil thoughts, he should reflect on removing the root of those thoughts. Then the evil thoughts are removed, they disappear. If the unwholesome thoughts still arise in a Monk who reflects on the removal of their root, he should with clenched teeth, and tongue pressed against his palate, restrain, overcome, and control the evil mind with the good mind. Then the evil thoughts are removed, they disappear.

To keep the Zen mind is letting go of all desires. We need to keep the 'don't know' mind, for this 'don't know' mind is the mind that is stuck and cannot budge. It is like trying to break through a steel wall, all thinking and desires are cut off. Therefore, to keep the Zen mind means returning to original mind. Original mind is before thinking. After thinking, there are opposites. Before thinking, there are no opposites. This is the absolute in Buddhism. In the absolute, there are

no words or speech. If we open our mouth to say just one word, we are wrong. So before thinking is clear mind. In clear mind there is no inside and no outside. Zen practitioners should always remember that in meditation on the mind, mindfulness is nothing more than mindfulness itself. Bodhisattvas utilize Mindfulness as the sphere of action. They fulfill the points of mindfulness. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, Great Enlightening Beings (Bodhisattvas) take right mindfulness as their sphere of action, as they fulfill the points of mindfulness. Enlightening Beings who abide by these can reach the supreme sphere of action of great wisdom of Buddhas. According to the Sekha Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, the Buddha confirmed his noble disciples on devotion to wakefulness as follows: “During the day, while walking back and forth and sitting, a noble disciple purifies his mind of obstructive states. In the first watch of the night, while back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states. In the middle watch of the night he lies down on the right side in the lion’s pose with one foot overlapping the other, mindful and fully aware, after noting in his mind the time for rising. After rising, in the third watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states.”

#### ***488. Meditation and Beings’ Mind***

Man’s mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, it can even kill a being, but it can cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to healthy relaxed living. Thus, the Buddha taught: “No enemy can harm one so much as one’s own thoughts of craving, thoughts of hate, thoughts of jealousy, and so on. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. It is only when the mind is controlled and is kept to the right road of orderly progress that it becomes useful for its possessor and for society. A disorderly mind is a liability both to its owner and to others. All the

havoc in the world is created by men who have not learned the way of mind control, balance and poise. Calmness is not weakness. A calm attitude at all times shows a man of culture. It is not too difficult for a man to be calm when things are favourable, but to be calm when things are going wrong is difficult indeed. Calmness and control build up a person's strength and character.

The mind is influenced by bad mood, provoke, emotion, and worry. You should not come to any hasty decision regarding any matter when you are in a bad mood or when provoked by someone, not even when you are in good mood influenced by emotion, because such decision or conclusion reached during such a period would be a matter you could one day regret. Angry is the most dangerous enemy. Mind is your best friend and worst foe. You must try to kill the passions of lust, hatred and ignorance that are latent in your mind by means of morality, concentration and wisdom. The secret of happy, successful living lies in doing what needs to be done now, and not worrying about the past and the future. We cannot go back into the past and reshape it, nor can we anticipate everything that may happen in the future. There is one moment of time over which we have some conscious control and that is the present.

Let's cultivate our minds with loving-kindness. If we can console others with kind words that can make them feel peaceful and happy, why don't we do that? If we can help others with worldly possessions, however, scanty that charity may be, it is inconceivable. Cultivate the mind by returning good for evil. In *The Gems of Buddhism Wisdom*, Most Venerable Dhammanada confirmed: "If you want to get rid of your enemies you should first kill your anger which is the greatest enemy within you. Furthermore, if you act inconsiderately, you are fulfilling the wishes of your enemies by unknowingly entering into their trap. You should not think that you can only learn something from those who praise and help you and associate with you very close. There are many things you can learn from your enemies also; you should not think they are entirely wrong just because they happen to be your enemies. You cannot imagine that sometimes your enemies also possess certain good qualities. You will not be able to get rid of your enemies by returning evil for evil. If you do that then you will only be inviting more enemies. The best and most correct method of

overcoming your enemies is by radiating your kindness towards them. You may think that this is impossible or something nonsensical. But this method is very highly appreciated by all wise people. When you come to know that there is someone who is very angry with you, you should first try to find out the main cause of that enmity; if it is due to your mistake you should admit it and should not hesitate to apologize to him. If it is due to certain misunderstandings between both of you, you must have a heart to heart talk with him and try to enlighten him. If it is due to jealousy or some other emotional feeling you must try to radiate your loving-kindness towards him so that you will be able to influence him through your mental energy.

Cultivate your mind with tolerance, humility, and patience. Cultivate tolerance, for tolerance helps you to avoid hasty judgments, to sympathize with other people's troubles, to avoid captious criticism, to realize that even the finest human being is not infallible; the weakness you find in other people can be found in yourself too. Humility is not weakness, humility is the wise man's measuring-rod for learning the difference between what is and what is yet to be. The Buddha himself started his ministry by discarding all his princely pride in an act of humility. He attained sainthood during his life, but never lost his naturalness, never assumed superior airs. His dissertations and parables were never pompous. He had time for the most humble men. Be patient with all. Anger leads one through a pathless jungle. While it irritates and annoys others, it also hurts oneself, weakens the physical body and disturbs the mind. A harsh word, like an arrow discharged from a bow, can never be taken back even if you would offer a thousand apologies for it.

#### ***489. Zen and Doubting Mind***

For Zen practitioners, doubtful mind is one of the impenetrable obstacles on the path of cultivation. The most effective way of dealing with doubt is to contemplate so that we can look at it and acknowledge it. Zen practitioners should keep in mind whenever a doubt is present, we only need to pay full attention to the doubting mind, without identifying with it. As other mental factors, doubt is not self, not I, and not mine. It is merely a thought, a mental factor. If we can contemplate it, see it and not identify with it; whenever the doubt comes, we are

able to sit back without letting it attract or identify with us, then it automatically goes away by itself. In order to deal with doubt effectively, Zen practitioners must possess a real knowledge; that is to say we understand what is that we are doing on the path of cultivation. Devout Buddhists, especially Zen practitioners, should not blindly believe or accept any methods of cultivation. As a matter of fact, understanding the Dharma thoroughly can help us resolve doubts effectively as they arise. That is to say when doubt comes we are able to clarify it from our own experience and our own understanding.

#### ***490. Zen and the Mind of Hatred***

Zen practitioners should remember the best way to deal with hatred is to recognize it and see it clearly in each moment. Thus, instead of expressing ill will blindly, we just closely observe it. If we are able to do this, we will see that ill will loses its power to disturb the mind. There is another way of dealing with ill will is to utilize loving thoughts. Loving thoughts generate thoughts of wishing happiness and love to all beings everywhere, to people we like and even to people that we don't like. At the beginning, it is extremely difficult to generate loving thoughts to people that we get angry with; but with determination, slowly we all can do this. Slowly the anger will dissipate and the mind will again become cool and balanced. However, perhaps the best way to deal with ill will and aversion is to reflect upon the law of karma. Zen practitioners should understand that we are all the heirs of our own actions. Eventually we will experience the results of our wholesome and unwholesome deeds without any exception! Therefore, if someone is doing something unwholesome, we must understand that that person is acting out of ignorance; so, instead of reacting with anger, we can respond with loving kindness, compassion, and understanding. To do this, we do not cause more unwholesome deeds or ourselves, at the same time we do not cause more sufferings and afflictions for other people.

#### ***491. Zen and Consciousnesses***

"Vijnana" is another name for "Consciousness." Hinayana considered the six kinds of consciousness as "Vijnana." Mahayana considered the eight kinds of consciousness as "Vijnana." Externalists

considered “vijñāna” as a soul. Consciousness is another name for mind. Consciousness means the art of distinguishing, or perceiving, or recognizing, discerning, understanding, comprehending, distinction, intelligence, knowledge, learning. It is interpreted as the “mind,” mental discernment, perception, in contrast with the object discerned. According to Buddhism, our “Nature” is the “Buddha”. The “Consciousness” is the “Spirit”, the “Intention” or “Mano-vijñāna” is the “Discriminating Mind”, and the “Mind” is what constantly engages in idle thinking. The “Nature” is originally perfect and bright, with no conception of self, others, beauty, or ugliness; no falling into numbers and discriminations. But as soon as there is “Consciousness”, one falls into numbers and discriminations. The “Intention” or “Mano-vijñāna” also makes discriminations, and it is the sixth consciousness. It is relatively turbid, while the seventh and eighth consciousnesses are relatively more pure. There are eight kinds of consciousness: eye, ear, nose, tongue, body, mind, klista-mano-vijñāna, and alaya-vijñāna. Fundamentally speaking, consciousness is not of eight kinds, although there are eight kinds in name. We could say there is a single headquarters with eight departments under it. Although there are eight departments, they are controlled by just one single headquarters.

“Vijñāna” is a Sanskrit term generally translated as “consciousness.” This is the act of distinguishing or discerning including understanding, comprehending, recognizing, intelligence, knowledge. There are eight consciousnesses. The first five arise as a result of the interaction of the five sense organs (eye, ear, nose, tongue, mind) and the five dusts (Gunas). The sixth consciousness comes into play, all kinds of feelings, opinions and judgments will be formed (the one that does all the differentiating). The seventh consciousness (Vijñāna) is the center of ego. The eighth consciousness is the Alaya-garbha (a laī da), the storehouse of consciousness, or the storehouse of all deeds or actions (karmas), whether they are good, bad or neutral. “Vijñāna” also means cognition, discrimination, consciousness, but as any one of these does not cover the whole sense contained in Vijñāna. Relative knowledge. This term is usually used as contrasted to Jñāna in purely intellectual sense. Jñāna is transcendental knowledge dealing with such subjects as immortality, non-relativity, the unattained, etc., whereas Vijñāna is attached to duality of things.



#### ***492. Not Thinking Is Where Zen Practice Begins***

According to Zen Master Seung Sahn Sunin in "Dropping Ashes on the Buddha," Zen practice is like looking at a glass window. At first, we look at it, and see only the dim reflection of our own face. But as we learn, and our vision becomes clear. It is to say the teaching becomes clear. Until at last it is perfectly transparent. We see through it. We see all things: our own face. A long time ago, Descartes said, "I think, therefore I am." This is where philosophy begins. But if you are not thinking, what? This is where Zen practice begins.

#### ***493. Zen Represents the Foundation in Cultivation***

During his lifetime, Enni was admired both for his extensive erudition and the depth of his enlightenment. Like Eisai and Gikai, later in his life, Enni was willing to make accommodations for other Buddhist traditions; however, as a young monk, he was not so flexible. So, Enni decided that he wanted to experience a Zen unadulterated by other traditions. During his staying in China, Shoichi learned the secrets of Zen from one of the greatest masters of the time. As a matter of fact, Zen master Myoan Eisai's Zen method, a combination of Chinese Lin-chi tradition and T'ien T'ai, was only short-lived in Japan. It would be the form of Lin-chi brought back to the islands from China by Shoichi that would really persevere. After returning to Japan, Shoichi began to teach Zen in the rural south. Zen master Enni Benen always told his disciples, "Zen is not a system of thought like the other traditions but was the vehicle by which one achieved the same state of mind as the Buddha himself. When one practices Zen, one is Buddha! If one practices for a day, one is Buddha for a day. If one were to practice one's whole life, one would be Buddha one's whole life. Zen is the Buddha mind. The precepts are its external form; the teachings or sutras are its explanation in words; the invocation of the Buddha name is an expedient means. because these three proceed from the Buddha mind, this school, Zen, represents the foundation."

***494. The Good Heart is Buddha***

The layman Sasaki Doppo studied Zen with Ganseki. He later recounted how he had asked his teacher, "What is Buddha?" Ganseki replied, "The good heart is Buddha." The layman added, "What is most basic in the human world is a good heart. Therefore the normal mind is called the Way." He also expressed these ideas in a verse on Shinto, the Spirit Religion:

"The defilement known as taboo  
is made up by the human mind;  
people who know the divine mind  
are themselves divine."

He also wrote another verse,

"The sun my eyes,  
the sky my face,  
my breath the wind,  
mountains and rivers  
turn out to be me."

***495. Maintaining the Awareness of the Mind***

A treatise, attributed to Hung-jen, the Fifth Patriarch of Bodhidharma's tradition. This is the teaching on maintaining awareness of the mind. Later, talking about the awareness of the mind, Zen master Setsugen told his student Jijo, "If you meditate single-mindedly without interruption for seven days and nights and yet still do not attain realization, you can cut off my head and make my skull into a nightsoil scoop." Not long after that, Jijo came down with a case of dysentery. Taking a bucket to a secluded place, he sat on it and held his attention in right mindfulness. When he had sat on the bucket for seven straight days, one night he suddenly sensed the whole world like a snowy landscape under bright moonlight and felt as if the entire universe were too small to contain him. He had been absorbed in this state for a long time when he was startled into self-awareness on hearing a sound. He found his whole body running with sweat, and his sickness had disappeared. In celebration he wrote a verse:

"Radiant, spiritual, what is this?  
The minute you blink your eyes you've missed it.  
The spatula by the toilet shines with light;

After all it was just me all along."

#### ***496.A Holed Container***

A container without bottom or a holed container. Zen uses the term to indicate a realm of great enlightenment, similar to that of a holed container, nothing can stay in there. Nun Zen master Mugai was also called Chiyono, committed herself to this practice day after day. Then, one evening, she was fetching water in an old pail. The bucket, together with bamboo which had weakened over time, suddenly split as she was carrying it and the water spilled out. At that moment, Chiyono became awakening. Although the story about her time as a servant is certainly apocryphal, the part about the broken pail leading her enlightenment seems to be based on her actual experience. She commemorated the event with these lines:

“In this way and that I tried to save the old pail,  
 Since the bamboo strip was  
 weakening and about to break  
 Until at last the bottom fell out.  
 No more water in the pail!  
 No more moon in the water!”

#### ***497. Permanent Consciousness***

Certain person thoroughly investigates the sixth sense faculty, the manas, and the consciousness that grasps and receives, he concludes that the origin of the mind, intellect, and consciousness is permanent. Through his cultivation, he knows that in eighty thousand eons, all living beings in the ten directions revolve in transmigration, this origin is never destroyed and exists permanently. Investigating this undestroyed origin, he speculates that it is permanent.

#### ***498. Talking About Mind and Nature***

The story of a koan about the potentiality and conditions of questions and answers between Zen master T'ung-Shan and Shen-Shan Mi. According to Ching-Te Ch'uan teng Lu, volume XV, one day, Zen master T'ung-Shan was walking along the road with Shen-Shan Mi. T'ung-Shan pointed at a monastery and said, "Inside that monastery,

people were talking about mind and nature." Shen-Shan Mi asked, "Who are they?" T'ung-Shan said, "With uncle's such question, I feel totally dead." Shen-Shan Mi asked, "Who are talking about mind and nature." T'ung-Shan said, "I get life out of the death."

#### ***499. Paying Debts***

According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume X, one day, the court monk Hao-yue asked Zen master Chang-sha Ching-ts'ên, "An ancient worthy once said, 'With awakening, karmic obstructions are originally empty; without awakening, past debts must be paid.' Why then did Venerable Aryasimha (the 24 patriarch of India Zen Buddhism. He was born into a Brahmin family in Central India. He spreaded the Buddha's Teachings in the Northern India. It is said that he was executed by the king of Kashmira) and the Second Patriarch have to pay their debts?" Ching-ts'ên answered, "Venerable monk, you don't understand what 'originally empty' means." Hao-Yue asked, "What is originally empty?" Ching-ts'ên replied, "Karmic obstruction itself." Hao Yue asked, "What is karmic obstruction?" Ching-ts'ên answered, "Originally empty itself." When Hao-Yue had nothing to say, Ching-ts'ên instructed him with a verse:

"Provisional existence is not existence;  
 Provisional extinction is not null.  
 In their true sense, nirvana and repaying debts  
 Are of one nature and differ not at all."

#### ***500. Rays of Enlightenment Is Similar to the Sunlight That Illuminates Everywhere!***

Mugaku-Sogen, name of a Chinese Zen master of the Rinzai school; he trained, among others, Wu-chun Shih-fan and became abbot of the Chen-Ju monastery of T'ai-chou. Then, in 1279 he came to Japan and became abbot of Kencho-ji monastery. He later founded Engaku-ji monastery, of which he also became abbot. Kencho-ji and Engaku-ji are two most important centers of Japanese Zen. Zen master Shih-fan assigned Wu-hsueh the koan "Mu." Wu-hsueh, a self-confident young man, was certain he would be able to resolve the koan within a year. But after six years had passed, he still had not made any headway with

it. Fortunately, till this day, we still have the master's own recording on his experience of opening the eye to the truth of Zen: "When I was fourteen, I went up to Kinzan. When seventeen I made up my mind to study Buddhism and began to unravel the mysteries of 'Chao-chou's Mu.' I expected to finish the matter within one year, but I did not come to any understanding of it after all. Another year passed without much avail, and three more years, also finding myself with no progress. In the fifth or sixth year, while no special change came over me, the 'Mu' became inseparably attached to me that I could not get away from it even while asleep. This whole universe seemed to be nothing but the 'Mu' itself. In the meantime I was told by an old monk to set it aside for a while and see how things would go with me. According to this advice, I dropped the matter altogether and sat quietly. But owing to the fact that the 'Mu' had been with me so long, I could in no way shake it off however much I tried. When I was sitting, I forgot that I was sitting; nor was I conscious of my own body. Nothing but a sense of utter blankness prevailed. Half a year thus passed. Like a bird escaped from its cage, my mind, my consciousness moved about without restraint sometimes eastward, sometimes westward, sometimes northward or southward. Sitting through two days in succession, or through one day and night, I did not feel any fatigue. At the time there were about nine hundred monks residing in the monastery, among whom there were many devoted students of Zen. One day while sitting, I felt as if my mind and my body were separated from each other and lost the chance of getting back together. All the monks about me thought that I was quite dead, but an old monk among them said that I was frozen to a state of immovability while absorbed in deep meditation, and that if I were covered up with warm clothings I should by myself come to my senses. This proves true, for I finally awoke from it; and when I asked the monks near my seat how long I had been in that condition, they told me it was one day and night. After this, I still kept up my practice of sitting. I could now sleep a little. When I closed my eyes a broad expanse of emptiness presented itself before them, which then assumed the form of a farmyard. Through this piece of land I walked and walked until I got thoroughly familiar with the ground. But as soon as my eyes were opened the vision altogether disappeared. One night, sitting far into the night, I kept my eyes open and was aware

of my sitting up in my seat. All of a sudden the sound of striking the board in front of the head monk's room reached my ear, which at once revealed me the 'original man' in full. There was then no more of that vision which appeared at the closing of my eyes. Hastily I came down from the seat and ran out into the moonlit night and went up to the garden house called Ganki, where looking up to the sky I laughed loudly, 'Oh, how great is the Dharmakaya! Oh, how great and immense for evermore!' Thence my joy knew no bounds. I could not quietly sit in the Meditation Hall; I went about with no special purpose in the mountains, walking this way and that. I thought of the sun and the moon traversing in a day through a space four billion miles wide. 'My present abode is in China', I reflected then, 'and they say the district of Yang is the center of the earth. If so, this place must be two billion miles away from where the sun rises; and how is it that as soon as it comes up its rays lose no time in striking my face?' I reflected again, 'The rays of my own eye must ravel just as instantaneously as those of the sun as it reaches the latter; my eyes, my mind, are they not the Dharmakaya itself?' Thinking thus, I felt all the bounds snapped and broken to pieces that had been tying me for so many ages. How many numberless years had I been sitting in the hole of ants! Today even in every pore of my skin there lie all the Buddha-lands in the ten quarters! I thought within myself, 'Even if I have no greater enlightenment, I am now all-sufficient unto myself.'

***501. The Process of the Law of Dependent Origination Is Happening in Your Own Mind***

Master Mogok Sayadaw was one of the most outstanding meditation masters in Burmese Buddhism in the modern time. Master Mogok Sayadaw follows in the footsteps of Master Ledi Sayadaw, a prolific and widely respected Dharma master who taught in Burma at the turn of the twentieth century. Master Ledi Sayadaw had increased understanding of the Law of Dependent Origination among Burmese Buddhists, and Master Mogok Sayadaw revived and emphasized its importance in his teaching. He was a renowned scholar in monastic circles and spent more than thirty years as a teacher of Buddhist psychology and scriptures in Burma. One day it occurred to him that he was like a cowherd who in spite of tending the animals did not have the

opportunity to use the milk given by them. He decided to leave his teaching position and traveled to Mingun where he undertook intensive practice of Vipassana. After some years passed, at the request of devoted lay-Buddhists, he began teaching of insight meditation. And not long after that, his fame as an enlightened teacher was widespread. Since Master Mogok Sayadaw's death not many years ago, a number of his disciples have been carrying on the important teachings of insight meditation in his style. The most outstanding point in Master Mogok Sayadaw's teaching is the use of the Law of Dependent Origination. He explains how this causal chain works and then directs meditators to experience this process in their own bodies and minds. This insight that develops leads to the freedom beyond this process, the truth of the Buddha. Practice consists of three parts. First, Master Mogok Sayadaw stresses the importance of intellectual understanding of Dharma before actual mediation practice. He teaches the distinction between concepts and ultimate reality, and how ultimate reality is composed of elements and aggregates. Then he explains the cycle of dependent origination, showing how through cause and effect, craving and desires keep us trapped in the rounds of becoming and suffering. Second, meditation is then developed based on this prior understanding. Practitioner first starts with mindfulness of breathing to concentrate the mind. Then practice is changed to either meditation on consciousness, the knowing faculty of mind, or meditation on feeling. Finally, as the meditation deepens, Master Mogok Sayadaw emphasizes how all perception becomes simply that of the arising and vanishing of the five aggregates, the process of body and mind. This constant change which must be directly experienced, and not simply noted as change, change, shows how unsatisfactory and empty of self our whole existence is. On penetrating the true nature of the aggregates as they arise and vanish, the practitioner becomes ripe for the cessation of this process and the stopping of the wheel of dependent origination which is the highest bliss, nirvana.

### ***502. Before-Thinking Mind***

Before-thinking mind is the mind before any thinking occurs. Zen Master Seung Shan said in *The Compass of Zen*, "Once, a very long time ago, somebody told you, 'The sky is blue.' And ever since, you

have carried this idea around with you. A dog never says, 'The sky is blue.' Cats never say, 'The tree is green.' A dog also never says, 'I am a dog.' Cats never believe they are cats. Human beings make everything, and then they fight over it. Their view is a mistaken view. They make color, size, shape, time, space, names, and forms. Human beings make cause and effect, life and death, coming and going. Originally these things do not exist. All this comes from thinking: our thinking makes everything. It is only someone else's idea. Americans have an American idea: they say 'dog.' But Koreans have a Korean idea: they don't call it a dog, but say it's a 'gye'. Which one is correct? To be absolutely sure, go ask a dog, 'Are you a dog?' He will have an interesting answer. So if we want to digest all our understanding to make wisdom, we must first return to our minds before thinking arises. That point has no name and no form. Some people call it mind, or nature, or substance, or God, or self, or Buddha, or soul, or spirit, or consciousness. But originally that point has no name and no form because it is already before thinking, so opening your mouth to call it anything is already a big mistake." Also according to Zen Master in Dropping Ashes on the Buddha: "Anything that can be written in a book, anything that can be said, all this is thinking. If you are thinking, then all Zen books, all Buddhist sutras, all Bibles are demons' words. But if you read with a mind that has cut off all thinking, then Zen books, sutras, and Bibles are all the truth. So is the barking of a dog or the crowing of a rooster: all things are teaching you at every moment, and these sounds are even better teaching than Zen books. So Zen is keeping the mind which is before thinking."

### ***503. The Sound of the Bell and True Emptiness***

Zen master Yun Men once had a bell made; when it reached his monastery, the monks asked the master to strike it to celebrate the occasion. He gave it the first stroke, and the monks followed him. The master asked: "What do you want to do by striking the bell?" The monks said, "To invite the master to a feast." Yun Men was not satisfied with the answer and gave his own: "To stop suffering, to put an end to sorrow." Another day, seeing a monk strike the bell, Zen master Yun Men asked: "Who made this bell?" The monk gave no answer, whereupon the master said: "You ask me and I will give you



an answer.” The monk asked and the master said: “The monks.” Another answer given by the master was that he struck the bell once by himself saying “Mah-prajna-paramita!” Zen master Yun Men once announced that “True emptiness does not destroy existence as it is; true emptiness does not differ from form.” The monk asked: “What is true emptiness?” The master said: “Do you hear the bell?” The monk answered: “That is the sound of the bell.” Zen master Yun Men concluded: “You wouldn't understand even when you wait for an ass year to come.”

#### ***504. An Oriole Called Out in the Yard***

Zeshin spent many years living in seclusion on Mount Yoshino, outside the ancient capital city of Kyoto. There he practiced simply sitting, until one day his mind opened up and he forgot all his ordinarily intellectual knowledge. In a nearby temple there lived an old adept of the Soto school of Zen. Zeshin went to him and told him of his realization, seeking witness to his enlightenment. The adept said, "Master Bankei is the enlightened guide of the age. Go to him to study." So Zeshin proceeded directly to Jizo temple east of Kyoto, where he was told Bankei was staying. At that time, however, the great master was in seclusion and was not receiving any visitors. Nevertheless, Zeshin came to the temple every day and sat outside the gate all day, returning to the city at night. He did this for thirteen days in a row. Finally the keeper of the inn where Zeshin was staying asked him what was going on. Zeshin told him the facts as they were. Trying to help out, the inn-keeper directed him to master Dokusho of nearby Saga. Now Zeshin went to call on Dokusho and told him of his understanding. Dokusho simply said, "Keep it well." Zeshin bowed and left the same day and went back to Mount Yoshino. Several months later, Zeshin set out again to try to see Bankei, the master of the age. On the way to Jizo temple, he heard that Bankei was then in Edo, the capital of the shoguns, where Bankei taught at Korin temple. When Zeshin finally arrived, Bankei met with him right away. When Zeshin had presented his understanding, Bankei said, "And the ultimate end?" Zeshin hesitated, trying to think of something to say; then he hung his head. This happened three times. Finally Zeshin asked, "Is there an ultimate end?" Zen master Bankei said, "You don't know how to use

it." Zeshin again hung his head, unable to say anything. Something like this happened three times before Zeshin finally asked, "How is it used?" At that moment, an oriole called out in the yard. Bankei said, "You hear the oriole when it cries." Zeshin went into ecstasy. He prostrated himself before the Zen master three times. Bankei said, "After this, don't speak vainly." At the end of the summer meditation retreat at Korin temple, Bankei returned to his principal teaching center in western Japan. Zeshin followed him there. For several days after his return, the Zen master met with newcomers. Each day Zeshin came before the Zen master with other new arrivals, but Bankei paid him no attention. This happened on three successive days, with Zeshin showing up to be seen by the master and Bankei saying nothing to him. When the crowd had finally dispersed, at last Bankei addressed Zeshin, saying, "You're lucky. If you hadn't met me, you'd have become a braggart."

### ***505. The Clap of Just One Hand!***

One day, Zen Master Mokurai's attendant at the Kennin-ji complained to his master, saying: "I have stayed here with the Master for a long time, but I haven't received any Zen instructions from you. Please give me a koan as you already for other elder brothers in the assembly to help stop my wandering mind!" Zen Master Mokurai said, "You are still too young to investigate a koan; let's wait for some more time." However, the attendant stubbornly insisted his master to allow him to start to study Zen. Eventually, Zen Master Mokurai said, "Alright! You have heard the clap of two hands. Now, let me hear the clap of just one hand!" The attendant went back to his room and began to investigate the koan. He suddenly heard the singing voice of a geisha from an opened window. He shouted loudly, "Oh, I've had it!" The next evening, he came to see his master. When the master asked him to show him "the clap of just one hand", he began to play the geisha song. The master immediately said, "No, no, you haven't had anything." The attendant went back to his room and continued to meditate in order to further investigate the koan. After the rain, he happened to hear the sound of dropping water from outside, he said to himself: "Now, I understood." The next morning, he came to see his master to let him know his understanding, but the master still refused to

recognize his explanation. After more than ten tries, each time he showed his master a different sound, but the master still refused to recognize his explanation. The attendant returned to his room and entered to deep meditation. He then crossed beyond all kinds of sound and reached a point where "sound in no sound." After the the attendant told his master his experience, the master said: "Eventually, you got it!"

### ***506. Collecting the Mind in the Process of Zen Practice***

"Collecting the mind (Sesshin)," which refers to periods of intense Zazen meditation. During most of the year, residents of Zen monasteries carry on a number of activities, such as work, chanting, etc., but these are kept to a minimum in order to emphasize meditation. In the monastic life, the period known as "Sesshin" is exclusively set apart for the mental discipline of the monks, when they are not hampered by any manual labour except such as is absolutely necessary. It takes place a few times, each time lasts one week, in the season known as the "summer sojourn" (ge-ango), and again in the one known as the "winter sojourn" (setsu-ango). Generally speaking, the summer sojourn begins in April and ends in August, while winter sojourn begins in October and ends in February. Again, "Sesshin" means "collecting or concentrating the mind". While these sesshins last, the monks are confined in the Zendo, get up earlier than usual and sit further into the night. There is a lecture everyday during the sesshin. The textbook used may be any one of the Zen books such as the Blue Cliff Records (Hekigan-roku), Records of teachings of Lin-Chi (Rinzai-roku), Wu Men Kuan (Mumon-kwan), Records of teachings of Zen Master Hsu-t'ang (Kido-roku), Kwaian-kokugo, etc. During the "sesshin", besides the lectures, the monks have what is known as "Sanzen". To do sanzen is to go to the master and present their views on the koan they have for the master's critical examination. In the days when a great sesshin is not going on, sanzen will probably take place twice a day, but during the special time of "thought collection," which is the meaning of sesshin, the monk has to see the master four or five times a day. This seeing the master does not take place openly; the monk is required to go individually to the master's room, where the interview takes place in a most formal and solemn manner. When the

monk is about to cross the threshold, he makes three bows, each time prostrating himself on the floor; he now enters the room keeping his hands palm to palm in front of his chest, and when he comes near the master he kneels down and makes still another prostration. This ceremony over, no further worldly considerations are entertained; if necessary from the Zen point of view, even blows may be exchanged. To make manifest the truth of Zen with all sincerity of heart is the sole consideration; everything else receives only subordinate attention. The presentation over, the monk retires from the room with the same elaborate ceremony which which he entered.

### ***507. Inscribed on the Believing Mind***

Clear and believing mind or Hymn of the Sincere Mind (Hsin-hsin-ming) is a verse of 146 lines traditionally attributed to Seng-ts'an (?-606), the Third Patriarch of Chinese Zen Buddhism. The verse is an early example of Zen poetry and includes many famous lines quoted in subsequent Zen literature. The third patriarch lived most of his life as a hermit (obscure), his thought is gleaned from a metrical composition known as Hsin-Hsin-Ming or 'Inscribed on the Believing Mind'. This famous great work does not only offer its own justification for poetry by declaring that once enlightenment is attained, our dancing and songs are the voice of the Dharma; but this also shows us handwritings of the great Zen master who did not only contribute his valuable parts of commentaries on Zen teachings, but this great work also helped equip Buddhist practitioners, especially Zen practitioners with a firm mind of faith or a believing mind which receives dharmas without any doubting:

The Perfect Way knows no difficulties  
 Except that it refuses to make preference:  
 Only when freed from hate and love,  
 It reveals itself fully and without disguise.

A tenth of an inch's difference,  
 And heaven and earth are set apart:  
 If you want to see it manifest,  
 Take no thought either for or against it.

To set up what you like

Against what you dislike.  
 This is the disease of the mind:  
 When the deep meaning of the Way is  
 not understood.  
 Peace of mind is disturbed  
 And nothing is gained.

The Way is perfect like unto vast space,  
 With nothing wanting, nothing superfluous:  
 It is indeed due to making choice  
 That its suchness is lost sight of.

Pursue not the outer entanglements,  
 Dwell not in the inner void;  
 When the mind rests serene  
 In the oneness of things,  
 The dualism vanishes by itself.

And when oneness is not  
 thoroughly understood,  
 In two ways loss is sustained.  
 The denial of reality may lead to  
 its absolute negation,  
 While the upholding of the void  
 may result in contradicting itself.

Wordiness and intellection.

The more with them the further astray we go away;  
 therefore, with wordiness and intellection, there is no  
 place where we cannot pass freely.

When we return to the root, we gain the meaning.  
 When we pursue the external objects, we lose the  
 reason. The moment we are enlightened within; we go  
 beyond the voidness of a world confronting us.

Transformations going on in an empty world which confronts us. Appear real all because of ignorance: Try not to seek after the true, only cease to cherish opinions.

Tarry not with dualism, carefully avoid pursuing it; as soon as you have right or wrong, confusion ensues, the mind is lost.

The two exists because of the one, but hold not even to this one; when the one mind is not disturbed, the ten thousand things offer no offence.

When no offence is offered by them, they are as if not existing; when the mind is not disturbed, it is as if there is no mind. The subject is quieted as the object ceases, the object ceases as the subject is quieted.

The object is an object for the subject, the subject is a subject for an object: Know that the relativity of the two; rests ultimately on the oneness of the void.

In the oneness of the void the two are one,  
And each of the two contains in itself all the ten thousand things: When no discrimination is made between this and that, how can one-sided and prejudiced view arise?

The Great Way is calm and large-minded,  
Nothing is easy, nothing is hard:  
Small views are irresolute,  
The more in haste the tardier they go.

Clinging never keeps itself within bounds,  
It is sure to go in the wrong way:  
Let go loose, and things are as they may be,  
While the essence neither departs nor abides.

Obey the nature of things,  
 And you are in concord with the Way.  
 Calm and easy and free from annoyance;  
 But when your thoughts are tied,  
 You turn away from the truth.  
 They grow heavier and duller  
 And are not at all sound.

When they are not sound, the soul is troubled;  
 What is the use of being partial and one-sided then? If  
 you want to walk the course of the One Vehicle, be not  
 prejudiced against the six sense-objects.

When you are not prejudiced against the six sense-  
 objects, you in turn identify yourself with  
 enlightenment; the wise are non-active, while the  
 ignorant bind themselves up.

While the Dharma itself there is no  
 individuation, they ignorantly attach  
 themselves to particular objects. It is their own minds  
 that create illusions. It is not the greatest of self-  
 contradictions?

Ignorance begets the dualism of rest and unrest, the  
 enlightened have no likes and dislikes: All forms of  
 dualism are ignorantly contrived by the mind itself.

They are like unto visions and flowers in the air: Why  
 should we trouble ourselves to take hold of them? Gain  
 and loss, right and wrong, away with them once for all!

If an eye never falls asleep, all dreams will by  
 themselves cease: If the mind retains its oneness, the  
 ten thousand things are of one suchness.

When the deep mystery of one suchness is fathomed, all of a sudden we forget the external entanglements: When the ten thousand things are viewed in their oneness, we return to the origin and remain what we are.

Forget the wherefore of things, and we attain to a state beyond analogy: Movement stopped is no movement, and rest set in motion is not rest. When dualism does no more obtain, even oneness itself remains not as such.

The ultimate end of things where they cannot go any further, is not bound in harmony with the Way is the principle of identity in which we find all doings in a quiescent state.

Irresolutions are completely done away with, and the right faith is restored to its native straightness; nothing is retained now, nothing is to be memorized. All is void, lucid, and self-illuminating, There is no stain, no exertion, no wasting of energy.

This is where thinking never attains, this is where the imagination fails to measure. In the higher realm of True Suchness, there is neither 'other' nor 'self.' When a direct identification is asked for, we can only say 'not two.' In being not two all is the same, all that is comprehended in it: The wise in the ten quarters, they all enter into this absolute faith.

This absolute faith is beyond quickening time and extension space. One instant is ten thousand years; no matter how things are conditioned, whether with 'to be' or 'not to be.' It is manifest everywhere before you.

The infinitely small is as large as large can be, when external conditions are forgotten;



the infinitely large is as small as small can be,  
when objective limits are put out of sight.

What is is the same with what is not, what is not is the  
same with what is: Where this state of things fails to  
obtain, be sure not to tarry.

One in all, all in one. If only this is realized, no more  
worry about your not being perfect!

The believing mind is not divided, and undivided is the  
believing mind. This is where words fail, for it is not of  
the past, future, or present.

### ***508. Mind of Faith Is the Basis***

Mind of faith is the basis. One day, Zen master Lin-chi entered the hall and addressed the monks, saying, "Friends, the ancient masters all had their way of helping others; as to my method, it consists in keeping others away from being deceived. If you want to use what you have in yourselves, use it, do not stand wavering. What is the trouble with students these days that they are unable to reach realization? The trouble lies in their not taking their *Mind of faith* as the basis in cultivation, that is to say they do not believe themselves enough. As you are not believing enough, you are buffeted about by the surrounding conditions in which you may find yourselves. Being enslaved and turned around by objective situations, you have no freedom whatever, you are not masters of yourselves. If you cease from running after outward things all the time, you will be like the old masters. Do you wish to know what the old masters were like? They were no other than those who are right before you listening to my discourse. Where faith is lacking, there is constant pursuing outward objects. And what you gain by this pursuing is mere literary excellence which is far from the life of old masters. O friends! As far as I can see, my insight into Reality and that of Sakyamuni himself are in perfect agreement. As we move along, each according to his way, what is wanting to us? Are we not all sufficient unto ourselves? The light emanating from each one of our six senses knows no interruptions, no

obstructions. When your insight is thus penetrating enough, peaceful indeed is your life! Make here no mistake, O my friends, take care!"

***509. To Awaken True Suchness in Your Mind, Is the Buddha; To Realize Nothing to Be Attained, Nothing to Be Done, Is the Tao!***

According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume IX, one day, Huang-po entered the hall and addressed the monks, saying, "It was natural that all of you who come to Huang-po's place often believe that it is incumbent upon you to seek your true nature, but there is nothing to attain or to do because, like all other sentient beings, you already were Buddha. There's no distinction between Buddha and sentient beings. Both are the One Mind. To awaken to the realization that your Mind, just as it is, is the Buddha; to realize that there's nothing to be attained, nothing to be done, this is the Tao. To seek what one already was or already had was to misunderstand the situation. Therefore the act of seeking put realization at a distance. Because realization is not something that can be found outside oneself, not something one can acquire from another, so I declare to all of you that throughout all of China there were no teachers of Zen." One of the monks objected, "How can you say that? Aren't we all here students of Zen?" Huang-po said, "I didn't say there was no Zen. I only pointed out that there were no teachers of Zen."

***510. Mindfulness***

Achieving a complete and deep realization of what it means to be a Buddha and how to reach Buddhahood. It is to see one's Nature, comprehend the True Nature of things, the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have truly attained Supreme Enlightenment. Awareness simply means "being conscious of," or "remembering," or "becoming acquainted with." But we must use it in the sense of "being in the process of being conscious of," or "being in the process of remembering." We have learned the word "Awareness" in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn't stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and

understanding together are meditate on the absence of identity of all things. According to Buddhism, Zen practitioners must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call "insight," the kind of understanding based on attention and concentration. An outsider came and asked the World-Honored One: "I have heard that Buddhism is a doctrine of enlightenment. What is your method? What do you practice everyday?" The World-Honored One said: "We walk, we eat, we wash ourselves, we sit down, and so on." The outsider asked: "What is so special about that? Everyone walks, eats, washes, sits down, etc." The World-Honored One said: "The difference is that when we walk, we are aware that we are walking; when we eat, we are aware that we are eating... While when others walk, eat, wash, sit down, they are generally not aware of what they are doing." Zen master Setsugen told his student Jijo, "If you meditate single-mindedly without interruption for seven days and nights and yet still do not attain realization, you can cut off my head and make my skull into a nightsoil scoop." Not long after that, Jijo came down with a case of dysentery. Taking a bucket to a secluded place, he sat on it and held his attention in right mindfulness. When he had sat on the bucket for seven straight days, one night he suddenly sensed the whole world like a snowy landscape under bright moonlight and felt as if the entire universe were too small to contain him. He had been absorbed in this state for a long time when he was startled into self-awareness on hearing a sound. He found his whole body running with sweat, and his sickness had disappeared. In celebration he wrote a verse:

"Radiant, spiritual, what is this?  
 The minute you blink your eyes  
 you've missed it.  
 The spatula by the toilet shines with light;  
 After all it was just me all along."

Zen Master Philip Kapleau wrote in *Awakening to Zen*: "Awareness, and this is more than mere attentiveness, is everything. The deeply aware person sees the individuality of existence, the rich complexity and interrelatedness of all life. Out of this awareness grows a deep respect for the absolute value of all things, and each thing. From this respect for the worth of every single object, animate as well as inanimate, comes the desire to see things used properly, and not to be heedless, wasteful, or destructive. To truly practice Zen therefore means not leaving lights burning when they are not needed, not allowing water to run unnecessarily from the faucet, not loading up your plate and leaving food uneaten. These unmindful acts reveal an indifference to the value of the object so wasted or destroyed as well as to the efforts of those who made these things possible for us: in the case of food, the farmer, the trucker, the storekeeper, the cook, the server. This indifference is the product of a mind that sees itself as separated from a world of seemingly random change and purposeless chaos. This indifference robs us of our bright light of harmony and joy."

### ***511. Pure Consciousness***

The inner layer (aspect) of the mind means the "form" or "nature". What is the nature of the mind? In Zen, the nature of the mind is self-awareness. To be self-awareness means to be aware of the results of the play of consciousness, or to be conscious of the impression received or the images captured by the consciousnesses. If this self-awareness can be retained and cultivated, one will experience the illuminating aspect of the mind which many people call "Pure Consciousness". When this illuminating consciousness is cultivated to its fullest extent, the whole universe is clearly seen to be in its embrace. Buddhists who have been misled consider this to be the highest state, the state of Nirvana, or the final stage of unification with the great Universal or Cosmic Consciousness. But according to Zen, this state is still on the edge of Samsara. Practitioners who have reached this state are still bound by the deep-rooted monistic idea, unable to cut off the binding-cord or subtle clinging and release themselves for the "other shore" of perfect freedom.

### *512. The Patriarchal Masters' Mind Seal*

According to example 38 of the Pi-Yen-Lu, at the government headquarters in Ying Chou, Feng Hsueh entered the hall and said, "The Patriarchal Masters' Mind Seal is formed like the working of the Iron Ox: when taken away, the impression remains; when left there, then the impression is ruined. But neither removed nor left there, is sealing right or not sealing right?" At that time there was a certain Elder Lu P'i who came forth and said, "I have the workings of the Iron Ox: please, teacher, do not impress the seal." Hsueh said, "Accustomed to scouring the oceans fishing for whales, I regret to find instead a frog crawling in the muddy sand." P'i stood there thinking. Feng Hsueh shouted and said, "Elder, why do you not speak further?" P'i hesitated. Feng Hsueh hit him with his whisk. Feng Hsuehsaid, "Do you still remember the words? Try to quote them." As P'i was about to open his mouth, Feng Hsueh hit him again with his whisk. The Governor said, "The Buddhist Law and the Law of Kings are the same." Feng Hsueh said, "What principle have you seen?" The Governor said, "When you do not settle what is to be settled, instead you bring about disorder." Feng Hsueh thereupon descended from his seat. According to Yuan-Wu in the Pi-Yen-Lu, Feng Hsueh was a venerable adept in the lineage of Lin Chi. First Lin Chi was in Huang Po's community. As he was planting pine trees, Huang P'o said to him, "Deep in the mountains here, why plant so many trees?" Lin Chi said, "For one thing, to provide the scenery for the monastery; second, to make a signpost for people of later generations." Having spoken, he hoed the ground once. Huang Po said, "Although you are right, you have already suffered twenty blows of my staff." Lin Chi struck the ground one more time and whistled under his breath. Huang P'o said, "With you, my school will greatly flourish in the world." Che of Ta Kuei said, "Lin Chi in his way seemed to invite trouble in a peaceful area; nevertheless, only when immutable in the face of danger can one be called a real man." Huang Po said, "My school, coming to you, will greatly flourish in the world." He seems to be fond of his child, unaware of being unseemly. Later, Kuei Shan asked Yang Shan, "Did Huang Po at that time only entrust his bequest to Lin Chi alone, or is there yet anyone else?" Yang Shan said, "There is, but the age is so remote that I do not want to mention it to you, Master." Kuei Shan said, "Although you are right, I still want to know;

just mention it and let's see." Yang Shan said, "One man will point south; in Wu Yueh the order will be carried out, and coming to a great wind, then it will stop." This foretold of Feng Hsueh (Wind Cave). Feng Hsueh first studied with Hsueh Feng for five years. As it happened, he asked for help with this story: "As Lin Chi entered the hall, the head monks of both halls simultaneously shouted. A monk asked Lin Chi, 'Are there guest and host, or not?' Lin Chi said, 'Guest and host are evident.'" Feng Hsueh said, "In the past I went along with Yen T'ou or Ch'in Shan to see Lin Chi, on the way, we heard he had already passed on. If you want to understand his talk about guest and host, you should call upon venerable adepts in the stream of his school." One day he finally saw Nan Yuan. He recited the preceding story and said, "I have come especially to see you personally." Nan Yuan said, "Hsueh Feng is an Ancient Buddha." One time he saw Ching Ch'ing. Ch'ing asked him, "Where have you just come from?" Feng Hsueh said, "I come from the East." Ch'ing said, "And did you cross the little (Ts'ao) river?" Feng Hsueh said, "The great ship sails alone through the sky; there are no little rivers to cross." Ching Ch'ing said, "Birds cannot fly across mirror lake and picture mountain; have you not merely overheard another remark?" Feng Hsueh said, "Even the sea fears the power of a warship; sails flying through the sky, it crosses the five lakes." Ching Ch'ing raised his whisk and said, "What about this?" Feng Hsueh said, "What is this?" Ching Ch'ing said, "After all, you don't know." Feng Hsueh said, "Appearing, disappearing, rolling up and rolling out, I act the same as you, Teacher." Ching Ch'ing said, "Casting auguring sticks, you listen to the empty sound; fast asleep, you are full of gibberish." Feng Hsueh said, "When a marsh is wide, it can contain a mountain; a cat can subdue a leopard." Ching Ch'ing said, "I forgive your crime and pardon your error; you'd better leave quickly." Feng Hsueh said, "If I leave, I lose." Then he went out; when he got to the Dharma Hall, he said to himself, "Big man, the case is not yet finished; how then can you quit?" The he turned around and went into the abbot's room. As Ching Ch'ing sat there, Feng Hsueh asked, "I have just now offered my ignorant view and insulted your venerable countenance; humbly favored by the Teacher's compassion, I have not yet been given punishment for my crime." Ching Ch'ing said, "Just awhile ago you said you came from the East: did you not come from Ts'ui Yen?" Feng

Hsueh said, "Hsueh Tou actually lies east of Pao Kai." Ching Ch'ing said, "If you don't chase the lost sheep, crazy interpretations cease. Instead you come here and recite poems." Feng Hsueh said, "When you meet a swordsman on the road, you should show your sword; do not offer poetry to one who is not a poet." Ching Ch'ing said, "Put the poetry away right now and try to use your sword a little." Feng Hsueh said, "A decapitated man carried the sword away." Ching Ch'ing said, "You not only violate the method of the teaching; you also show your own fat-headedness." Feng Hsueh said, "Unless I violate the method of the teaching, how could I awaken to the mind of an Ancient Buddha?" Ching Ch'ing said, "What do you call the mind of an Ancient Buddha?" Feng Hsueh said, "Again you grant your allowance; now what do you have, Teacher?" Ching Ch'ing said, "This patchrobed one from the East cannot distinguish beans from wheat. I have only heard of ending without finishing; how can you finish by forcing an end?" Feng Hsueh said, "The immense billows rise a thousand fathoms; the clear waves are not other than water." Ching Ch'ing said, "When one phrase cuts off the flow, myriad impulses cease." Feng Hsueh thereupon bowed. Ching Ch'ing tapped him three times with his whisk and said, "Exceptional indeed. Now sit and have tea." When Feng Hsueh first came to Nan Yuan, he entered the door without bowing. Nan Yuan said, "When you enter the door, you should deal with the host." Feng Hsueh said, "I ask the Teacher to make a definite distinction." Nan Yuan slapped his knee with his right hand. Feng Hsueh again shouted. Nan Yuan raised his left hand and said, "This one I concede to you." Then he raised his right hand and said, "But what about this one?" Feng Hsueh said, "Blind!" Nan Yuan then raised his staff. Feng Hsueh said, "What are you doing? I will take that staff away from you and hit you, Teacher; don't say I didn't warn you." Nan Yuan then threw the staff down and said, "Today I have been made a fool of by this yellow-faced riverlander." Feng Hsueh said, "Teacher, it seems you are unable to hold your bowl, yet are falsely claiming you're not hungry." Nan Yuan said, "Haven't you ever reached this place?" Feng Hsueh said, "What kind of talk is this?" Nan Yuan said, "I just asked." Feng Hsueh said, "Still, I can't let you go." Nan Yuan said, "Sit awhile and drink some tea." See how an excellent student naturally has a sharp and dangerous edge to his personality. Even Nan Yuan couldn't really handle him. The next day,

Nan Yuan just posed an ordinary question, saying "Where did you spend this summer?" Feng Hsueh said, "I passed the summer along with Attendant Kuo at Deer Gate." Nan Yuan said, "So really you have already personally seen an adept when you came here." Nan Yuan also said, "What did he say to you?" Feng Hsueh said, "From beginning to end he only taught me to always be the matter." Nan Yuan immediately struck him and drove him out of the abbot's room; he said, "What is the use of a man who accepts defeat?" Feng Hsueh henceforth submitted. In Nan Yuan's community he worked as the gardener. One day Nan Yuan came to the garden and questioned him; he said, "How do they bargain for the staff in the South?" Feng Hsueh said, "They make a special bargain. How do they bargain for it here, Teacher?" Nan Yuan raised his staff and said, "Under the staff, acceptance of birthlessness; facing the situation without deferring to the teacher." At this Feng Hsueh opened up in great enlightenment. At this time the five dynasties were divided and at war. The governor of Ying Chou invited the Master (Feng Hsueh) to pass the summer there. At this time the one school of Lin Chi greatly flourished. Whenever he questioned and answered, or gave out pointers, invariably his words were sharp and fresh; gathering flowers, forming brocade, each word had a point. One day the governor requested the Master to enter the hall to teach the assembly. The Master said, "The Patriarchal Teacher's Mind Seal is formed like the workings of the Iron Ox. Removed, the impression remains; left, the impression is ruined. But if you neither take it away nor keep it there, is it right to use the seal or not?" Why is it not like the workings of a stone man or a wooden horse, only like the workings of an Iron Ox? There is no way for you to move it: whether you go to the seal remains; as soon as you stop, the seal is broken, causing you to shatter into a hundred fragments. But if you neither go nor stay, should you use the seal or not? See how he gives out indications; you might say there is bait on the hook. At this time there was an Elder P'i in the audience. He also was a venerable adept in the tradition of Lin Chi. He dared to come forth and reply to his device; thus he turned his words and made a question, undeniably unique; "I have the workings of an Iron Ox; I ask you, Master, not to impress the seal." But what could he do? Feng Hsueh was an adept; he immediately replied to him, saying, "Accustomed to scouting the oceans fishing for whales, I regret to find



instead a frog crawling in the muddy river sand." And there is an echo in the words. Yun Men said, "Trailing a hook in the four seas, just fishing for a hideout dragon; the mysterious device beyond convention is to seek out those who understand the self." In the vast ocean, twelve buffalo carcasses are used as bait for the hooks; instead he has just snagged a frog. But there is nothing mysterious or wonderful in these words; and neither is there any principle to judge. An Ancient said, "It is easy to see in the phenomenon: if you try to figure it out in your mind, you will lose contact with it." Lu P'i stood there thinking: "Seeing it, if you don't take it, it will be hard to find again in a thousand years." What a pity! That is why it is said, "Even if you can explain a thousand scriptures and commentaries, it is hard to utter a phrase appropriate to the moment." The fact is that Lu P'i was searching for a good saying to answer Feng Hsueh; he didn't want to carry out the order, and suffered Feng Hsueh's thoroughgoing use of his ability to "capture the flag and steal the drum." He was unremittingly pressed back, and simply couldn't do anything. As a proverb says, "When an army is defeated, it cannot be swept up with a grass broom." In the very beginning it is still necessary to seek a tactic to oppose the adversary, but if you wait till you've come up with one, your head will have fallen to the ground. The governor too had studied a long time with Feng Hsueh; he knew to say, "The Law of Buddhas and the Law of Kings are one." Feng Hsueh said, "What have you seen?" The governor said, "If you do not settle what should be settled, instead you bring on disorder." Feng Hsueh was all one whole mass of spirit, like a gourd floating on the water; press it down and it rolls over; push it and it moves. He knew how to explain the Dharma according to the situation; if it did not accord with the situation, it would just be false talk. Feng Hsueh thereupon left the seat.

### ***513. To Tame the Mind***

Also called to cultivate the mind, or to maintain and watch over the mind, not letting it get out of control, become egotistical, self-centered, etc. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment.

Only when your mind is under control and put in the right path, it will be useful for yourself and for society. An unwholesome mind is not only danger to yourself, but also to the whole society. Remember all man-made calamities in the world is created by men who have not learned the way of mind control or men who don't know how to tame their minds.

***514. My Heart Burns Like Fire But My Eyes Are As Cold As Dead Ashes***

Name of a Japanese Rinzai monk, also known by his religious name Shaku Sôen, one of the most important Zen masters of the modern period. Sôen Shaku was born in 1859. He was sent to a local temple school where, in an autobiographical statement he wrote later, he was taught to respect the Three Treasures of Buddha, Dharma, and Sangha, as well as to be filial to my parents and helpful to my brothers and sisters, to be loyal to my country and faithful to my compatriots. Shaku inherited position of abbot at Engaku-ji when his master died in 1892. The next year, he attended the World Conference of Religions in Chicago. He was the first monk from the Rinzai sect to visit the West, and he visited two more times. Three of Sôen's disciples also were influential in introducing Rinzai to the West: Shaku Sôkatsu (1870-1954), D.T. Suzuki (1870-1966), and Senzaki Nyogen (1876-1958). Soyen Shaku was the first Japanese Zen Master to come to America. He always told his assembly: "My heart burns like fire but my eyes are as cold as dead ashes." He made the following rules which he practiced every day of his life: First, in the morning before dressing, light incense and meditate. Second, retire at regular hour. Partake of food at regular intervals. Eat with moderation and never to the point of satisfaction. Third, receive a guest with the same attitude you have when alone. When alone, maintain the same attitude you have in receiving guests. Fourth, watch what you say, and whatever you say, practice it. Fifth, when an opportunity comes do not let it pass by, yet always think twice before acting. Sixth, do not regret the past. Look to the future. Seventh, Have the fearless attitude of a hero and the loving heart of a child. Eighth, upon retiring sleep as if you had entered your last sleep. Upon awakening, instantly leave your bed behind you.

### ***515.The State of Mind***

According to 'The Three Pillars of Zen', one day Zen Master Hakuun-Yasutani (1885-1973) entered the hall to teach the assembly: "Suppose I cover my head with my robe and raise my hands in the air. If you see only my hands, you are likely to think there are just two objects. But if I uncover myself, you see that I am also a person, not merely two hands. In the same way, you must realize that to view objects as separated entities is only half the truth... Again, take a circle with a nucleus. Without the nucleus there is no circle, without the circle, no nucleus. You are the nucleus, the circle is the universe. If you exist, the universe exists, and if you disappear, the universe likewise disappears. Everything is related and interdependent. This box on the table has no independent existence. It exists in reference to my eyes, which see it differently from yours and differently again from the next person's. Accordingly, if I were blind, the box would cease to exist for me... All existence is relative, yet each of us creates his own world, each perceives according to the state of his own mind." The Sutra in Forty Two Chapters taught: "Though a person with a state of mind filled with desires dwells in heaven, still that is not enough for him; though a person who has ended desire dwells on the ground, still he is happy." According to the Lankavatara Sutra, there are three states of mind or consciousness. First, the Tathagata-garbha: Also called the original or fundamental unsullied consciousness of mind, or the eighth consciousness or alaya. Second, Manifested mind: Also called the consciousness diversified in contact with or producing phenomena, good or evil. Third, Discrimination: Also called the consciousness discriminating and evolving the objects of the five senses.

### ***516.To Cultivate the Mind***

*Let's cultivate our minds with loving-kindness:* If we can console others with kind words that can make them feel peaceful and happy, why don't we do that? If we can help others with worldly possessions, however, scanty that charity may be, it is inconceivable. *Let's cultivate the mind by returning good for evil:* In The Gems of Buddhism Wisdom, Most Venerable Dhammanada confirmed: "If you want to get rid of your enemies you should first kill your anger which is the greatest enemy within you. Furthermore, if you act inconsiderately,

you are fulfilling the wishes of your enemies by unknowingly entering into their trap. You should not think that you can only learn something from those who praise and help you and associate with you very close. There are many things you can learn from your enemies also; you should not think they are entirely wrong just because they happen to be your enemies. You cannot imagine that sometimes your enemies also possess certain good qualities. You will not be able to get rid of your enemies by returning evil for evil. If you do that then you will only be inviting more enemies. The best and most correct method of overcoming your enemies is by radiating your kindness towards them. You may think that this is impossible or something nonsensical. But this method is very highly appreciated by all wise people. When you come to know that there is someone who is very angry with you, you should first try to find out the main cause of that enmity; if it is due to your mistake you should admit it and should not hesitate to apologize to him. If it is due to certain misunderstandings between both of you, you must have a heart to heart talk with him and try to enlighten him. If it is due to jealousy or some other emotional feeling you must try to radiate your loving-kindness towards him so that you will be able to influence him through your mental energy. *Let's cultivate your mind with tolerance:* Cultivate tolerance, for tolerance helps you to avoid hasty judgments, to sympathize with other people's troubles, to avoid captious criticism, to realize that even the finest human being is not infallible; the weakness you find in other people can be found in yourself too. *Let's cultivate your mind with humility and patience:* Humility is not weakness, humility is the wise man's measuring-rod for learning the difference between what is and what is yet to be. The Buddha himself started his ministry by discarding all his princely pride in an act of humility. He attained sainthood during his life, but never lost his naturalness, never assumed superior airs. His dissertations and parables were never pompous. He had time for the most humble men. *Let's be patient with all:* Anger leads one through a pathless jungle. While it irritates and annoys others, it also hurts oneself, weakens the physical body and disturbs the mind. A harsh word, like an arrow discharged from a bow, can never be taken back even if you would offer a thousand apologies for it.

***517. The Moon Reflected Deep in the Pool But the Water Shows  
No Trace of Its Penetration***

Zen master Chih-ch'uan Yun-feng, name of a Chinese Zen. We do not have detailed documents on this Zen Master; however, there is a short passage of his teaching on Zen in *The Wudeng Huiyuan*, Volume XVI. According to Zen master Yun-fêng Chih-ch'uan, all the training of the monk in the Zendo, in practice as well as in theory, is based on this principle of "meritless deed". He poetically expressed this idea as follows:

"The bamboo-shadows move over the stone steps  
As if to sweep them, but no dust is stirred;  
The moon is reflected deep in the pool,  
But the water shows no trace of its penetration."

***518. Perception and Cognition***

In our whole body, there is nothing that acts apart from perception and cognition. Perception and cognition have a host. Whatever we are doing, even when in a rush, look for this host within. What is it that sees? What is it that hears? If we practice this introspection earnestly and do not give up, our inherent Buddha-nature will suddenly appear. When we reach this state, we find it to be a shortcut to escape from the realm of misery. Zen practitioners should always remember that this host within is the "basis consciousness." The initiator of change, or the first power of change, or mutation, i.e. the alaya-vijnana, so called because other vijñanas are derived from it. An important doctrinal concept that is particularly important in the Yogacara tradition. This term is sometimes translated by Western scholars as "storehouse consciousness," since it acts as the repository (kho) of the predisposition (thiên vê) that one's actions produce. It stores these predispositions until the conditions are right for them to manifest themselves. The Tibetan translators rendered (hoàn lại) it as "basis of all" because it serves as the basis for all of the phenomena of cyclic existence and nirvana. Through meditative practice and engaging in meritorious actions, one gradually replaces afflicted seeds with pure ones; when one has completely purified the continuum of the alaya-vijnana, it is referred to as the "purified consciousness." According to Keith in *The Dictionary of Chinese-English Buddhist terms* composed

by Professor Soothill, Alaya-vijnana is interpreted as: adana-vijnana, original mind (because it is the root of all things), differently ripening consciousness, the last of the eight vijnanas, the supreme vijnana, manifested mind, the fundamental mind-consciousness, seeds mind, store consciousness, mind consciousness, abode of consciousness, unsullied consciousness, inexhaustible mind, and Tathagata-garbha.

### ***519. Contentment With Few Desires***

From the time of attaining of enlightenment, Zen master Tri Bao preached eloquently, and his words were like sparks struck from stone. One day, he entered the hall to address the assembly, both monks and lay people gathered around him. Someone in the group asked, “What does it mean 'contentment with few desires' (satisfy with what we have at this very moment)?” The master said, “It is important for both monks, nuns, and laypeople to know how to be content. If you know how to be content, then externally you do not bully others; internally you do not harm yourself. If a thing is not given to you, you should not take it no matter it is as trivial as a blade of grass, let alone things that belong to others. If you start thinking of things that belong to others, you may end up generating the thought of stealing. The same with regard to others' wives. if you start thinking of other people's wives, it wouldn't stop there; on the contrary, you would end up generating the thought of adultery.” Now, all of you should listen to my verse:

“In regard of things, a Bodhisattva should know  
 How to stop and how to be content  
 Be merciful toward others  
 And not to violate their rights.  
 You should not take a trivial thing  
 When it's not given to you.  
 When you do not covert others' possessions,  
 Your virtue will be like a good pearl.  
 When practicing Bodhisattva Way,  
 Lay people should be content with own wives.  
 Why do you start thinking of others' wives?  
 Let other people protect their own wives,  
 How would you have the heart to generate devious thoughts?”

***520. Recognize Your Own Original Mind, See Your Own Original Nature***

According to the Platform Sutra, Chapter Ten, the Sixth Patriarch told the great assembly, "All of you should take care. After my extinction, do not act with worldly emotion. If you weep in sorrow, receive condolences or wear mourning clothes, you are not my disciples, for that is contrary to the proper Dharma. Simply recognize your own original mind and see your own original nature, which is neither moving nor still, neither produced nor extinguished, neither coming nor going, neither right nor wrong, neither dwelling nor departing. Because I am afraid that your confused minds will misunderstand my intention, I will instruct you again so that you may see your nature. After my extinction, continue to cultivate accordingly, as if I were still present. Should you disregard my teaching, then even if I were to remain in the world, you would obtain no benefit." He further spoke this verse:

Firm, firm: Do not cultivate the good.

High, high: Do not do evil.

Still, still: Cut off sight and sound.

Vast, vast: The mind unattached.

After speaking this verse, the Master sat upright until the third watch, when suddenly he said to his disciples, "I am going!" In an instant he changed and a rare fragrance filled the room. A white rainbow linked with the earth and the trees in the wood turned white. The birds and beasts cried out in sorrow.

***521. Philosophical Zen: To Look Inwards, Not Outwards***

According to the Zen sect, the key theory of Zen, to look inwards and not to look outwards, is the only way to achieve enlightenment, which to the human mind is ultimately the same as Buddhahood. In this system, the emphasis is upon 'intuition,' its peculiarity being that it has no words in which to express itself, no method to reason itself out, no extended demonstration of its own truth in a logically convincing manner. If it expresses itself at all, it does so in symbols and images. In the course of time this system developed its philosophy of intuition to such a degree that it remains unique to this day. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, Zen has

much philosophy, but is not a philosophy in the strict sense of the term. It is the most religious school of all and yet not a religion in the ordinary sense of the word. It has no scripture of the Buddha, nor does it hold any discipline of the Buddha. Without a sutra (discourse) or a vinaya (Discipline) text, no school or sect would seem to be Buddhist. However, according to the ideas of Zen, those who cling to words, letters or rules can never fully comprehend the speaker's true idea. The ideal or truth conceived by the Buddha should be different from those taught by him because the teaching was necessarily conditioned by the language he used, by the hearers whom he was addressing, and by the environment in which the speaker and hearers were placed. What Zen aims at is the Buddha's ideal, pure and unconditioned. The school is otherwise called 'the School of the Buddha's Mind.' The Buddha's mind is after all a human mind. An introspection of the human mind alone can bring aspirant to a perfect enlightenment. But how? The general purport of Buddhism is to let one see rightly and walk rightly.

***522. All Worlds in the Ten Directions Are Your Mind!***

According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume X, one day, a monk asked the master, "What is my mind?" Chang sha Ching-ts'ên said, "All worlds in the ten directions are your mind." The monk said, "If so, then there's no particular place where my body is manifested." Changsha Ching-ts'ên said, "It is the place where your body is manifested." The monk said, "What is the place where it manifests?" Changsha Ching-ts'ên said, "The great ocean, vast and deep." The monk said, "I don't understand." Changsha Ching-ts'ên said, "Dragon and fish frolic freely, leaping and diving."

***523. Fire Exists in the Wood***

Zen Master Khuông Việt, given name was Ngo Chan Luu, the fourth dharma heir lineage of the Wu-Yun-T'ung Sect, a Vietnamese Zen master from Cát Lợi, Thường Lạc district. He was one of the most outstanding disciples of Zen Master Vân Phong. When he was 40 years old, his reputation spread all over the place. King Đinh Tiên Hoàng always invited him to the Royal Palace to discuss the national political



and foreign affairs. King Đinh Tiên Hoàng honoured him with the title of “Khuông Việt Great Master.” And he was also appointed the Supreme Patriarch of the Sangha Council. Under the Pre-Le dynasty, he assisted king Le Dai Hanh in the role of consultant on diplomacy with the Sung dynasty in China. His remarkable talent was what he used to assist king Le Dai Hanh on diplomacy with the Sung dynasty, and the Sung paid great compliments to the Vietnamese intellectual faculties. When he was old, he moved to Mount Du Hý to build Phật Đà Temple and stayed there to revive and expand Buddhism; however, he continued to help the Đinh Dynasty until he died in 1011, at the age of 79. He always reminded his disciples: “Buddha-nature, which refers to living beings, and Dharma-nature, which concerns chiefly things in general, are practically one as either the state of enlightenment (as a result) or the potentiality of becoming enlightened (as a cause). Buddha-nature is the true, immutable, and eternal nature of all beings. All living beings have the Buddha-nature. The Buddha-nature dwells permanently and unalterably throughout all rebirths. It is similar to ‘Fire exists in the wood; the fire is there, but we must ignite it to get fire. If you say the wood has no fire, how could you make fire by friction?’ That means all can become Buddhas. However, because of their polluted thinking and attachments, they fail to realize this very Buddha-nature. The seed of mindfulness and enlightenment in every person, representing our potential to become fully awake. Since all beings possess this Buddha-nature, it is possible for them to attain enlightenment and become a Buddha, regardless of what level of existence they are. All living beings have the Buddha-Nature, but they are unable to make this nature appear because of their desires, hatred, and ignorance. In other words, all sentient beings have the Buddha-nature innately, and our entire religious life starts with this teaching. To become aware of one’s own Buddha-nature, bringing it to light from the depths of the mind, nurturing it, and developing it vigorously is the first step of one’s religious life. If one has the Buddha-nature himself, others must also have it. If one can realize with his whole heart that he has the Buddha-nature, he comes spontaneously to recognize that others equally possess it. Anyone who cannot recognize this has not truly realized his own Buddha-nature.”

***524. By Day the Sun Shines, By Night the Moon Is Bright***

When Zen master Vien Chieu went to Thăng Long Citadel to build a temple named Cát Tường, which was located on the east side of the Citadel. So many students gathered there to study Zen with him. He stayed there to expand the Buddha Dharma for many years. One day, a monk asked Zen master Vien Chieu, “What is the meaning of Buddha and Sage?” The master replied, “At the autumn festival, chrysanthemums are blooming under the hedge. In the pure air of spring, orioles are singing in the branches.” The monk continued to ask, “Master, thank you much for your answer, but I don't understand. Please instruct me again.” The master said, “By day the sun shines, by night the moon is bright.” The monk said, “I already grasped your idea, but how does the mystic mentality work?” The master said, “You bring a full wash-bowl of water without being careful, what is the use of being sorry when you slip?” The monk said again, “Master, thank you much for your instructions.” The master reminded the monk, “Don't jump into the river and drown, you come in and sink yourself.”

***525. To Dwell With the Mind Contemplating Stillness Is Sickness, Not Dhyana***

Shen-Hsiu's followers continually ridiculed the southern Patriarch, saying that he couldn't read a single word and had nothing in his favor. But Shen Hsiu said, “He has obtained wisdom without the aid of a teacher and understands the Supreme Vehicle deeply. I am inferior to him. Furthermore, my Master, the Fifth Patriarch, personally transmitted the robe and Dharma to him and not without good reason. I regret that I am unable to make the long journey to visit him, as I unworthily receive state patronage here. But do not let me stop you. Go to Ts'ao-Hsi and call on him.” One day Shen Hsiu told his disciple Chih-Ch'eng, “You are intelligent and very wise. You may go to Ts'ao-Hsi on my behalf and listen to the Dharma. Remember it all and take careful notes to read to me when you return.” As ordered, Chih-Ch'eng proceeded to Ts'ao-Hsi and joined the assembly without saying where he had come from. The Patriarch told the assembly, “Today there is a Dharma thief hidden in this assembly.” Chih-Ch'eng immediately stepped forward, bowed and explained his mission. The Master said, “You are from Yu-Ch'uan; you must be a spy.” “No,” he

replied, "I am not." The Master said, "What do you mean?" He replied, "Before I confessed, I was; but now that I have confessed, I am not." The Master said, "How does your Master instruct his followers?" Chih-Ch'eng replied, "He always instructs us to dwell with the mind contemplating stillness and to sit up all the time without lying down." The Master said, "To dwell with the mind contemplating stillness is sickness, not Dhyana. Constant sitting restrains the body. How can it be beneficial? Listen to my verse:

"When living, sit, don't lie.  
 When dead, lie down, don't sit.  
 How can a set of stinking bones  
 Be used for training?"

### ***526. Treatise on the Essential Transmission of Mental Dharma***

Huang-Po's Treatise on the Essential Transmission of Mental or Dharma Essentials of Transmitting the Mind (Inshû Obaku-zan Dansai Zenji Denshin-hôyô (jap), name of a work of commentary. The Principles of the Transmission of Mind, a collection of Huang-po Hsi Yun's recorded sayings which was compiled by Pei-Hsiu in 857. The text's full title is Yun-chou Huang-po-chan Tuan-chi Ch'an-shih Ch'uan-hsin Fa-yao. It appears as a part of the Ssu-chia Yu-lu, the Record of the Four Houses. Zen master Huang-po said in his sermon, "All the Buddhas and sentient beings are nothing but one's mind. From the time of no-beginning this Mind never arises and is not extinguished. It is neither blue nor yellow. It has no form or shape. It is neither existent nor non-existent, old or new, long or short, big or small. It is beyond all limitation and measurement, beyond all words and names, transcending all traces and relativity. It is here now! But as soon as any thought arises in your mind you miss it right away! It is like space, having no edges, immeasurable and unthinkable. Buddha is nothing else but this, your very mind."

### ***527. Point Directly to the Mind to See Your Own Nature and Reach Buddhahood***

Pointing-out instruction, a direction instruction on the nature of the mind which a guru gives the student when the student is ready for the instructions. It takes many forms: slapping the student with a shoe,

shouting at the student. This is individual to each master and each student. Directly pointing to the mind of man; through it one sees one's own nature and becomes a Buddha. It points directly to the human mind. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School. Point directly to the mind to see your own nature and reach Buddhahood. To behold the Buddha-nature within oneself or to see into one's own nature. Semantically "Beholding the Buddha-nature" and "Enlightenment" have virtually the same meaning and are often used interchangeably. In describing the enlightenment of the Buddha and the patriarchs, however, it is often used the word "Enlightenment" rather than "Beholding the Buddha-nature." The term "enlightenment" implies a deeper experience. This is a common saying of the Ch'an (Zen) or Intuitive School. In Zen Buddhism, to behold the Buddha-nature means to reach the Buddhahood or to attain enlightenment.

### ***528.Immediate Perception***

Knowledge that springs into the mind full grown from an unknown source; knowing without knowing how you know (immediate perception or intuition). This is in contrast to reason, by which knowledge is inferred from previous knowledge or perception. But, it seems, that an intuition must be false if it violates reason. A reaching out for intuition is often the prior cause of an intuition, therefore intuition is not to be regarded as purely fortuitous. A typical example of this is Issac Newton's discovery of gravitation. "Why do apples fall to the ground?" was a thwarted question of the time. Newton suddenly realized that the apples did not fall to the ground, but the apples and the ground both attracted each other. In Zen, meditation on the humblest things can give rise to most astounding intuitions, even in a moment. A bit of crumpled string or paper, or the edge of a leaf can inspire when viewed Zenically, and the result may be the achievement of the greatest intuitions. In meditation, immediate intuitive insight is one of the most important concept in Zen, which is closely connected with meditation, and Zen meditation is based on the inseparability of the prajna (wisdom) and meditative practice. This inseparability has been particularly stressed in Zen since Hui-Neng.

### ***529.To Reveal the Mind-Nature Directly***

A school of Zen that directly reveals the mind-nature, name of a Zen sect founded by Zen master Kuei-feng Tsung-mi, name of a Chinese Zen monk in the ninth century. Kuei-feng is also known less as a Zen master than as the fifth patriarch of the Hua-yen school of Buddhism. This school, in China as well as in the early period in Japan, always stood in close relationship to Zen. Tsung-mi wrote many books. He explained the complicated theories of Hua-yen, particularly those of Fa-tsang, in an understandable fashion. His treatise, the 'Original Nature of Humanity' (Yuan-jen Lun) became one of the standard works for the training of Buddhist monks in Japan. In it he presents the teachings of the individual Buddhist schools of his time systematically and critically and distinguishes them from other spiritual currents. Kuei-feng disdained the sectarianism between Zen schools of his age. He claimed to regard the division between Northern "gradualist" and Southern "sudden" viewpoints as fundamentally artificial. He was impatient with the extreme teaching methods that he felt resulted from overemphasis on "sudden" teaching methods. He thus especially criticized the Hanzhou of Mazu and its descendents, disdaining some teachers' repudiation of established Buddhist practices. What follow is an excerpt from the introduction to The Complete Compilation of the Sources of Zen. Zen is an Indian word. It comes from the complete word "Cha-na" (dhyana). Here, we say that this word means "the practice of mind" or "quiet contemplation." These meanings can all be put under the title of "meditation." The source of Zen is the true enlightened nature of all beings, which is also called "Buddha-nature," or "mind-ground." Enlightenment is called "wisdom." Practice is called "meditation." "Chan" is the unity of these two terms. Zen Master Kuei-feng Tsung-mi passed away in 841. He received the posthumous name "Meditation Wisdom."

### ***530.Straightforward Mind***

Mind of uprightness or direct simplicity or sincere mind. Buddhas of the ten directions use this mind to go beyond the cycle of birth and death. Mind of uprightness (detachment or renunciation) includes physical (wealth, body, form, sound, smell, taste, touch, etc) and mental (biased minds, wrong views, self-grasping, ego-grasping, etc). Zen

deals with facts and not with their logical, verbal, prejudiced, and lame representations. In Zen, mind of uprightness or direct simplicity is the vitality, freedom and originality of the practitioners. Zen practitioners should always remember that Zen means not to get entangled in intellectual subtleties, and not to be carried away by philosophical reasoning that is so often ingenuous and full of sophistry. Again, Zen means to recognize facts as facts and to know that words are words and nothing else. Zen often compares the mind to a mirror free from stains. Therefore, the only thing Zen practitioners should do is to keep this mirror always bright and pure and ready to reflect simply and absolutely whatever comes before it. So, even though Zen acknowledges a table to be a table and at the same time not to be a table, is absolutely correct because of the emptiness of all things. According to Zen, we, practitioners, are too much of slaves to words and logic. So long as we remain thus fettered we are afflictive and go through untold suffering. According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "An Introduction To Zen Buddhism (p.31)," if we want to see something really worth knowing, that is conducive to our spiritual happiness, we must endeavor once for all to free ourselves from all conditions; we must see if we cannot gain a new point of view from which the world can be surveyed in its wholeness and life comprehended inwardly. This consideration has compelled one to plunge oneself deep into the abyss of the "Nameless" and take hold directly of the spirit as it is engaged in the business of creating the world. Here is no logic, no philosophizing; here is no twisting of facts to suit our artificial measures; here is no murdering of human nature in order to submit it to intellectual dissections; the one spirit stands face to face with the other spirit like two mirrors facing each other, and there is nothing to intervene between their mutual reflections. In this sense Zen is pre-eminently practical. It has nothing to do with abstraction or with subtleties of dialectics.

### ***531. To Cultivate the Mind***

Usually the word "mind" is understood for both heart and brain. However, in Buddhism, mind does not mean just the brain or the intellect; mind also means consciousness or the knowing faculty, that which knows an object, along with all of the mental and emotional

feeling states associated with that knowing. Thus, cultivating the mind means practicing the “four great efforts” in the Buddha’s teachings: We try to diminish the unwholesome mental states that have already arisen and to prevent those that have not yet arisen from arising. At the same time, we make effort to strengthen those wholesome mental states that are already developed, and to cultivate and develop the wholesome states that have not yet arisen. The Buddha taught all novices: “A monk, especially a novice, who practices the way should not like a buffalo pulling a rotating grain mill; he should practice with all his mind. If the way of the mind is cultivated, where is the need to cultivate the body?” According to Zen Master Dogen, to learn the Buddha’s truth is to learn ourselves, to learn ourselves is to forget ourselves, to forget ourselves is to be experienced by the myriad dharmas, to be experienced by the myriad dharmas is to let our body-and-mind, and the body-and-mind of external world fall away (Shobogenzo, Book 1 p. 34). Also according to Zen Master Dogen in *Minding Mind*, if you want to attain something, you should set right about working on it. For intensive Zen meditation, a quiet room is appropriate. Food and drink are to be moderate. Letting go of all mental objects, taking a respite from all concerns, not thinking of good or evil, not being concerned with right or wrong, halt the operations of mind, intellect, and consciousness, stop assessment by thought, imagination, and view. Do not aim to become a Buddha; and how could it be limited to sitting or reclining? Practitioners should always remember that in any undertaking, the most difficult part is right at the start, but a thousand-mile journey begins with just one first step. According to Zen Master Shunryu Suzuki in *Zen Mind, Beginner's Mind*, practice does not mean that whatever you do, even lying down, is zazen. When the restrictions you have do not limit you, this is what we mean by practice. When you say, “Whatever I do is Buddha nature, so it doesn't matter what I do, and there is no need to practice zazen,” that is already a dualistic understanding of our everyday life. If it really does not matter, there is no need for you even to say so. As long as you are concerned about what you do, that is dualistic. If you are not concerned about what you do, you will not say so. When you sit, you will sit. When you eat, you will eat. That is all. If you say, “It doesn't matter,” it means that you are making some excuse to do something in

your own way with your small mind. It means you are attached to some particular thing or way. That is not what we mean when we say, "Just to sit enough," or "Whatever you do is meditation." Of course whatever we do is meditation, but if so, there is no need to say it.

### ***532.To Cultivate the Mind-Essence Transmitted by All Buddhas***

According to the Records of the Transmission of the Lamp, Hui K'o tried variously to explain the reason of mind, but failed to realize the truth itself. One day, Hui K'o said to Bodhidharma: "I have ceased all activities." The First Patriarch Bodhidharma simply said: "No! No!" Bodhidharma never proposed to explain to his disciple what was the mind-essence in its thoughtless state; that is, in its pure being. Later, Hui K'o said: "I know now how to keep myself away from all relationships." Bodhidharma queried: "You make it a total annihilation, do you not?" Hui K'o said: "No, master. I do not make it a total annihilation." Bodhidharma asked: "How do you testify your statement?" Hui K'o said: "For I know it always in a most intelligible manner, but to express it in words, that is impossible." Bodhidharma said: "Thereupon, that is the mind-essence itself transmitted by all the Buddhas. Harbour no doubt about it!"

### ***533.Cultivate Our Minds With Loving-Kindness***

If we can console others with kind words that can make them feel peaceful and happy, why don't we do that? If we can help others with worldly possessions, however scanty that charity may be, it is inconceivable. Cultivate the mind by returning good for evil. In *The Gems of Buddhism Wisdom*, Most Venerable Dhammanada confirmed: "If you want to get rid of your enemies you should first kill your anger which is the greatest enemy within you. Furthermore, if you act inconsiderately, you are fulfilling the wishes of your enemies by unknowingly entering into their trap. You should not think that you can only learn something from those who praise and help you and associate with you very close. There are many things you can learn from your enemies also; you should not think they are entirely wrong just because they happen to be your enemies. You cannot imagine that sometimes your enemies also possess certain good qualities. You will not be able to get rid of your enemies by returning evil for evil. If you do that then



you will only be inviting more enemies. The best and most correct method of overcoming your enemies is by radiating your kindness towards them. You may think that this is impossible or something nonsensical. But this method is very highly appreciated by all wise people. When you come to know that there is someone who is very angry with you, you should first try to find out the main cause of that enmity; if it is due to your mistake you should admit it and should not hesitate to apologize to him. If it is due to certain misunderstandings between both of you, you must have a heart to heart talk with him and try to enlighten him. If it is due to jealousy or some other emotional feeling you must try to radiate your loving-kindness towards him so that you will be able to influence him through your mental energy.

***534.To Cultivate the Mind to Attain the Attitudes of a Stone Horse***

One day, Zen master Dai Xa entered the hall and addressed the assembly: Everyone, let compare this 'Mind' with the attitudes of a stone horse. Even when we do all kinds of crazy things, our mind is always unmoved like stone. Zen practitioners should try to keep their mind without any thoughts rising just like that unmoved stone horse: "The stone horse shows crazy teeth, eat young rice leaves, and neighs all day long. It lopes along with people on the road, On the back of the stone horse, the man does not have to walk." He always reminded his disciples on the four elements and five aggregates as follow: "Four great elements are four things of which all things are made (produce and maintain life). These four elements are interrelated and inseparable. However, one element may preponderate over another. They constantly change, not remaining the same even for two consecutive moments. According to Buddhism, matter endures only for 17 thought-moments. No matter what we say, a human body is temporary; it is created artificially through the accumulation of the four elements. Once death arrives, the body deteriorates to return to the soil, water-based substances will gradually dry up and return to the great water, the element of fire is lost and the body becomes cold, and the great wind no longer works within the body. At that time, the spirit must follow the karma each person has created while living to change lives and be reincarnated into the six realms, altering image, exchange

body, etc in the cycle of births and deaths. Zen practitioners should always remember that the four elements or four snakes residing in your luggage are originally empty. While the aggregates which make up a so called 'human being.' The five skandhas are the roots of all ignorance. They keep sentient beings from realizing their always-existing Buddha-Nature. The five aggregates are considered as maras or demons fighting against the Buddha-nature of men. In accordance with the Dharma, life is comprised of five aggregates (form, feeling, perception, mental formation, consciousness). Matter plus the four mental factors classified below as feeling, perception, mental formation and consciousness combined together form life. The real nature of these five aggregates is explained in the Teaching of the Buddha as follows: "Matter is equated to a heap of foam, feeling is like a bubble, perception is described as a mirage, mental formations are like a banana tree and consciousness is just an illusion. Zen practitioners should always remember that the five aggregates forming this high mountain are also empty." After preaching, the master composed a verse:

"The stone horse shows his fearsome teeth,  
It eats grass and neighs all day long.  
People pass by on the main street,  
Yet the man on the horse does not go."

### ***535. Cultivate Our Mind With Tolerance, Humility, and Patience***

Cultivate tolerance, for tolerance helps you to avoid hasty judgments, to sympathize with other people's troubles, to avoid captious criticism, to realize that even the finest human being is not infallible; the weakness you find in other people can be found in yourself too. Humility is not weakness, humility is the wise man's measuring-rod for learning the difference between what is and what is yet to be. The Buddha himself started his ministry by discarding all his princely pride in an act of humility. He attained sainthood during his life, but never lost his naturalness, never assumed superior airs. His dissertations and parables were never pompous. He had time for the most humble men. Be patient with all. Anger leads one through a pathless jungle. While it irritates and annoys others, it also hurts oneself, weakens the physical body and disturbs the mind. A harsh

word, like an arrow discharged from a bow, can never be taken back even if you would offer a thousand apologies for it.

### ***536.Cultivation on Spiritual Discipline***

To practice spiritual discipline, the first thing practitioners should try to do is to take hold of the breath. The Sutra of Mindfulness teaches the method of taking hold of one's breath as follows: "Be ever mindful when you breathe in and mindful when you breathe out. Breathing in a long breath, you know 'I am breathing in a long breath'. Breathing out a long breath, you know 'I am breathing out a long breath'. Breathing in a short breath, you know 'I am breathing in a short breath'. Breathing out a short breath, you know 'I am breathing out a short breath.' 'Experiencing a whole breath-body, I shall breathe in,' thus you train yourself. 'Experiencing the whole breath-body, I shall breathe out,' thus you train yourself. 'Calming the activity of the breath-body, I shall breathe in,' thus you train yourself. 'Calming the activity of the breath-body, I shall breathe out,' thus you train yourself." Thus when we practice, we should know how to breathe to maintain mindfulness, for breathing is not only a wonderful tool to prevent dispersion, but it is also a connection between our body and our thoughts. Whenever our mind becomes scattered, we should use our breath as a means to take hold of our mind again.

Second, cultivators should know guidelines for spiritual discipline. From a Buddhist point of view, meditation is a spiritual discipline for meditation allows us to have some degree of control over our attitudes, thoughts and emotions. According to Buddhism, our state of mind which composes of thoughts and emotions, is usually wild and uncontrolled because we lack the spiritual discipline needed to tame it. Our mind is like a wild and uncontrolled horse. Only through a spiritual discipline we are able to reverse our wild and uncontrolled mind, and it also helps us regain control of our own minds. If we try to practice a spiritual discipline on our minds, we are able to concentrate or to place our minds on a given wholesome or positive object, an object that will enhance our ability to focus in accordance with the Buddhist viewpoint. Then we utilize the practice of reasoning application, by recognizing the strengths and weaknesses of different types of thoughts and emotions with their advantages and disadvantages. We are able to

enhance our states of mind which contribute towards a sense of serenity, tranquillity and contentment, as well as reducing those attitudes, thoughts and emotions that lead to sufferings, afflictions and dissatisfactions. Thus there are two ways of spiritual discipline, the first one is a single-pointed meditation or tranquil abiding, and the second one is penetrative insight or reasoning application. An example of the single-pointed and the analytic meditation on the “impermanence”. If we remain single-pointedly focused on the thought that everything changes from moment to moment, that is single-pointed meditation. If we remain focus on the impermanence by constantly applying to everything we encounter with various reasonings concerning the impermanent nature of things, reinforcing our conviction in the fact of impermanence through this analytical process, we are practicing analytic meditation on impermanence. However, Buddhists should always be careful with obstacles that are always waiting for us during practicing of a spiritual discipline, such as mental scattering or distraction, drowsiness or dullness, mental laxity, and mental excitement. In short, spiritual discipline is extremely difficult to achieve, but it is not impossible for us to achieve. Devout Buddhists should practice with all their energy and sincerity.

Third, stilling the thought. Zen translates as ‘stilling the thought.’ It also means ‘thought cultivation.’ ‘Thought’ refers to investigating the meditation topic. ‘Stilling the thought’ means ‘at all times, wipe it clean, and let no dust alight.’ ‘Thought cultivation’ is done by means of raising the meditation topic in thought after thought and never forgetting it. We must think it this way: “We do it in the morning, and we also do it in the evening.’ We should apply effort within our own nature and not seek outside. If we follow after any external state, it is easy to go astray. Only states that arise from our own nature are true states. The Dharma door of ‘stilling the thought’ requires that we apply continuous, unrelenting effort, without any interruption. In our meditation, we should as concentrated as a mother-hen sitting on her eggs. Zen meditation requires determination, sincerity, and perseverance. We can not be arrogant and assume that we are higher and better than anyone else. If we have thoughts like these, that means a demon of insanity has possessed us, and our skill will never advance. When we practice meditation, we should not indulge in idle thoughts.

When we have idle thoughts, we do not gain any benefit, but we waste a tremendous amount of time. Practicing meditation requires patience and perseverance. The secret of success in Zen meditation is patience, whatever we can not endure, we must still endure. If we can endure to the ultimate point, then suddenly we can penetrate through and experience the clarity of enlightenment. If we lack patience and can not endure bitterness and fatigue, then we will surrender to the states that we encounter.

### ***537.Cultivation of the Mind***

To practice the path. Practitioners should always remember that in any undertaking, the most difficult part is right at the start, but a thousand-mile journey begins with just one first step. According to Zen Master Shunryu Suzuki in *Zen Mind, Beginner's Mind*, practice does not mean that whatever you do, even lying down, is zazen. When the restrictions you have do not limit you, this is what we mean by practice. When you say, "Whatever I do is Buddha nature, so it doesn't matter what I do, and there is no need to practice zazen," that is already a dualistic understanding of our everyday life. If it really does not matter, there is no need for you even to say so. As long as you are concerned about what you do, that is dualistic. If you are not concerned about what you do, you will not say so. When you sit, you will sit. When you eat, you will eat. That is all. If you say, "It doesn't matter," it means that you are making some excuse to do something in your own way with your small mind. It means you are attached to some particular thing or way. That is not what we mean when we say, "Just to sit enough," or "Whatever you do is zazen." Of course whatever we do is zazen, but if so, there is no need to say it.

Usually the word "mind" is understood for both heart and brain. However, in Buddhism, mind does not mean just the brain or the intellect; mind also means consciousness or the knowing faculty, that which knows an object, along with all of the mental and emotional feeling states associated with that knowing. Thus, cultivating the mind means practicing the "four great efforts" in the Buddha's teachings: We try to diminish the unwholesome mental states that have already arisen and to prevent those that have not yet arisen from arising. At the same time, we make effort to strengthen those wholesome mental states that

are already developed, and to cultivate and develop the wholesome states that have not yet arisen. The Buddha taught all novices: “A monk, especially a novice, who practices the way should not like a buffalo pulling a rotating grain mill; he should practice with all his mind. If the way of the mind is cultivated, where is the need to cultivate the body?” According to Zen Master Dogen in *Minding Mind*, if you want to attain something, you should set right about working on it. For intensive Zen meditation, a quiet room is appropriate. Food and drink are to be moderate. Letting go of all mental objects, taking a respite from all concerns, not thinking of good or evil, not being concerned with right or wrong, halt the operations of mind, intellect, and consciousness, stop assessment by thought, imagination, and view. Do not aim to become a Buddha; and how could it be limited to sitting or reclining? In the Zen tradition, the Fifth Patriarch, Hung-jen, composed a *Treatise on the Essentials on Cultivating the Mind* in Bodhidharma's tradition. This is the teaching on maintaining awareness of the mind.

***538. To Cultivate With the Mind That Is Detached From Space & Time***

Ngo An, name of a Vietnamese Zen master in the 11th century. It is said that he was abandoned by his mother when he was child. A Champa monk picked him up and raised him in his temple. He received complete precepts at the age of 19. Later he studied meditation with Zen master Quảng Trí at Quán Đảnh Temple. The latter transmitted Dharma to him to be the Dharma heir of the eighth generation of the Wu-Yun-T'ung Zen Sect. Later, he went to Thiên Ứng to build a thatch hut and stayed there to practice meditation. He always emphasized on the verse ‘The true nature is empty, nowhere to grasp.’ He wanted to tell Zen practitioners that they should practice with the mind that abides nowhere. The mind without resting place, detached from time and space, the past being past may be considered as a non-past or non-existent, so with present and future, thus realizing their unreality. The result is detachment, or the liberated mind, which is the Buddha-mind, the bodhi-mind, the mind free from ideas or creation and extinction, of beginning and end, recognizing that all forms and natures are of the Void, or Absolute, and so on. If we are able to do this, even though we

are living in this suffering world, the Buddha nature is always within ourselves and the Nirvana is never away from us:

“The true nature is empty,  
Nowhere to grasp.  
With an empty mind,  
You will see the self-nature easily.  
In the mountain burning,  
The color of jewel is shining bright.  
In the censer firing,  
The lotus blossoms beautifully.”

***539.Cultivation of No Thoughts, No Dwelling, No Cultivation,  
and No Accomplishment***

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 11, the Buddha said: “Giving food to a hundred bad people does not equal to giving food to a single good person. Giving food to a thousand good people does not equal to giving food to one person who holds the five precepts. Giving food to ten thousand people who hold the five precepts does not equal to giving food to a single Srotaapanna. Giving food to a million Srotaapannas does not equal to giving food to a single Sakridagamin. Giving food to ten million Sakridagamins does not equal to giving food to one single Anagamin. Giving food to a hundred million Anagamins does not equal to giving food to a single Arahant. Giving food to ten billion Arahants does not equal to giving food to a single Pratyekabuddha. Giving food to a hundred billion Pratyekabuddhas does not equal to giving food to a Buddha of the Three Periods of time. Giving food to ten trillion Buddhas of the Three Periods of time does not equal to giving food to a single one who is without thoughts, without dwelling, without cultivation, and without accomplishment.”

***540.Insight Will Dispel Illusions***

Master Mohnyin Sayadaw was one of the most outstanding meditation masters in Burmese Buddhism in the modern time. According to the master, meditators should become familiar with the most basic concepts of the Abhidharma before undertaking practice. This prior knowledge will help them direct attention to the true nature

of all phenomena in a precise and clear way. The most essential concepts one should understand before meditation are descriptions those ultimate realities that make up our seemingly solid and continuous world. The elements as we perceive them, consciousness, the sense organs and their objects, and the corporeal groups of matter, appear to us as a solid world because of their rapid change. It is by examining the arising and dissolution of these groups and elements and consciousness in the body and the mind that the meditator develops true insight knowledge. As this deepens, he sees all perceivable events as fleeting and unsubstantial, no place to cling or look for happiness. No longer fooled by their nature, no longer clinging, he experiences true liberation. Therefore, meditators should always remember that all physical phenomena are destructible, impersonal, and non-substantial. In the same manner, all mental phenomena are impersonal and non-substantial. The ultimate truths exist in all physical and mental phenomena and can be seen when we examine their functions and properties. However, these truths are hard to see because of our own concepts, because of illusion we have of solidity or permanence in the physical and mental world. And this true knowledge can only be perceived through direct experience in the meditation. A meditator who contemplates the arising and vanishing of phenomena at every posture during the four modes of deportment will eventually realize that the mental and physical phenomena having arisen disappear immediately and the new formations of existence arise in place of the older ones, just as sesame seeds are disintegrated with craking sounds when heated in a frying pan. During the practice of Vipassana at the point where the practitioner can clearly perceive the arising and vanishing of all phenomena, there arises in him the defilements of insight. These are especially likely to arise in the meditator who has been practicing Vipassana combined with tranquility or concentration meditation. Some of the subtle defilements that arise are attachment to the rapture, tranquility, happiness, energy, awareness, equanimity, and delight that arise in him. These subtle attachments or defilements are overcome when the meditator realizes that none of them are the true path to the cessation of suffering, and that he must relinquish his attachment and simply continue contemplating clearly the process of all phenomena arising and vanishing. So, in practicing the Vipassana



meditation according to these instructions, a meditating disciple will find that by paying constant attention to the characteristics of the alterations, displacements, disturbances, modes of changing of body and mind, he is developing his mental faculties in such a way that the deep insight experienced by him will be free from both eternity and annihilation beliefs. His insight will dispel the following illusions: 1) the idea of permanence, 2) the idea of worldly happiness, 3) the idea of ego or fixed personality, 4) the idea of pleasure in lust, 5) greed, 6) becoming, 7) grasping, 8) the idea of compactness or solidity, 9) wrong view about karma formations, 10) the idea of stability, 11) the conditions of becoming, 12) delight, 13) clinging, 14) grasping and adherence to the idea of substance, 15) adherence to delusion regarding the ego and the world, 16) attachment, 17) thoughtlessness, and 18) getting entangled in any aspect of body or mind. These are the fruits of proper Vipassana practice. This truth will lead to escape from old age, sickness, death, and rebirth.

#### ***541. Thought After Thought Changes and Moves On***

Although Master Hue Thang's Zen Sect emphasized on ritualism and asceticism and engaged in public works, he always reminded his disciples about the 'Mind Seal': "Mind seal is mental impression or intuitive certainty. The mind is the Buddha mind in all, which can seal or assure the truth. The term indicates the intuitive method of the Ch'an (Zen) school, which was independent of the spoken or written word. Mind-seal of the Buddha is a sign of the true transmission from a Zen master to his disciple. The most important thing here all of you should know is that the mind seal of Buddha is unfeigned, encompassing the universe, neither deficient nor excessive, neither gaining nor losing, neither one nor difference, neither eternity nor annihilation; having nowhere to arise or vanish, and neither far away nor not far away. It is grudgingly named like that just only because of unreal circumstances." He wanted to remind Zen practitioners that they should always watch their mind to see that thoughts come and go and transform endlessly, but the mind seal is unborn, uncreated, and undying. He also wanted to remind that impermanence is the key nature of all things. From moment to moment, all things in this universe, including human's bodies and minds are in constant

transformation. Thought after thought changes and moves on. Thoughts are like waves on the sea. When one thought passes, another takes place. Thoughts come into being and then ceases to be, thoughts never stop. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation and destruction. Mind as an abode of mindfulness, or mindfulness of the mind as impermanent, or to contemplate the mind as impermanent. Ordinary mind is impermanent, merely one sensation after another (mind is everchanging. consider the mind to be a constant state of flux). This negates the idea of “Permanence.” Here a practitioner abides contemplating mind as mind, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. One day, Zen master Vinitaruci called his great disciple, Phap Hien, to remind: “The mind seal of Buddha is unfeigned, encompassing the universe, neither deficient nor excessive, neither gaining nor losing, neither one nor difference, neither iternity nor annihilation; having nowhere to arise or vanish, and neither far away nor not far away. It is grudgingly named like that just only because of unreal circumstances. So all the Buddhas of past, present, and future also rely on this to attain enlightenment, and so do the successive generations of patriarchs. Me too, I also rely on this to attain enlightenment, and so do you, and so do all sentient beings and non-sentient beings; they all rely on this to attain enlightenment. Moreover, after the Third Patriarch Seng-Ts’an transmitted this mind seal to me, he told me to go south as quickly as possible to spread the Dharma, because it was not good for me to remain there too long. It has been a long time since then, and now I have met you. This agrees with my master’s prediction. Now you must preserve it well. It’s time for me to leave this world.” After speaking these words, Zen master Vinitaruci sat cross-legged, joined his palms, his back was upright, and peacefully passed away. His disciple, Phap Hien, prepared the cremation ceremony, collected his five-colored relics, and built a stupa to house them. It was the fourteenth year of the dynasty title of Khai Hoang in 594, under the Sui Dynasty.

***542. To Carry Along the Four Elements for Immeasurable Kalpas***

A monk asked Zen master Vien Chieu, “I have carried along the four elements for immeasurable kalpas. Master, please skilfully show me the means to get of of the cycle of birth and death.” The master

said, "Among the animals in the world, the rhinoceros is most precious, it feeds on thorns and sleeps in mud." The monk asked, "All attachments and detachments still lie within the cycle of birth and death, what is it like when there is neither?" The master said, "The purple plant has always been beautiful in its color, it has uneven leaves but no flowers."

### ***543. Four Great Vows***

It is to say to vow to save all sentient beings, to vow to put an end to all passions and delusions, though innumerable, vow to end (cut) all afflictions, and to vow to study and learn all methods. Pai-Yun said, "Old Sakyamuni recited four great vows, which were:

"Though the myriad beings are  
numberless, I vow to save them  
Though defilements rise endlessly,  
I vow to end them;  
Though Dharma gates are innumerable,  
I vow to study them;  
Though Buddha's way is unsurpassed,  
I vow to embody it."

I also have four great vows. They are:

"When I'm hungry, I eat;  
When it's cold, I put on more clothes;  
When I'm tired, I stretch out and sleep;  
When it gets warm,  
I like to find a cool breeze."

### ***544. Mind of Compassion***

Mind of Compassion (mercy or benevolence). We ourselves and all sentient beings already possess the virtues, embellishment and wisdom of the Buddhas. However, because we are deluded as to our True Nature, and commit evil deeds, we resolve in Birth and Death, to our immense suffering. Once we have understood this, we should rid ourselves of the mind of love-attachment, hate and discrimination, and develop the mind of repentance and compassion. We should seek expedient means to save ourselves and others, so that all are peaceful, happy and free of suffering. Let us be clear that compassion is different

from love-attachment, that is, the mind of affection, attached to forms, which binds us with the ties of passion. Compassion is the mind of benevolence, rescuing and liberating, detached from forms, without discrimination or attachment. This mind manifests itself in every respect, with the result that we are peaceful, happy and liberated, and possess increased merit and wisdom. If we wish to expand the compassionate mind, we should, taking our own suffering as starting point, sympathize with the even more unbearable misery of others. A benevolent mind, eager to rescue and liberate, naturally develops; the compassionate thought of the Bodhi Mind arises from there. As the Bodhisattva Samantabhadra taught in the Avatamsaka Sutra: "Great Bodhisattvas develop great compassion by ten kinds of observations of sentient beings: they see sentient beings have nothing to rely on for support; they see sentient beings are unruly; they see sentient beings lack virtues; they see sentient beings are asleep in ignorance; they see sentient beings do bad things; they see sentient beings are bound by desires; they see sentient beings drowning in the sea of Birth and Death; they see sentient beings have no desire for goodness; they see sentient beings have lost the way to enlightenment." Having developed the great compassionate mind, we should naturally develop the Great Bodhi Mind and vow to rescue and liberate. Thus the great compassionate mind and the great Bodhi Mind interpenetrate freely. That is why to develop the compassionate mind is to develop the Bodhi Mind. Only when we cultivate with such great compassion can we be said to have "developed the Bodhi Mind." According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism*, what is the 'compassionate mind?' To be compassionate is to pity and to be empathetic, wishing to help and rescue others without having discriminations or attachment to various characteristics. This means 'altruism' or to have mercy and compassion, wishing to help others but not to have any intention of taking advantages. For instance, seeing someone rich, beautiful, etc, one pretends to be compassionate by helping, but having ulterior motives of self-gain. This is called "Desirous Views," or developing love and lust when seeing wealth and beauty according to binding ways of sentient beings; thus, to act in this way cannot be called being 'compassionate.'

### ***545. Dead Mind (Tzu-hsin)***

Tzu Hsin was the dharma name of Zen master Wu-Xin. We encounter Zen master Tzuxin Wuxin Huanglong in example 39 of the Wu-Men-Kuan. Besides, there is some interesting information on him in The Wudeng Huiyuan: Zen master Wu-Xin-Tzu-Xin-Huang-Lung was born in 1044 in Shao-Chou. As a very young man, he entered Fo-Tuo Monastery where he gained ordination. Later he traveled to visit the teacher Huang-Lung-Zu-Xin of the Huang-lung of Lin-Chi lineage. When Ssu-hsin first met Huang-lung, Huang-lung raised his fist and asked, "If you call it a fist you have erred. If you don't call it a fist then you've avoided the question. What do you call it?" Ssu-hsin didn't know what to do. He then spent two years working on this question before he arrived at a solution. But when he then went to discuss the matter with Huang-lung, his teacher didn't pay any attention and instead became highly agitated. As Ssu-hsin tried to explain his insight, Huang-lung suddenly yelled, "Stop! Stop! Can you feed people by talking about food?" This startled and distressed Ssu-hsin, who said, "I don't want to be in this place of broken bows and spent arrows. I appeal to the master's compassion. Please direct me to a paradise." Huang-lung said, "A single dust mote flies and heaven is concealed. A mustard seed falls and earth is overturned. A so-called Paradise still torments you with confusion. You must completely die so that for unlimited eons come, with total mind you can hear." Ssu-hsin quickly left. One day, as Ssu-hsin was talking with a pilgrim monk, there was a sudden flash of lightning and a loud thunderclap. Ssu-hsin instantly enlightened. He rushed to see Huang-lung. Forgetting to put on his sandals, said, "Everyone on earth has attained Zen, but they haven't awakened to it. I've already enlightened!" Huang-lung laughed and said, "A practitioner of the first rank! How can I face you?" And it was as a result of this event that he received the name "Ssu-hsin" (Dead Mind).

### ***546. Carry Our Own Stuff***

Maurine Stuart wrote in Subtle Sound: "I read a story about a monk who applied for acceptance to a monastery. While sitting in front of the monastery gate, he saw somebody coming up the road with a big package. He jumped up from his place by the gate and rushed down to take the package from that person, and the abbot of the monastery

expelled him on the post. Does that seem uncompassionate? This is a story to tell us that we must each carry our own stuff, and grow and learn from it, and ripen. When we are sitting at the gate, if we are ripe, we will know when to offer help and when to allow the person to carry his or her own burden, do his or her own work. We are here to help one another, to support one another, but not to interfere, and not to take on someone else's pain or burden. We feel one another's pain, since we are of one body, one mind, but we must allow each other our own experience, and contribute in our own way."

***547. The Living Beings Within Your Mind and How to See the Buddha-Nature There***

On the third day of the eighth month of the year Kuei-Chou, the second year of the Hsien-T'ien reign (around 713 A.D.), after a meal in Kuo-Ên Temple, the Master said, "Each of you take your seat, for I am going to say goodbye." Fa-Hai said, "What teaching dharma will the High Master leave behind so that confused people can be led to see the Buddha-nature?" The Master said, "All of you please, listen carefully. If those of future generations recognize living beings, they will have perceived the Buddha-nature. If they do not recognize living beings, they may seek the Buddha throughout many aeons but he will be difficult to meet. I will now teach you how to recognize the living beings within your mind and how to see the Buddha-nature there. If you wish to see the Buddha, simply recognize living beings for it is living beings who are confused about the Buddha and not the Buddha who is confused about living beings. When enlightened to the self-nature, the living being is a Buddha. If confused about the self-nature, the Buddha is a living being. When the self-nature is impartial, the living being is the Buddha. When the self-nature is biased, the Buddha is a living being. If your thoughts are devious and malicious, the Buddha dwells within the living being but by means of one impartial thought, the living being becomes a Buddha. Our minds have their own Buddha and that Buddha is the true Buddha. If the mind does not have its own Buddha, where can the true Buddha be sought? Your own minds are the Buddha; have no further doubts. Nothing can be established outside the mind, for the original mind produces the ten thousand dharmas. Therefore, the Sutras say, 'The mind produced, all

dharmas are produced; the mind extinguished, all dharmas are extinguished. Now, to say goodbye, I will leave you a verse called the 'Self-Nature's True Buddha Verse.' People of the future who understand its meaning will see their original mind and realize the Buddha Way. The verse runs:

The true-suchness self-nature is the true Buddha.  
 Deviant views, the three poisons, are the demon king.  
 At times of deviant confusion the demon king is in the house;  
 But when you have proper views the Buddha is in the hall.  
 Deviant views, the three poisons produced within the nature,  
 Are just the demon king come to dwell in the house.  
 Proper views casting out three poisons of the mind  
 Transform the demon into Buddha True, not False.  
 Dharma-body, Reward-body, and Transformation-body:  
 Fundamentally the three bodies are one body.  
 Seeing that for yourself within your own nature  
 Is the Bodhi-cause for realizing Buddhahood.  
 The pure nature is originally produced  
 from the Transformation- body.  
 The pure nature is ever-present within the Transformation-body.  
 One's nature leads the Transformation-body down the right road.  
 And in the future the full perfection is truly without end.  
 The root cause of purity is the lust nature,  
 For once rid of lust, the substance of the nature is pure.  
 Each of you, within your natures; abandon the five desires.  
 In an instant, see your nature, it is true.  
 If in this life you encounter the door of Sudden Teaching  
 You will be suddenly enlightened to your self-nature  
 And see the Honored of the world.  
 If you wish to cultivate and aspire to Buddhahood,  
 You won't know where the truth is to be sought  
 Unless you can see the truth within your own mind,  
 This truth which is the cause of realizing Buddhahood.  
 Not to see your self-nature but to seek the Buddha outside:  
 If you think that way, you are deluded indeed.  
 I now leave behind the Dharma-door of the Sudden Teaching  
 To liberate worldly people who must cultivate themselves.

I announce to you and to future students of the Way:

If you do not hold these views you will only waste your time.

Having spoken the verse the Master continued, “All of you should take care. After my extinction, do not act with worldly emotion. If you weep in sorrow, receive condolences or wear mourning clothes, you are not my disciples, for that is contrary to the proper Dharma. Simply recognize your own original mind and see your own original nature, which is neither moving nor still, neither produced nor extinguished, neither coming nor going, neither right nor wrong, neither dwelling nor departing. Because I am afraid that your confused minds will misunderstand my intention, I will instruct you again so that you may see your nature. After my extinction, continue to cultivate accordingly, as if I were still present. Should you disregard my teaching, then even if I were to remain in the world, you would obtain no benefit.” He further spoke this verse:

Firm, firm: Do not cultivate the good.

High, high: Do not do evil.

Still, still: Cut off sight and sound.

Vast, vast: The mind unattached.

After speaking this verse, the Master sat upright until the third watch, when suddenly he said to his disciples, “I am going!” In an instant he changed and a rare fragrance filled the room. A white rainbow linked with the earth and the trees in the wood turned white. The birds and beasts cried out in sorrow.

#### ***548. Own Mind Takes Refuge With the Self-Nature***

According to the Platform Sutra, Chapter Six, the Sixth Patriarch Hui-neng taught: “Good Knowing Advisors, when your own mind takes refuge with your self-nature, it takes refuge with the true Buddha. To take refuge is to rid your self-nature of ego-centered and unwholesome thoughts as well as jealousy, obsequiousness, deceitfulness, contempt, pride, conceit, and deviant views, and all other unwholesome tendencies whenever they arise. To take refuge is to be always aware of your own transgressions and never to speak of other people’s good or bad traits. Always to be humble and polite is to have penetrated to the self-nature without any obstacle. That is taking refuge.”



***549. Experience Ourselves with Our Own Mind and Body & Adjust Ourselves and Flowing Forward in a Stream of Life***

Charlotte Joko Beck wrote in *Everyday Zen*: "In fact, nobody, but nobody, can experience our lives for us; nobody can feel for us the pain that life inevitably brings. The price we must pay to grow is always in front of our noses; and we never have a real practice until we realize our unwillingness to pay any price at all. Sadly, as long as we evade, we shut ourselves off from the wonder of what life is and what we are. We try to hold on to people who we think can mitigate our pain for us. We try to dominate them, to keep them with us, even to fool them into taking care of our suffering. But alas, there are no free lunches, no giveaways. A jewel of great price is never a give-away. We must earn it, with steady, unrelenting practice. We must earn it in each moment, not just the 'spiritual side' of our life. How we keep our obligations to others, how we serve others, whether we make the effort of attention that is called for each moment of our life, all of this is paying the price for the jewel. As a matter of fact, we are rather like whirlpools in the river of life. In flowing forward, a river or stream may hit rocks, branches, or irregularities in the ground, causing whirlpools to spring up spontaneously here and there. Water entering one whirlpool quickly passes through whirlpools and rejoins the river, eventually joining another whirlpool and moving on. Though for short periods it seems to be distinguishable as a separate event, the water in the whirlpools is just the river itself. The stability of a whirlpool is only temporary. The energy of the river of life forms living things, a human being, a cat or dog, trees and plants, then what held the whirlpool in place is itself altered, and the whirlpool is swept away, re-entering the larger flow. The energy that was a particular whirlpool fades out and the water passes on, perhaps to be caught again and turned for a moment into another whirlpool."

***550. Mind Is Buddha and Buddha Is Mind Throughout the Time***

When Kakushin presented himself before Mumon, Mumon asked him, "What is your name?" Kakushin told the Zen master his name. Noting that the name Kakushin means "Awakening the Mind" or "Awake Mind," the master wrote a verse for the pilgrim:

"Mind is Buddha,

Buddha is mind:  
 Mind and Buddha,  
 being such, are there  
 throughout all time."

***551. This Very Mind, Not This Very Mind***

This very mind is Buddha. According to example 30 of the Wu-Men-Kuan, one day, Ta-mei asked Zen master Ma-tsu, "What is Buddha?" Ma-tsu said, "This very mind is Buddha." Another day, a monk asked Zen master Ma-tsu: "What is Buddha?" The master replied: "Not mind, not Buddha!" According to Wu Men Hui-Kai in the Wu-Men-Kuan, if you can grasp this point directly, you wear Buddha's robes, eat Buddha's food, speak Buddha's words, take Buddha's role. That is, you yourself are Buddha. Ta-mei, however, misled quite a few people into trusting a broken scale. Don't you know you should rinse out your mouth for three days when you utter the name Buddha? If you are genuine, you'll run away holding your ears upon just hearing the words, "This very mind is Buddha."

***552. Mind Is Self Nature***

Tou Tzu Yi Qing left home at the age of seven to live at Miao-Xiang Temple. Initially, he studied the "Hundred Dharmas Doctrine" of the Consciousness-Only school of Buddhism. Later, he undertook the practices of the Hua-Yen school, but upon reading the words "Mind is self-nature," he had an insight, saying: "Dharma is not found in the written word, and how can one speak of it?" He then went traveling to find and study under a Zen teacher.

***553. One's Own Mind is Buddha***

According to The Records of the Transmission of the Lamp, Volume V, one day, Ma-Tsu entered the hall and addressed the congregation, saying: "All of you here! Believe that your own mind is Buddha. This very mind is Buddha mind. When Bodhidharma came from India to China he transmitted the supreme vehicle teaching of one mind, allowing people like you to attain awakening. Moreover he brought with him the text of Lankavatara Sutra, using it as the seal of

the mind-ground of sentient beings. He feared that your views would be inverted, and you wouldn't believe in the teaching of this mind that each and every one of you possesses. Therefore, Bodhidharma brought the Lankavatara Sutra, which offers the Buddha's words that mind is the essence, and that there is no gate by which to enter Dharma. You who seek Dharma should seek nothing. Apart from mind there is no other Buddha. Apart from Buddha there is no other mind. Do not grasp what is good nor reject what is bad. Don't lean toward either purity or pollution. Arrive at the empty nature of transgressions; that nothing is attained through continuous thoughts; and that because there is no self-nature and three worlds are only mind. The myriad forms of the entire universe are the seal of the single Dharma. Whatever forms are seen are but the perception of mind. But mind is not independently existent. It is co-dependent with form. You should speak appropriately about the affairs of your own life, for each matter you encounter constitutes the meaning of your existence, and your actions are without hindrance. The fruit of the Bodhisattva way is just thus, born of mind, taking names to be forms. Because of the knowledge of the emptiness of forms, birth is nonbirth. Comprehending this, one acts in the fashion of one's time, just wearing clothes, eating food, constantly upholding the practices of a Bodhisattva, and passing time according to circumstances. If one practices in this manner is there anything more to be done?" To receive my teaching, listen to this verse:

"The mind-ground responds to conditions. Bodhi is only peace.  
When there is no obstruction in worldly affairs or principles,  
Then birth is nonbirth."

A monk asked: "Master, why do you say that mind is Buddha?" Ma-Tsu said: "To stop babies from crying." The monk said: "What do you say when they stop crying?" Ma-Tsu said: "No mind, no Buddha." The monk asked: "Without using either of these teachings, how would you instruct someone?" Ma-Tsu said: I would say to him that it's not a thing." The monk asked: "If suddenly someone who was in the midst of it came to you, then what would you do?" Ma-Tsu said: "I would teach him to experience the great way."

### ***554. Think of Not Thinking***

How do you think of not-thinking? Nonthinking. This is in itself the essential art of sitting meditation (zazen). This refers to a famous koan by Matser Yakusan Igen. A monk asked Zen master Yakusan Igen, "When we do zazen, what do we think about?" Matser Yakusan replied, "Think of the unthinkable." In other words, think of nothing, or no-thinking. The monk's question naturally follows: "How can we think of not-thinking?" Or of the unthinkable, or no-thinking? Matser Yakusan replied, "Nonthinking." According to Zen master Dogen in the "Shobogenzo", we could penetrate this essence of zazen endlessly. What is nonthinking? Think without thinking! Sit without sitting. What kind of thinking is this? What kind of zazen is this? Or, what is the thinking of zazen? What does zazen think when zazen is doing zazen? When doing zazen, you really drop body and mind. This is the most important way to do zazen. What is he talking about? And what is the difference between koan and zazen in dropping body and mind? Maintain this one Buddha-mind seal. What is this Buddha-mind seal? It's koan. It's shikantaza. It's Shobogenzo, the treasury of the true dharma eye and subtle mind of nirvana. And how to maintain this one Buddha-mind seal is our practice, our life! Our vows, our aspirations, are to truly maintain this Buddha-mind seal. Do not let this torch die out!

### ***555. Vipashin Tathagata's Verse of Mind & Consciousness***

The first of the seven Buddhas of antiquity, Sakyamuni being the seventh. According to the Earth Store Bodhisattva Sutra, Chapter 9, in the past, a Buddha named Vipashin appeared in the world. If a man or woman hears this Buddha's name, that person will eternally avoid falling into the evil paths and will always be born among people or gods, and will experience unsurpassed bliss. To be consistent with the view that Zen was a 'special transmission from the Buddha outside of his doctrinal teaching', Zen historians have extended this transmission even beyond Sakyamuni; for, according to tradition prevalent already among primitive Buddhas, there were at least six Buddhas prior to the Buddha of the present kalpa who was the Muni of the Sakya; and these several Buddhas had each to leave a gatha of 'Dharma transmission'. The following is the gatha from Vipashin Buddha:

"This body form within the Formless is born,  
 It is like through magic  
 That all forms and images appear;  
 Phantom beings with mentality and consciousness  
 That have no reality from the very beginning;  
 Both fortune and misfortune (evil and happiness)  
 are void, have no abodes."

### ***556. Act Without Attachments***

The mind is like a monkey, let it moves wherever it will; however, the Diamond Sutra suggests: "Cultivate the mind and the awareness so that your mind abides nowhere." According to the Diamond Sutra, a Bodhisattva should produce a thought which is nowhere supported, or a thought awakened without abiding in anything whatever. The mind without resting place, detached from time and space, the past being past may be considered as a non-past or non-existent, so with present and future, thus realizing their unreality. The result is detachment, or the liberated mind, which is the Buddha-mind, the bodhi-mind, the mind free from ideas or creation and extinction, of beginning and end, recognizing that all forms and natures are of the Void, or Absolute. The complete sentence which the Buddha taught Subhuti as follows: "Do not act on sight. Do not act on sound, smell, taste, touch or Dharma. One should act without attachments."

The complete sentence which the Buddha taught Subhuti as follows: "Do not act on sight. Do not act on sound, smell, taste, touch or Dharma. One should act without attachments." According to the Diamond Sutra, a Bodhisattva should produce a thought which is nowhere supported, or a thought awakened without abiding in anything whatever. Zen master Hsueh-fêng was one of the most earnest truth seekers in the history of Zen during the T'ang dynasty. He is said to have carried a ladle throughout the long years of his disciplinary Zen peregrinations. His idea was to serve in one of the most despised and most difficult positions in the monastery life, that is, as cook, and the ladle was his symbol. When he finally succeeded Tê-shan-Hsuan-chien as Zen master, a monk approached him and asked, "What is that you have attained under Tê-shan? How serene and self-contained you are!" Hsueh-fêng said, "Empty-handed I went away from home, and empty-

handed I returned." According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "An Introduction To Zen Buddhism," is not this a practical explanation of the doctrine of "no abiding place"? For Zen practitioners, where is the abiding place for the mind? Zen practitioners' minds should abide where there is no abiding. What is meant by "there is no abiding"? When the mind is not abiding in any particular object, we say that it abides where there is no abiding. But what is meant by not abiding in any particular object? It means not to be abiding in the dualism of good and evil, being and non-being, thought and matter; it means not to be abiding in emptiness or in non-emptiness, neither in tranquility nor in non-tranquility. Where there is no abiding place, this is truly the abiding place for the mind, and the non-abiding mind is the Buddha-mind.

Many generations later, during the time Zen master Kosen went to study with Zen Master Hakuin. One day, the master quoted a famous line of scripture that says, "Don't dwell on anything, yet enliven the mind." Then Hakuin asked Kôsen, "What is the mind?" Kôsen said, "Not dwelling on anything!!!" Hakuin punched him six or seven times and said, "You ignoramus! You still don't know the meaning of the words 'yet enliven,' do you?" At that moment, Kôsen attained liberation. In fact, the mind without resting place, detached from time and space, the past being past may be considered as a non-past or non-existent, so with present and future, thus realizing their unreality. The result is detachment, or the liberated mind, which is the Buddha-mind, the bodhi-mind, the mind free from ideas or creation and extinction, of beginning and end, recognizing that all forms and natures are of the Void, or Absolute.

### ***557. Vạn Hạnh: Impermanence of the Body***

Before passing away, he composed one of his famous Zen poems about the 'impermanence of the body' below:

Our life is a simple lightning which  
Comes and goes (appears then disappears).  
As springtime offers blossoms,  
Only to fade (wither) in the fall.  
(Earthly flourish and decline,  
O friends, do not fear at all.

They are nothing, but  
A drop of dew on the grass of morning!)

Zen practitioners should look at the body as a shadow, an image, an illusion; as a it's there one moment and disappears in no time. Just like trees and foliages, their life circle evolves around the four seasons. Let our body, our surroundings, and our life flow like driftwood. The ups and downs, the good and the bad that we accumulate throughout our life are like the morning dew; they are impermanent. Thus, we shall feel no fear, and that is the real spirit of Zen. In order to have the Zen master's attitude, Zen practitioners should always have this attitude 'Looking but not seeing, hearing but not listening, smelling but not noticing the scent.' Why is it described as 'looking, but not seeing?' Because the person is returning the light to shine within, and introspecting. Why is it 'hearing, but not listening?' Because he is turning the hearing to listen his own nature. Why does it say, 'smelling, but not noticing the scent?' Because he has gathered back his body and mind, and is not disturbed any longer by scent. At this time, the cultivator's eyes contemplate physical forms, but the forms do not exist for him. His ears hears sounds, but the sounds do not exist for him. His nose smells scents, but those scents do not exist for him. His tongue tastes flavors, but for him, those flavors do not exist. His body feels sensations, but does not attach itself to those sensations. His mind knows of things, but does not attach to them. If we can sit in meditation until our state is such that 'inside we have no body and mind,' 'outside we have no world,' and 'afar there are no objects', then we reach the stage of nonattachment, or the state of "no trace of self, no trace of others, no trace of living beings, and no trace of life span." This is also the stage described as, "Thoughts of the past cannot be obtained, thoughts of the present cannot be obtained, and thoughts of the future cannot be obtained." This is also called the wonderful stage of lightness and ease in meditation. If we continue to meditate profoundly, we will approach wonderful stages in meditation: the stage of happiness that leaves living beings behind; it means that we have reached a stage of happiness beyond that which living beings enjoy. The stage of happiness that brings concentration, it means happiness in concentration which is completely unparalleled and indescribable. The stage of bliss beyond happiness, it means we leave coarse happiness

behind and reach a level of subtle bliss that is most wonderful. The pure stage free of thoughts, where the mind is totally pure without any thoughts. Zen practitioners should also remember ‘Anything with shape or form is considered a “dharma born of conditions.” All things born of conditions are like dreams, illusory transformations, bubbles of foam, and shadows. Like dewdrops and lightning, they are false and unreal. By contemplating everything in this way, we will be able to understand the truth, let go of attachments, and put an end to random thoughts.’

### ***558. Van Hanh's Verse of Impermanence***

Zen master Van Hanh was one of the most outstanding disciples of Zen Master Thiền Ông. He was an eminent monk who was not only intelligent in worldly education, but he was also well-versed in the doctrines of three religions: Buddhism, Taoism, and Confucianism. He also reminded his disciples about the verse of impermanence that monks and nuns in most monasteries often chant at the end of ceremonies:

"This day is already done  
Our lives are that much less  
We're like fish in a shrinking pond  
What joy is there in this?"

We should be diligent and vigorous, as if our own head were at stake. Only be mindful of impermanence, and be careful not to be lax.’ To him, this body grows old and decays, but the Correct Dharma does not. If we always practice the Correct Dharma every day with our whole body and mind, we will have true happiness. In other words, if we always shower our whole body and mind with the Correct Dharma, we will have no fear of the rise and decline of our own life for at that time, we have the ability to see the rise and decline just like a drop of dew on a blade of grass, no more no less!

### ***559. All Dharmas Are Created Only By the Mind***

The mind is the root of all dharmas. The “Intent” is the “Discriminating Mind,” the sixth consciousness. Not only does the “Mind” make discriminations, it is filled with idle thoughts. The six consciousnesses can also be said to be a perceptive nature. That is, from the six sense organs: eyes, ears, nose, tongue, body, and mind, the functions of seeing, hearing, smelling, tasting, feeling, and knowing



arise. When people commit offenses, they do it with the six sense organs. When they cultivate, they also do it with the six sense organs. If you can remain unperturbed by external states, then you are cultivating. If you are turned by external states, then you will fall. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed.

Zen Master Seung Sahn wrote in *The Whole World Is A Single Flower*: One day, as the big temple bell was being rung, the Buddha asked Ananda, "Where does the bell sound come from?" "The bell," replied Ananda. The Buddha said, "The bell? But if there were no bell stick, how would the sound appear?" Ananda hastily corrected himself. "The stick! The stick!" The Buddha said, "The stick? If there were no air, how could the sound come here?" "Yes! Of course! It comes from the air!" The Buddha asked, "Air? But unless you have an ear, you cannot hear the bell sound." "Yes! I need an ear to hear it. So it comes from my ear." The Buddha said, "Your ear? If you have no consciousness, how can you understand the bell sound?" "My consciousness makes the sound." "Your consciousness? So, Ananda, if you have no mind, how do you hear the bell sound?" "It was created by mind alone."

### ***560. All Dharmas Are Manifestations of Mind***

Once, Man-an wrote to a government official: "People in all walks of life have all sorts of things to attend to. How could they have the leisure to sit silently all day in quiet contemplation? Here and now there are Zen teachers who have not managed to cultivate this sitting meditation concentration; they teach deliberate seclusion and quietude, and avoiding population centers, stating that 'intensive meditation concentration cannot be attained in the midst of professional work, business, and labor.' Thus causing many students to apply their minds mistakenly. Many people who listen to this kind of talk consequently think of Zen as something that is hard to do and hard to practice, so they give up the inspiration to cultivate Zen, abandon the source and try to escape, time and time again swimming in the worldly desires.

This is truly lamentable. Even if they have a deep aspiration due to some cause in the past, they get to where they neglect their jobs and lose their social virtues for the sake of the Way. As an ancient said, 'if people today were as eager for enlightenment as they are to embrace their lovers, then no matter how busy their professional lives might be, and no matter how luxurious their dwellings, they would not fail to attain continuous concentration leading to appearance of the Great Wonder: Great Enlightenment.' Many people of both ancient and modern times have awakened to the Way and seen essential nature in the midst of activity. All beings in all times and places are manifestations of one mind. When the mind is aroused, all sorts of things arise; when the mind is quiet, all things are quiet. When the one mind is unborn, all things are blameless. For this reason, even if you stay in quiet and serene places deep in the mountains and sit silently in quiet contemplation, as long as the road of the mind-monkey's horse of conceptualization is not cut off, you will only be wasting time. The Third Patriarch of Zen said, 'If you try to stop movement and resort to stillness, that stopping will cause even more movement.' If you try to seek true suchness by erasing random thoughts, you will belabor your vital spirit, diminish your mental energy, and make yourself sick. Not only that, you will become oblivious or distracted and finally fall into a pit of bewilderment of Zen."

### ***561. Myriad Things But One Mind***

Myriad things but one mind; all things as noumenal. According to the Sun Face Buddha (the Teachings of Ma-Tsu and the Hung-chou School of Ch'an), one day Zen master Ma-Tsu entered the hall and preached the assembly: "Though the reflections of the moon are many, the real moon is only one. Though there are many springs of water, water has only one nature. There are myriad phenomena in the universe, but empty space is only one. There are many principle that are spoken of, but 'unobstructed wisdom' is only one. Whatever we established, it all comes from One Mind. Whether constructing or sweeping away, all is sublime function; all is oneself. There is no place to stand where one leaves the Truth. The very place one stands on is the Truth; it is all one's being. if that was not so then who is that? All dharmas are Buddha-dharmas and all dharmas are liberation.

Liberation is identical with suchness: all dharmas never leave suchness. Whether walking, standing, sitting, or reclining, everything is always inconceivable function. The sutras say that the Buddha is everywhere." Tsu-yuan, name of a Chinese Zen master of the Yang Chi branch, Lin-chi Sect, during the Sung dynasty. He was the author of the book titled "Mind, the Source of All Dharmas" in the thirteenth century. One day, a monk came and asked, "What does it mean to snatch away the person but not snatch away (save) the object?" Tsu-yuan replied, "In the realm of self-awareness, if one can empty one's mind, what obstruction can be there from an outer object? Therefore, when a Zen master teaches a disciple of low capacity, he should snatch away the person but not the object." The monk asked, "What does it mean to snatch away the object, but not the person?" Tsu-yuan replied, "In the realm of self-awareness, one does not dwell on outer objects but reflects with one's mind alone. Therefore, the Zen Master should snatch away the object but not the person when the disciple is of average capacity." The monk asked, "What does it mean to snatch away both the person and the object?" Tsu-yuan answered, "In the realm of self-awareness, both the mind and the objects are empty; whence, then, comes the delusion? Therefore, the Zen Master should snatch away both the person and the object when the disciple is well-endowed." The monk asked, "What, then, does it mean to snatch away neither the person nor the object?" Tsu-yuan said, "In the realm of self-awareness, mind naturally remains as mind and objects as objects. The Zen Master therefore takes away neither the object nor the person when the disciple is highly gifted."

### ***562. All Dharmas Are the Same As Magical Illusions***

Illusion, the continually changing, impermanent phenomenal world of appearances and forms, of illusion or deception, which an unenlightened mind takes as the only reality. The phenomenal universe is subject to differentiation and impermanence. Maya is merely a medium through which we measure and appraise the phenomenal world. It is the cause of illusion when this world of form is incorrectly perceived as static and unchanging. When it is seen for what it is, namely, a living flux grounded in emptiness, maya is bodhi, or inherent wisdom. According to Zen Master Tao An (312-385) in

Shan Men Hsuan I: "All dharmas are the same as magical illusions. Because they are the same as magical illusions they are called the 'worldly truth.' The mind and spirit are real and not empty; this is the truth of supreme meaning. If the spirit is empty, then to whom are the teachings given, and who cultivates the Path to advance from an ignorant state and attain Sagehood? Therefore it should be known that the spirit is not empty."

### ***563. All Things Are Like Maya***

Illusion, the continually changing, impermanent phenomenal world of appearances and forms, of illusion or deception, which an unenlightened mind takes as the only reality. The phenomenal universe is subject to differentiation and impermanence. Maya is merely a medium through which we measure and appraise the phenomenal world. It is the cause of illusion when this world of form is incorrectly perceived as static and unchanging. When it is seen for what it is, namely, a living flux grounded in emptiness, maya is bodhi, or inherent wisdom. One of the favorite analogies used by the Prajna philosophers when they wish to impress us with the doctrine of Emptiness is that of Maya, and they are frequently called by other teachers the Mayavadins. According to the Prajnaparamita Sutra, once the Buddha asked Subhuti: "Oh, Subhuti, do you think Maya to be different from Rupam and Rupam from Maya? Do you think, again, Maya to be different from Vedana, Samjna, Samskara and Vijnana; and Vedana, Samjna, Samshara, and Vijnana from Maya?" Subhuti said: "No, Blessed One, they are not different. If Rupam is different from Maya, it is not Rupam; if Maya is different from Rupam, it is not Maya. Maya is Rupam and Rupam is Maya. The same can be said of Vedana, Samjna, Samshara, and Vijnana." The Buddha asked: "Oh, Subhuti, do you think the five clinging Skandhas constitute Bodhisattvahood, or not?" Subhuti said: "Oh, Blessed One, they do." The Buddha added: "Oh, Subhuti, and you should know that these five clinging Skandhas are no more than Maya itself. Why? Because Rupam is like Maya, and Vedana, Samjna, Samshara, and Vijnana are like Maya; and these five skandhas and six senses are what constitutes Bodhisattvahood and, therefore, the Bodhisattva too is like Maya. Those who wish to discipline themselves in the Prajnaparamita should

do so as if disciplining themselves in Maya... But those Bodhisattvas who have first started in their disciplining exercises may be terribly frightened and led astray, if they are not properly guided by good spiritual teachers." Subhuti said: "Oh, Blessed One, such a discourse as this, indeed, if the hearer is not properly instructed by a great competent master of the Prajnaparamita, will lead us to the follies of libertinism." The Buddha asked: "It is like a magician conjuring up by his magical art a large crowd of beings at a crossroad. As soon as they are seen to come into existence they vanish. Oh, Subhuti, what do you think? Do they really come from some definite locality? Are they real realities? Do they really pass away somewhere? Are they really destroyed?" Subhuti said: "Oh no, Blessed One." The Buddha said: "It is the same with the Bodhisattva, although he leads innumerable sentient beings to Nirvana, in reality, there are no sentient beings to be led to Nirvana. Those who are not frightened at all, even when listening to such discourses as this, are true Bodhisattvas well fortified in the Mahayana armour."

***564. Everything Reverts to One; Where Does the One Return to?***

Chao Chou's Seven Pound Cloth Shirt, example 45 of the Pi-Yen-Lu, one day, a monk asked Chao Chou, "The myriad things return to one. Where does the one return to?" Chao Chou said, "When I was in Ch'ing Chou I made a cloth shirt. It weighed seven pounds." According to Yuan-Wu in the Pi-Yen-Lu, if you understand "going immediately at one stroke," then you've pierced the nostrils of the world's old teachers all at once, and they can't do a thing about you. Naturally where water goes, a channel forms. But if you vacillate and hesitate, the old monk Chao Chou is under your feet. The essential point of the Buddhist Teaching is not a matter of many words or verbose speech. A monk asked Chao Chou, "The myriad things return to one. Where does the one return to?" Yet Chao Chou answered him saying, "When I was in Ch'ing Chou I made a cloth shirt; it weighed seven pounds." If you go to the words to discriminate you are mistakenly abiding by the zero point of a scale. If you don't go to the words to discriminate, what can you do about it that he did nevertheless speak this way? This case, though hard to see, is nevertheless easy to understand; though easy to understand, it's still hard to see. Insofar as it's hard, it's a silver

mountain, an iron wall. Insofar as it's easy, you are directly aware. There is no place for your calculations of right and wrong. Through Chao-chou's reply, it is clear that Zen wants to have one's mind free and unobstructed; even the idea of "oneness" or "allness" is a stumbling-block and a strangling snare which threatens the original freedom of the spirit. Supposed, someone could not answer the question right at that moment, but went back to the meditation hall to reflect on the question, and came back the next day to answer Chao-chou: "Now I have the right answer to your question: 'All things are to be returned to the One, and this One is to be returned to all things.'" Chao-chou might have said to him: "According to the spirit of Zen, your answer came much too late. You should have received thirty blows a long time ago." Zen defies all such designations, even though these are "Buddhas" or "Bodhisattvas". In Zen, there is no object upon which to fix the thought. Zen is a wafting cloud in the sky. No screw fastens it, no string holds it; it moves as it pleases. This story is the same kind as the story of P'u Hua saying, "Tomorrow there's a feast at the Temple of Great Compassion." One day a monk asked Chao Chou, "What is the meaning of the Patriarch coming from the West?" Chao Chou said, "The cypress tree in the garden." The monk said, "Don't use objects to teach people with, Teacher." Chao Chou said, "I've never use objects to teach people." Observe how, at the ultimate point, where it is impossible to turn, he does turn, and spontaneously covers heaven and earth. If you can't turn, wherever you set foot on the road you get stuck. But say, did Chao Chou ever have discussions of Buddhist doctrine or not? If you say he did, when has he ever spoken of mind or of nature, of mysteries or of marvels? If you say he didn't have the source meaning of the Buddhist Teaching, when has he ever turned his back on anyone's question? Haven't you heard: a monk asked Mu P'ing, "What is the great meaning of the Buddhist Teaching?" Mu P'ing said, "This winter melon is so big." Again: a monk asked an ancient worthy, "Deep in the mountains on an overhanging cliff, in a remote, inaccessible, uninhabited place, is there any Buddhist Teaching or not?" The ancient worthy said, "There is." The monk said, "What is Buddhist Teaching deep within the mountains?" The ancient worthy said, "The large rocks are large, the small ones small." When you look at such a case, where are the obscurities? Zen practitioners should

always remember that Zen does not ask us to concentrate our thought on the idea that a piece of "seven-pound cloth shirt" is divine. For when Zen does this, it commits itself to a definite system of philosophy, and there is no more Zen. In fact, Zen just feels fire warm and ice cold, because when it freezes we shiver and welcome fire. In Zen, the feeling is all and all, and the feeling must be understood in its deepest sense or in its purest form. And the most important thing that Zen practitioners should always remember is that Zen perceives or feels, and does not abstract nor meditate, but Zen strongly defies concept-making. That is why Zen is difficult to grasp. Be careful!

***565. Everything Is Impermanent and Has No-Self, This Is Easy to Say But Hard to Understand***

When Tenkei was on his deathbed, he was surrounded by his congregation of disciples, who were weeping and wailing. The Zen master looked around at them and said, "When the Buddha was about to enter extinction, he was surrounded by monks, nuns, laymen, and laywomen, all crying in distress. The Buddha scolded them, saying, 'If you really understood the four holy truths, why would you weep?' I do not sensure your weeping and wailing today, because you are not rid of attachment to the Teaching. Do you wonder why I say this? All my life I have been upholding Zen Buddhism and working wholeheartedly for people, but human feelings are arrogant, the influence of education is weak, and very few people have faith. Imagining how there will be no guides to bring out the true teaching in the future, unawares I weep. Everything is conditional and ultimately empty of inherent selfhood. This is easy to state but hard to understand clearly. I'm afraid you may misunderstand it; but when you do really understand it, you are heirs of Buddha's teaching, repaying the boon of the Buddha and Zen founders. Upholding this principle, work for the benefit of others, on and on. If people who are not present here should come seeking me in the future, then tell them I said this on my deathbed, weeping as I spoke."

***566. Pure Gold Poke Into the Brain!***

According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume XVII, a monk asked, "For a long time I've been miserably ill, and I took poisonous medicine. Please cure me."

Shi-qian said, "Pure Gold! Poke it into your brain! Pour the rich liquor on the top of your head." The monk said, "Thank you for this cure." Shi-qian then hit the monk.

***567. Yun Men's Everybody Has a Light***

According to example 86 of the Pi-Yen-Lu, Yun Men imparted some words saying, "Everyone has a light; when you look at it, you don't see it and it's dark and dim. What is everybody's light?" He himself answered on their behalf, "The kitchen pantry and the main gate." He also said, "A good thing isn't as good as nothing." According to Yuan-Wu in the Pi-Yen-Lu, in his room Yun Men imparted some words to teach people: "All of you, right where you stand, each and every one of you has a beam of light shining continuously, now as of old, far removed from seeing or knowing. Though it's a light, when you're asked about it you don't understand; isn't it dark and dim?" For twenty years he handed down this lesson, but there was never anyone who understood his meaning. Later Hsiang Lin asked Yun Men to speak on their behalf. Yun Men said, "The kitchen pantry and the main gate." He also said, "A good thing isn't as good as nothing." Usually what he said in place of others was just a single sentence; why then are there two here? The first sentence barely opens a road for you to let you see. If you're for real, as soon as you hear it mentioned, you get right up and go. Yun Men feared people would get stuck here, so he also said, "A good thing isn't as good as nothing." As before, he's swept it away for you. As soon as they hear you mention "light," people these days immediately put a glare in their eyes and say, "Where is the kitchen pantry? Where is the main gate?" But this has nothing to do with it. Thus it is said, "Perceive the meaning on the hook; don't abide by the zero point of the scale." This matter is not in the eye or in the environment. To begin to understand you must cut off knowing and seeing, forget gain and loss, and become purified, naked, and perfectly at ease; each and every one must investigate on his own. Yun Men said, "You come and go by daylight; you distinguish people by daylight. Suddenly it's midnight, and there's no sun, moon, or lamplight. If it's some place you've been to, then of course it's possible; in a place you have never been, can you even manage to get hold of something?" Shih T'ou's Merging of Difference and Sameness says, "Right within



light there's darkness, but don't see it as darkness: right within darkness there's light, but don't meet it as light." If you cut off light and darkness, tell me, what is it? Thus it is said, "The mind flower emits light, shining on all the lands in the ten directions." P'an Shan said, "Light isn't shining on objects, nor do the objects exist. Light and objects both forgotten, then what is this?" Also it was said, "This very seeing and hearing is not seeing and hearing, but there's no other sound and form that can be offered to you. Here, if you can understand that there's nothing at all, you are free to separate, or not, essence and action." Just understand Yun Men's final statement thoroughly, then you can go back to the former one to roam at play. But ultimately, you do not make a living there. The ancient Vimalakirti said, "All things are established on a non-abiding basis." You mustn't go here to play with lights and shadows and give play to your spirit. Nor will it do to make up an understanding in terms of nothingness. An Ancient said, "Better you should give rise to a view of existence as big as Mount Sumeru, than that you produce a view of nothingness as small as a mustard seed." People of the lesser two vehicles often fall onesidedly into this view.

***568. Your Problem Is That You Try to Find For Something  
From Outside!***

Ling Mo, name of a Chinese Zen monk who lived in the T'ang Dynasty in China. He came from JiangSu Province, left home when he was young and became a disciple of Zen master Ma-tsu Tao-i. Later he came to study Zen with Zen master Shih-t'ou Hsi ch'ien (700-790) and received dharma seal from this master. He then decided to stay and served as Shih-t'ou's attendant for 20 years. One day, a monk came and asked Zen master Ling Mo, "Master, do you have any method to guide people?" The master said, "If you request, then, I will say." The monk said, "Then, respectfully invite the master to guide me!" The master asked, "What do you lack?" The monk had nothing to say. Zen master Ling Mo said, "You lack nothing, your problem is that you try to find for something outside of yourself!"

### ***569. Just Inside the Same Old Den***

Zen practitioners who are still unenlightened continue to suffer. According to example 6 of the Pi-Yen-Lu, one day, Yun-men said, "I don't ask you about before the fifteenth day; try to say something about after the fifteenth day." Yun-men himself answered for everyone, "Every day is a good day." Three phrases are inherent in every one phrase of Yun-men; since the source inspiration of his family is like this, when Yun-men utters a phrase, it must be returned to the source. Anything but this will always be phony. The affair has no multitude of arguments and propositions, though those who have not yet penetrated want to go on like this. If you do penetrate, then you will immediately see the essential meaning of the Ancient. In fact, "Placidly walking along, he treads down the sound of the flowing stream" isn't it?; "His relaxed gaze descries the tracks of flying birds" isn't it either; nor is "The grasses grow thick," nor "The mists overhanging." But even something entirely different would just be "Round Subhuti's cliff, the flowers make a mess." It is still necessary to turn beyond That Side. Haven't you read how as Subhuti was sitting in silent meditation in a cliffside cave, the gods showered down flowers to praise him. The venerable Subhuti said, "Flowers are showering down from the sky in praise; whose doing is this?" A god said, "I am Indra, king of the gods." Venerable Subhuti asked, "Why are you offering praise?" Indra said, "I esteem the Venerable One's skill in expounding the transcendence of wisdom." Venerable Subhuti said, "I have never spoken a single word about wisdom; why are you offering praise?" Indra said, "You have never spoken and I have never heard. No speaking, no hearing - this is true wisdom." And again he caused the earth to tremble, and showered down flowers. Zen master Hsueh Tou also made up a verse:

"The rain has passed, the clouds are shrinking,  
 Dawn has halfway broken through;  
 The multiple peaks are like a drawing of  
 blue-green rocky crags.  
 Subhuti did not know how to sit upon a cliff;  
 He brought on the heavenly flowers and  
 the shaking of the earth."

When the king of gods is shaking the earth and raining down flowers, at this point where else will you go to hide? Hsueh Tou also said,

"I fear Subhuti won't be able to escape him;  
 Even beyond the cosmos all is filled to the brim.  
 What end will he know to his frantic turmoil?  
 From all sides the pure wind tugs at his clothes."

Though you be clean and naked, bare and purified, totally without fault or worry, this is still not the ultimate. In the end though, what is? Look carefully at this quote; "I snap my fingers; how lamentable is Shunyata!" The Sanskrit word "Shunyata" relatively means the spirit of emptiness. Empty space is her body; she has no physical body to be conscious of contact. When the Buddha's brilliance shines forth, then she manifests her body. When you get to be like Shunyata, then Hsueh Tou will rightly snap his fingers in lament. Again Hsueh Tou says, "Don't make a move!" What's it like when you move? Like sleeping with your eyes open under the bright sun in the blue sky.

#### ***570. The Entranced Attendant!***

When Daikyu went to see Zen master Zokai in Kyoto, to ask about the essentials of concentration. On the way there, he kept his attention on the tip of his nose, so he didn't even see the clamor and fanfare of the ancient capital even as he walked through it. So absorbed was he in concentration that he bumped into numerous horse carriages on the road, their drivers hollering at him as he continued unminding on his way. Having met the master Zokai, Daikyu asked permission to remain there to study Zen. Zokai assented and gave Daikyu the task of attending to the master's medicine. Daikyu was eighteen years old at that time. One day when Daikyu went to throw away some herbal waste, he forgot himself completely on reaching the river. Even though it was the season when the maples turn scarlet as brocade, he didn't even see them. Such was the pinpoint intensity of his concentration. People used to call him "the Entranced Attendant."

#### ***571. Penetrating the Three Realms of Past, Present, and Future***

Right before the time of passing away, he taught his disciples, saying: "Where do you want to dwell? I dwell at a non-abiding place,

but do not depend on the non-abiding place to dwell.” Right after that moment, he peacefully passed away. The king, mandarins and common people prepared the cremation ceremony, collected his relics and built a stupa to house and worship them. King Ly Nhan Tong also made a verse to commemorate him:

“Van Hanh penetrated present, past, and future,  
He matched the ancient prophecies.  
His native village named Co Phap,  
There he leaned on his staff to guard the capital.”

***572. This Shell Is Borrowed From Heaven and Earth!***

Zen Master Shundo Aoyama wrote in Zen Seeds, "Eiichi Enomoto wrote this poem, called 'Hermit Crab':

This shell is not of my own making.  
Borrowing it from heaven and earth,  
I live out each and every day.'

One's life is a combination of what one borrows and what one is gifted with. Without borrowing all the strength of heaven and earth, one cannot truly live, even for a moment. Lack of this borrowed strength makes impossible the utterance of words, the perception through eyes and ears, the involuntary movement of arms and legs, and the involuntary working of the heart and stomach. One's awareness of this truth impels one to reject suicide."

***573. False Thoughts Are More to Be Feared Than Poisonous Vipers***

According to Zen Master Man-an, a Japanese Zen master in the seventeenth century, when we observe the world closely, we find that more people are killed by false thoughts than by physical diseases. False thoughts are more to be feared than poisonous vipers. When you detach from false thoughts, illness is actually a teacher. Since ancient times a great number of people have attained power and seen essential nature while struggling with the agonies of serious illness. If you become very sick, do not fear death or look back on life. Don the armor of patience, bundle the bow and arrows of faithfulness and justice, mount the horse of valiant power, grasp the whip of diligence, set up the standard of the Way of Unity, make selflessness and having few

desires your troops, make continuous concentration of true mindfulness your general, fortify the castle of the mind king in the ocean of energy and field of elixir, store the provender of the elixir of five energies, set in motion the strategy of freedom from thought and imagining.

#### ***574.Manner of Action Without Effort***

According to Zen master Yun-fêng Chih-ch'uan in *The Wudeng Huiyuan*, Volume XVI, all the training of the monk in the Zendo, in practice as well as in theory, is based on this principle of "meritless deed". He poetically expressed this idea as follows:

"The bamboo-shadows move over the stone steps  
As if to sweep them, but no dust is stirred;  
The moon is reflected deep in the pool,  
But the water shows no trace of its penetration."

#### ***575.Free From Thought***

"No thought" (no-consciousness or thoughtlessness) is a Ch'an concept which is closely related to "no mind." It is a state of awareness in which one is no longer attached to some thoughts and averse (không muốn) to others. Attachments to one thought is said to lead to attachment of a series of thoughts, and this situation is the state of bondage, according to Ch'an. When one cuts off attachment to thoughts, the mind flows freely, not privileging some thoughts and rejecting others. According to Hui-Neng's Platform Sutra, "No thought is not thinking even when involved in thought." As he explains this idea, thought per se is not the issue, but rather whether or not one is attached to it. Attachment is based on the mistaken notion that the concept of a thing is the thing itself, but when one realizes that the things one desires are only fleeing mental events, attachment vanishes. According to the Sixth Patriarch Hui Neng, free from thought or the Unconscious is the name not only for ultimate reality but for the state of consciousness in which the ultimate presents itself. As long as our individual consciousness remains severed from Reality which is at its back, its strivings are ego-centered consciously or unconsciously, and the outcome is a feeling of loneliness and pain. Consciousness must be made somehow to relate to the Unconscious, if it is not; and if it is, the relation must be realized, and this realization is known as the state of

thoughtlessness. Good friends, to have an insight for once is to know what Buddhahood means. When the light of Prajna penetrates the ground nature of consciousness, it illuminates inside and outside; everything grows transparent, and one recognizes one's own inmost mind. To recognize the inmost mind is emancipation. When emancipation is attained, Prajna Samadhi obtains. To realize Prajna-Samadhi means to have the Unconscious. What is the Unconscious? It is to see all things as they are and not to become attached to anything; it is to be present in all places and yet not to become attached to anywhere; it is to remain for ever in the purity of self-nature; it is to let the six sense-robbers run out of the six sense-gates into the world of the six sense-objects, and yet not to become defiled therein, nor to get away therefrom; it is but to retain perfect freedom in going and coming. This is to realize Prajna-Samadhi, to be master of oneself, to become emancipated, and is known as living the Unconscious. He who understands the teaching of the Unconscious has a most thoroughgoing knowledge of all things. He who understands the teaching of the Unconscious sees into the spiritual realm of all Buddhahood. He who understands the 'abrupt' teaching of the Unconscious reaches the stage of Buddhahood.

Shen Hui was one of the great disciples of the Sixth Patriarch Hui Neng, and it was his school that flourished most immediately after the death of the master, for he bravely erected the standard of the "abrupt school" against the "gradual school" of Shen Hsiu, the rival of Hui Neng. After the death of Hui Neng, Zen master Shen Hui also continued to emphasize the teaching on the Unconscious. One day, Chang Yen Kung (686-760) asked Shen Hui: "Master usually speaks of the Unconscious, advising people to discipline themselves in it. Is this Unconscious to be regarded as existent or non-existent?" Zen master Shen Hui answered: "The Unconscious is not describable as either existent or non-existent." Chang Yen Kung asked: "Why is it not describable as either existent or non-existent?" Shen Hui answered: "When it is said to be existent, this is not the sense which people of the world give to it. When it is said to be non-existent, it is not the sense which people of the world give to it. For this reason, the Unconscious is not to be considered either existent or non-existent." Chang Yen Kung asked: "What kind of thing do you call it, then?" Shen Hui answered:

“The term 'thing' is inapplicable here.” Chang Yen Kung asked: “If so, what term is applicable?” Shen Hui answered: “No designation is possible. Hence the Unconscious. It is beyond characterization. The reason why it is spoken of here at all is that questions are asked about it. If no questions were ever raised, there would be no talking about it whatever. For instance, when the mirror has no objects before it, there is no images in it. The images are now perceivable in it is due to the fact that it stands before objects. Images are therefore there.” Chang Yen Kung asked: “If the mirror has no objects before it, is it illuminating or not illuminating?” Shen Hui answered: “I just spoke of its illuminating objects, but whether it stands before an object or not, it is ever illuminating.” Chang Yen Kung asked: “If it has no form, if it is not to be described in any sense, as it is altogether beyond existence and non-existence, and yet it is said to be illuminating, what does it illuminate?” Shen Hui answered: “When the mirror is said to be illuminating, it is because its self-nature has this quality of brightness. When the Mind of all beings is pure, the great light of knowledge which by nature belongs to it will illuminate all the worlds.” Chang Yen Kung asked: “If this be the case, when is it possible to have it?” Shen Hui answered: “Only by seeing into nothingness.” Chang Yen Kung asked: “Nothingness, is this not something to see?” Shen Hui answered: “Though there is the act of seeing, the object is not to be designated as a 'something'.” Chang Yen Kung asked: “If it is not to be designated as a 'something', what is the seeing?” Shen Hui answered: “To see into where there is no 'something', this is a true seeing, this is eternal seeing.” Chang Yen Kung asked: “So what is the Unconscious?” Shen Hui answered: “Not to think of being and non-being, not to think of good and evil, not to think of limit and no-limit, not to think of measurement, not to think of enlightenment (Bodhi), not to fix your thought on Bodhi, not to think of Nirvana, not to fix your thought on Nirvana, this is to attain the Unconscious.” Later, according to Zen master Hui-hai Ta-chou, in the Doctrine of the Vital Gate of Sudden Entry into the Way (Tun-wu Ju-tao Yao-men Lun), in the Unconscious there is right thought but no wrong thought. And right thought is to be conscious of Bodhi, or enlightenment. However, Bodhi is unattainable; as to Bodhi, it is no more than a provisionally made-up word, and there is no corresponding individual reality to be the object

of sense attainment. Nor is there any one who has ever attained it in the past or ever will attain it in the future; for it is something beyond attainability. Thus there is nothing for one to think of, except the Unconscious itself. This is called true thought. Bodhi means not to have any thought on anything, that is to say to be unconscious of all thing. To be unconscious of all things is to have no-mind on all occasions. When this is understood, we have the Unconscious, and when the Unconscious (wu-nien) is realized, emancipation follows by itself."

***576. Thoughtlessness and Mindlessness***

"No thought" is a Ch'an concept which is closely related to "no mind." It is a state of awareness in which one is no longer attached to some thoughts and averse (không muốn) to others. Attachments to one thought is said to lead to attachment of a series of thoughts, and this situation is the state of bondage, according to Ch'an. When one cuts off attachment to thoughts, the mind flows freely, not privileging some thoughts and rejecting others. According to Hui-Neng's Platform Sutra, "No thought is not thinking even when involved in thought." As he explains this idea, thought per se is not the issue, but rather whether or not one is attached to it. Attachment is based on the mistaken notion that the concept of a thing is the thing itself, but when one realizes that the things one desires are only fleeing mental events, attachment vanishes. According to Zen master Hui-hai Ta-chou, in the Doctrine of the Vital Gate of Sudden Entry into the Way (Tun-wu Ju-tao Yao-men Lun), in the Unconscious there is right thought but no wrong thought. And right thought is to be conscious of Bodhi, or enlightenment. However, Bodhi is unattainable; as to Bodhi, it is no more than a provisionally made-up word, and there is no corresponding individual reality to be the object of sense attainment. Nor is there any one who has ever attained it in the past or ever will attain it in the future; for it is something beyond attainability. Thus there is nothing for one to think of, except the Unconscious itself. This is called true thought. Bodhi means not to have any thought on anything, that is to say to be unconscious of all thing. To be unconscious of all things is to have no-mind on all occasions. When this is understood, we have the Unconscious, and when the Unconscious (wu-nien) is realized, emancipation follows by itself."



***577. Non-Abiding (No Means of Staying)***

The complete sentence which the Buddha taught Subhuti as follows: "Do not act on sight. Do not act on sound, smell, taste, touch or Dharma. One should act without attachments." According to the Diamond Sutra, a Bodhisattva should produce a thought which is nowhere supported, or a thought awakened without abiding in anything whatever. According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume XVI, Zen master Hsueh-fêng was one of the most earnest truth seekers in the history of Zen during the T'ang dynasty. He is said to have carried a ladle throughout the long years of his disciplinary Zen peregrinations. His idea was to serve in one of the most despised and most difficult positions in the monastery life, that is, as cook, and the ladle was his symbol. When he finally succeeded Tê-shan-Hsuan-chien as Zen master, a monk approached him and asked, "What is that you have attained under Tê-shan? How serene and self-contained you are!" Hsueh-fêng said, "Empty-handed I went away from home, and empty-handed I returned." According to Zen master Daisetz Teitaro Suzuki in "An Introduction To Zen Buddhism," is not this a practical explanation of the doctrine of "no abiding place"? For Zen practitioners, where is the abiding place for the mind? Zen practitioners' minds should abide where there is no abiding. What is meant by "there is no abiding"? When the mind is not abiding in any particular object, we say that it abides where there is no abiding. But what is meant by not abiding in any particular object? It means not to be abiding in the dualism of good and evil, being and non-being, thought and matter; it means not to be abiding in emptiness or in non-emptiness, neither in tranquility nor in non-tranquility. Where there is no abiding place, this is truly the abiding place for the mind, and the non-abiding mind is the Buddha-mind. In fact, the mind without resting place, detached from time and space, the past being past may be considered as a non-past or non-existent, so with present and future, thus realizing their unreality. The result is detachment, or the liberated mind, which is the Buddha-mind, the bodhi-mind, the mind free from ideas or creation and extinction, of beginning and end, recognizing that all forms and natures are of the Void, or Absolute.

**578.No Mind**

Unintention (Inconsciousness, Mindlessness, Unconsciousness, Mind of non-existence, Without thought, will or purpose, The real immaterial mind free from illusions) is a Zen expression for a kind of trance, a state brought about by meditation, in which consciousness ceases to function and the mind becomes completely vacuous. "Mind of non-existence" does not mean that we don't have a mind or have no mind, it does mean that we have a mind which is free from attachment to thoughts (free from self-consciousness). In Zen Buddhism, "No-Mind" describes a state consciousness before the division into duality created by thought takes place. Only when the mind is empty (does not have anything); thus it is called "mind of non-existence." The Buddha taught that in cultivation, practitioners should take this mind to tame the deluded mind. According to Zen master Hui-hai Ta-chou, in the Doctrine of the Vital Gate of Sudden Entry into the Way (Tun-wu Ju-tao Yao-men Lun), in the Unconscious there is right thought but no wrong thought. And right thought is to be conscious of Bodhi, enlightenment. However, Bodhi is unattainable; as to Bodhi, it is no more than a provisionally made-up word, and there is no corresponding individual reality to be the object of sense attainment. Nor is there any one who has ever attained it in the past or ever will attain it in the future; for it is something beyond attainability. Thus there is nothing for one to think of, except the Unconscious itself. This is called true thought. Bodhi means not to have any thought on anything, that is to say to be unconscious of all thing. To be unconscious of all things is to have no-mind on all occasions. When this is understood, we have the Unconscious, and when the Unconscious (wu-nien) is realized, emancipation follows by itself." Thus, Hui-hai evidently identified 'No Mind' (Wu-hsin) with 'No-thought' (Wu-nien), and as they mean the same thing, they can be translated as 'the Unconscious' or 'to be unconscious' according to the case. Zen master Ta-hui told his disciple, Huang Po Cheng, "The so-called 'No-mind' is not like clay, wood, or stone, that is, utterly devoid of consciousness; nor does the term imply that the mind stands still without any reaction when it contacts objects or circumstances in the world. It does not adhere to anything, but is natural and spontaneous at all times and under all circumstances. There is nothing impure within it; neither does it remain in a state of impurity.

He who observes his body and mind, sees them as magic shadows or as a dream. Nor does he abide in this magic and dreamlike state. When he reaches this point, then he can be considered as having arrived at the true state of No-mind." 'No Mind' (Wu-hsin) was used by Bodhidharma and 'No-thought' (Wu-nien) by Hui-neng and Shen-hui. While Hui-hai, here using them as synonyms, explains Bodhi (enlightenment) and emancipation by them. Zen practitioners should always remember that the ultimate end of Zen discipline is a complete emancipation in not having attachment to anything, because everything belonging to this world of particulars is predictable in one way or another and not at all final. Final reality is above all categories, and therefore beyond thinkability or attainability.

During the third year of the dynasty title of Tri Binh Long Ung, on the seventh day of the seventh month, 1207, he knew that he was about to pass away, so he convened his assembly and spoke his last verse to them:

“Fall arrives with cool air, I feel good in my heart,  
 Talented poets with eight bushels of skills would chant freely.  
 How ashamed when the dull come to the Zen door,  
 I don't know what phrase can be used  
 for a mind-transmission?”

When autumn comes with cool air to please people. Talented people who just like vain talk or diffusive trivial reasoning. As a Zen monk, he feels ashamed for being foolish, and have no words for the mind transmission. For this reason, he always reminded his disciples: “Only when the mind is empty (does not have anything); thus it is called “mind of non-existence.” The Buddha taught that in cultivation, practitioners should take this mind to tame the deluded mind. Here, no-mind does not mean that we don't have a mind or have no mind, it does mean that we have a mind which is free from attachment to thoughts (free from self-consciousness). Here ‘no-mind’ describes a state consciousness before the division into duality created by thought takes place. Patriarch Bodhidharma brought with him to China the Indian view that all this world comes from mind. What we may call Divine Mind, since it is beyond all limitations, just as the sun is beyond all clouds. His successors, up to the Fifth Patriarch, agreed that meditation should be such as to favor the reception of this pure light

without stain or dust. The monk's mind was to be "a mirror bright" and must not 'gather dust while it reflects,' which means that he must be on guard. It was only upon the Hui-Neng's lightning that the doctrine of 'no-mind' came forward." Diligent practitioners just look at the moon, and not to lift the pen to compose any poems. As a matter of fact, how can you look at the moon and make poems at the same time? After speaking these his last verse, Tinh Gioi sat cross-legged and peacefully passed away.

Many generations later, there was Zen master Gesshû Shûko, a Japanese Sôtô master of the Tokugawa period (1600-1867) who inspired reform movements within the Sôtô sect. Gesshû was initially a Shingon monk, but soon began to study with Zen master. He became the Dharma heir of Hakuhô Genteki, the abbot at Daijô-ji. He also studied with two Chinese Zen masters, Tao-che Ch'ao-yuan (?-1660) and Yin-yuan Lung-ch'i (1594-1673), the founder of the Obaku Zen. In 1680, he became abbot at Daijô-ji. His primary disciple and Dharma heir, Manzan Dôhaku (1636-1715), carried out the monastic reforms that Gesshû hoped to accomplish. Later, Gesshû studied for a time with Ban'an at Zuigan-ji near Kyôto. There he struggled over the meaning of the phrase "Mushin" (without heart or mind): Was the human spirit to be as empty as a tree or a rock? One day he came across the phrase "When you arrive at 'Mushin' you can see your own nature." Gesshû pondered this day and night and achieved his first awakening: "Sitting in a restroom, I concentrated upon this doubt, and as time passed I forgot to leave. Suddenly a violent wind came, first blowing the outhouse door and then shut again with a loud crash. My spirit instantly advanced and ripped apart my previous doubt; it was like suddenly awakening from a dream, or remembering something forgotten. I began to dance in a way I had never learned, and there are no words to convey my great joy." This first awakening, however, was not recognized by Ban'an, and several years later Gesshû had another and greater enlightenment, based upon fiercing the great obstacle "Mu." This time, his enlightenment was acknowledged.

### ***579.No Mind to Be Framed, No Truth to Be Disciplined***

The mind made to work, ever since the awakening of the intellect, under the strictest discipline of logical dualism, refuses to shake off its

imaginary cangue. It has never occurred to us that it is possible for us to escape this self-imposed intellectual limitation. Zen practitioners should always remember that unless we break through the antithesis of "yes" and "no" we can never hope to live a real life of freedom. According to the *The Doctrine of the Vital Gate of Sudden Entry into the Way*, one day, Tao-kuang, a Buddhist philosopher and a student of the Vijnaptimatra (absolute idealism), came to ask Zen master Ta-chou Hui-hai, "With what frame of mind should one discipline oneself in the truth?" Said the master, "There is no mind to be framed, nor is there any truth in which to be disciplined." Tao-kuang asked, "If there is no mind to be framed and no truth in which to be disciplined, why do you have daily gathering of monks who are studying Zen and disciplining themselves in the truth?" The master replied, "I have not an inch of space to spare, and where could I have a gathering of monks? I have no tongue, and how would it be possible for me to advise others to come to me?" Tao-kuang then exclaimed, "How can you tell me a lie like that to my face?" The master said, "When I have no tongue to advise others, is it possible for me to tell a lie?" Said Tao-kuang despairingly, "I cannot follow your reasoning." The master concluded, "Neither do I understand myself." As a matter of fact, all things including the so-called "mind" and "truth" are nothing other than manifestations of emptiness. Zen master Yuan-wu boldly said, "No Buddhas have ever appeared on earth; nor is there anything that is to be given out as a holy doctrine. Bodhidharma, the First Patriarch of Zen, has never come east, nor has he ever transmitted any secret doctrine through the mind. Only people of the world, not understanding what all this means, seek the truth outside of themselves. What a pity that the thing they are so earnestly looking for being trodden under their own feet! This is not to be grasped by the wisdom of all the sages. However, we want to see the thing and yet it is not seen; we hear it and yet it is not heard; we talk about it and yet it is not talked about; we know it and yet it is not known. How does it so happen?"

### ***580. Unconscious and a Conscious Mind***

According to Zen Master D. T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism*, Volume III, all beings are so confused in mind as to conceive the illusive idea of reality in the Unconscious, and, creating all kinds of

deeds, erroneously cling to the notion that there is really a conscious mind... It is like a man's seeing in the dark a table or a piece of rope which he takes for a departed spirit or for a snake, and getting terrified at his own imagination. In like manner all beings illusively cling to their own creations. Where there is the Unconscious, they erroneously imagine the reality of a conscious mind.

### ***581. Inexhaustible Lamp***

The one lamp that is yet limitless in the lighting of other lamps. The influence of one disciple may be limitless and inexhaustible. Limitless mirrored reflections. An altar light always burning. According to the Vimalakirti Sutra, Chapter Four, when the goddesses asked Vimalakirti: 'What should we do while staying at the demon's palace?' Vimalakirti replied: 'Sisters, there is a Dharma called the Inexhaustible Lamp, which you should study and practice. For instance, a lamp can (be used to) light up hundreds and thousands of other lamps; darkness will thus be bright and this brightness will be inexhaustible. So, sisters, a Bodhisattva should guide and convert hundreds and thousands of living beings so that they all develop the mind set on supreme enlightenment; thus his deep thought (of enlightening others) is, likewise, inexhaustible. This teaching of the Dharma will then increase in all excellent Dharmas; this is called the Inexhaustible Lamp. Although you will be staying at the demon's palace you should use this Inexhaustible Lamp to guide countless sons and daughters of devas to develop their minds set on supreme enlightenment, in order to repay your debt of gratitude to the Buddha, and also for the benefit of all living beings.'

### ***582. To Bring Into Consciousness the Substrata of Both Unconscious and the Conscious***

The purpose of Zen is to bring into consciousness the substrata of both unconscious and the conscious. Zen Master Philip Kapleau wrote in 'Awakening to Zen': "To create, the painter needs paint, brushes, and canvas; the sculptor wood, stone, or metal, and tools; the poet, words, and a pen and paper, or computer; the composer, sounds, notes, paper. But for one awakened to the nature of Mind, the entire universe is the canvas; hands, feet, emotions, and intellect the implements. Each

moment is joy ungrounded, ripe, and creative, when we are liberated from the enslaving notions of 'This is my head, this my body, this is my mind.' Here, at the core of each of us, is creativity, here is the art of living. If the mission of the artist is 'to make the invisible visible,' in the words of Leonard da Vinci, clearly, the purpose of Zen is to bring into consciousness the substrata of both unconscious and the conscious."

### ***583. The Mind That Is Absent of Perception***

Ultimate mind considered as static, and independent of differentiation. According to Zen Master Seung Sahn Sunin in *Dropping Ashes on the Buddha*, your mind is like the sea. When the wind comes, there are very big waves. When the wind dies down, the waves become smaller and smaller, until finally the wind disappears altogether and the sea is like a clear mirror. Then the mountains and trees and all things are reflected on the surface of the sea. There are many thought-waves now in your mind. But if you continue to practice don't-know mind, this thinking will become gradually smaller, until finally your mind will always be clear. When the mind becomes clear, it is like a mirror: red comes and the mirror is red; yellow comes and the mirror is yellow; a mountain comes and the mirror is a mountain. Your mind is the mountain; the mountain is your mind. They are not two. So it is very important not to be attached either to thinking or to not-thinking. You mustn't be upset by anything that goes on in your mind. Only don't worry and keep don't-know mind. If Zen practitioners keep their "Don't Know Mind", there are no opposites, so no Western, no Eastern, no American, no Korean, no Taoism, no Christianity, no Zen, no life, no death, no good, no bad, no name, no form, no God, no Buddha. That name is Primary Point. Primary Point is absolute. Everything is from Primary Point and returns to Primary Point. Then what is Primary Point? Primary Point's name is Don't Know. Don't Know mind is to cut off thinking. To cut off thinking is before thinking, no speech, no words. How is one to keep this Don't Know mind? When a mother sends her son to war, even though she works, eats, talks to her friends and watches television, she always keeps in her mind the question, "When will my son come home?" Keeping Don't Know mind is the same. While working, while eating, while playing, while walking and driving, always keep the question, "What am I?"

### ***584.Mind of Fearlessness***

Dai Xa, name of a Vietnamese Zen master from Dong Tac Ward, Hoang Long District, Hà Đông Province, North Vietnam. His family name was Hua. He left home and became a disciple of Đạo Huệ since he was very young. After receiving the basically essential meaning of Zen, he became the Dharma heir of the tenth generation of the Wu-Yun-T'ung Zen Sect. He often recited the Flower Ornament Sutra (Avatamsaka Sutra) and the mantra of the Universal Worthy Bodhisattva (Samantabhadra) before Zen practice sessions. Sometimes he did not mind to shave his head and neglected his meals. He did not have any fixed abode. Princes and princesses had special admiration for him. Zen master Dai Xa always stayed at Tuyên Minh Hồ Nham to build temples to save people. A Chinese monk who lived during the Sung dynasty, admired and adored when heard of him, so he burned off a finger to make an offering to Zen master Dai Xa. Someone suspected him used sorcery and made reports to the court. During the reign of Thien Cam Chí Bảo (1174-1175), General Commander Do Anh Vu ordered to imprison him. Though severely tortured, Zen master Dai Xa showed no sign of fear. Later on, Princess Thien Cuc submitted a petition asking for his release.

### ***585.No-Remembering, No-Thought, and No-Forgetting***

“No thought” is a Ch’an concept which is closely related to “no mind.” It is a state of awareness in which one is no longer attached to some thoughts and averse (không muốn) to others. Attachments to one thought is said to lead to attachment of a series of thoughts, and this situation is the state of bondage, according to Ch’an. When one cuts off attachment to thoughts, the mind flows freely, not privileging some thoughts and rejecting others. Zen Master I-chou Wu-hsiang, a Chinese Zen master who lived in the T'ang Dynasty in China. In the Record of the Dharma Treasure Down Through the Generations, Zen master Kuei-feng Tsung-mi recorded: "Most Venerable Kim, in the first twelfth months of every year, for the sake of thousands of monks, nuns, and lay people, held a ceremony of receiving conditions. In the ornamented bodhi-seat he sat in the high seat and discoursed upon the Dharma. He first taught stretching the sound of the Buddha-recitation



(nien-fo) to the point of exhausting one breath's thoughts. When the sound had died down and thoughts had been stopped, he said, 'No-remembering, no-thought, and no-forgetting. No-remembering is morality. No-thought is concentration. No-forgetting is insight. These three phrases are the dharani gate.'" Then Most Venerable Kim continued to teach: "When the mind is impartial, all dharmas are impartial. If you know the True-nature, there are no dharmas that are not Buddha-dharmas. When you awaken to principle, the mind of attachment does not arise. At the time that one is not possessed of the reality sphere in the mind, there is no understanding. If you ask why this is so, it is because the thusness of the perfection of insight, by being impartial from the outset, is objectless." Half a century before Most Venerable Kim, the Sixth Patriarch, Hui-Neng also taught in the Platform Sutra of the Sixth Patriarch's Dharma Treasure: "Good Knowing Advisors, one who awakens to the no-thought dharma completely penetrates the ten thousand dharmas; one who awakens to the no-thought dharma sees all Buddha realms; one who awakens to the no-thought dharma arrives at the Buddha position." Zen practitioners should always remember that the only way to get rid of deluded thoughts (false or misleading thoughts or transient thoughts). If we are able to disregard when false thoughts arise, they will naturally vanish.

#### ***586.Cast Off Body and Mind***

A central doctrine of Dogen Master's meditation philosophy. In Zen, body and mind are cast off. This doesn't mean that we throw away our body or mind, but to cast off the cankers of the body and dust off the mind. In addition, in Dogen's interpretation, "casting off body and mind" refers to the state of pure concentration in meditation, in which one is fully immersed in the experience of meditation.

#### ***587.To Consider the Mind As the Attitudes of a Stone Horse***

One day, Zen master Dai Xa entered the hall and addressed the assembly: Everyone, let compare this 'Mind' with the attitudes of a stone horse. Even when we do all kinds of crazy things, our mind is always unmoved like stone. Zen practitioners should try to keep their mind without any thoughts rising just like that unmoved stone horse:

“The stone horse shows crazy teeth, eat young rice leaves, and neighs all day long. It lopes along with people on the road, On the back of the stone horse, the man does not have to walk.” He always reminded his disciples on the four elements and five aggregates as follows: “Four great elements are four things of which all things are made (produce and maintain life). These four elements are interrelated and inseparable. However, one element may preponderate over another. They constantly change, not remaining the same even for two consecutive moments. According to Buddhism, matter endures only for 17 thought-moments. No matter what we say, a human body is temporary; it is created artificially through the accumulation of the four elements. Once death arrives, the body deteriorates to return to the soil, water-based substances will gradually dry up and return to the great water, the element of fire is lost and the body becomes cold, and the great wind no longer works within the body. At that time, the spirit must follow the karma each person has created while living to change lives and be reincarnated into the six realms, altering image, exchange body, etc in the cycle of births and deaths. Zen practitioners should always remember that the four elements or four snakes residing in your luggage are originally empty. While the aggregates which make up a so called ‘human being.’ The five skandhas are the roots of all ignorance. They keep sentient beings from realizing their always-existing Buddha-Nature. The five aggregates are considered as maras or demons fighting against the Buddha-nature of men. In accordance with the Dharma, life is comprised of five aggregates (form, feeling, perception, mental formation, consciousness). Matter plus the four mental factors classified below as feeling, perception, mental formation and consciousness combined together form life. The real nature of these five aggregates is explained in the Teaching of the Buddha as follows: “Matter is equated to a heap of foam, feeling is like a bubble, perception is described as a mirage, mental formations are like a banana tree and consciousness is just an illusion. Zen practitioners should always remember that the five aggregates forming this high mountain are also empty.” After preaching, the master composed a verse:

“The stone horse shows his fearsome teeth,  
It eats grass and neighs all day long.

People pass by on the main street,  
Yet the man on the horse does not go.”

### ***588.Precious Pearl***

According to the Buddha’s teaching in the Lotus Sutra, the sixth chapter of Prediction: “The pearl in the garment, i.e. a man starving yet possessed of a priceless pearl in his garment, of which he was unaware.” One day, a Zen master asked Most Venerable Shih Chiu, Ma-Tsu's disciple: "There is a precious pearl in the palm of Ksitigarbha Bodhisattva. What does this mean?" Shih Chiu asked: "Do you have a jewel in your hand?" The Zen master replied: "I don't know." Shih Chiu immediately composed the following gatha:

"Don't you know you have a treasure at home?  
Why waste your time running after the externals?  
It is just like trying to run away from your own shadow,  
Or the man is frightened when not seeing his head in the mirror."

The verse tells us that we tend to disregard what we possess and are only concerned with the sense objects, just like a man with a disturbed mind runs away from the shadow at noon sunlight. How can we run away from our shadow? The same thing happens with a man who went crazy because he thought he lost his head after he put the mirror away. The whole story tells us we run around looking for a master to quickly teach us on how to attain enlightenment, not knowing that it is within our possession.

### ***589.Zen Flavors in Medicine***

Tomomura Yushoshi, "Friend of the Pines," was from Nagasaki, which was in those days the only port in Japan open to foreign trade. Yushoshi is said to have been born of a liaison between a Chinese merchant and a local prostitute. When he went into business as a physician and was questioned about his background, Yushoshi simply wrote that he was the son of a Nagasaki prostitute. People praised him for his honesty and strength of character. According to records written by his students, Yushoshi had no concern for reputation or profit, but he liked the good and despised the bad. Taking an interest in Buddhism and having a natural inclination for its teachings, his predilection was to heal people and save lives. For this purpose he

studied both Taoist medical arts and Buddhist psychological arts from Chinese practitioners, and then meditated day and night for three years until he reached understanding. Yushoshi provided medical treatment on demand, with remarkable results. He made his debut in Kyoto before he was even thirty years old and was honored guest of barons from all over the country. It is also said that he was lauded by the founder and elders of the Obaku sect, a Chinese Zen school newly transplanted to Japan. Yushoshi was also versed in divination, geomancy, and astrology. They say he taught these subjects to his students in accordance with their capacities. One of Yushoshi's peculiarities was that he would say just what he thought in discussions with other physicians, whether they were friends or strangers. If he saw that they were wrong, he would explain why he thought so, addressing them directly without any hesitation. If he heard someone say something mistaken, he would openly argue. He himself said that he did this to help others in any case. As a result some doctors considered him mad, others considered him straightforward. Some praised him, others slandered him.

***590. Consciousness Never Stops Flowing!***

In the example 80 of the Pi-Yen-Lu we find him in a mondo (questions and answers) with a wandering Zen monk: "A monk asked Chao-chou, 'Does an infant use his sixth sense or not?' Chao-chou said, 'He plays ball on the rushing water.' Later the monk asked T'ou-tzu, 'What does it mean to play ball on the rushing water?' T'ou-tzu said, 'Consciousness, consciousness doesn't stop flowing.'"

***Tài Liệu Tham Khảo***  
***References***

- 1) The Art of Zen, Stephen Addiss, NY, U.S.A., 1989.
- 2) Ba Trụ Thiền, Roshi Philip Kapleau, Việt dịch Đỗ Đình Đồng, U.S.A., 1962.
- 3) Bá Trượng Ngữ Lục, dịch giả Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2012.
- 4) Being Zen: Bringing Meditation To Life, Ezra Bayda, Shambhala, Boston, MA, 2002.
- 5) Bích Nham Lục, Thiền Sư Viên Ngộ, dịch giả, Thích Thanh Từ, 1995.
- 6) The Blue Cliff Record, translated into English by Thomas Cleary & J.C. Cleary, Boston Massachusetts, U.S.A., 1977.
- 7) Book Of Serenity, Thomas Cleary, Boston, Massachusetts, U.S.A., 1988.
- 8) The Book of Tea, Kakuzo Okakura, NY, U.S.A., 1964.
- 9) The Book of Zen, The Path to Inner Peace, Eric Chaline, Baron's Educational Series, Inc., NY, U.S.A., 2003.
- 10) Bồ Đề Đạt Ma Quán Tâm Pháp, Việt dịch Minh Thiện, 1972.
- 11) The Brightened Mind, Ajahn Sumano Bhikkhu, India, 2011.
- 12) The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera, 1964.
- 13) In the Buddha's Words, Bhikkhu Bodhi, Somerville, MA, U.S.A., 2005.
- 14) Buddhism In China, Kenneth K. S. Ch'en, Princeton, New Jersey, U.S.A., 1964.
- 15) Buddhism and Zen, Nyogen Senzaki, North Point Press, NY, U.S.A., 1953.
- 16) Buddhist Dictionary, Thiện Phúc, Minh Đăng Quang, Westminster, CA, U.S.A., 2005.
- 17) Buddhist Meditation, Edward Conze, 1956.
- 18) Calm and Insight, Bhikkhu Khantipalo, 1981.
- 19) Calming The Mind, Gen Lamrimpa, 1992.
- 20) Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, dịch giả Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2012.
- 21) Cao Tăng Triều Tiên, Giác Huấn, Việt dịch Thích Nguyên Lộc, NXB Phương Đông, VN, 2012.
- 22) The Chan Handbook, Ven. Master Hua, Ukiah, CA, U.S.A., 2004.
- 23) Chơn Tâm Trực Thuyết, Thiền Sư Phổ Chiếu, dịch giả Thích Đắc Pháp, Tu Viện Chơn Không, 1973.
- 24) Chứng Đạo Ca, thiền sư Huyền Giác, dịch giả Trúc Thiên, 1970.
- 25) The Complete Book of Zen, Wong Kiew Kit, Element Books Inc., U.S.A., 1998.
- 26) The Connected Discourses of the Buddha, translated from Pali by Bhikkhu Bodhi, 2000.
- 27) Công Ấn Cửa Phật Thích Ca Và Tổ Đạt Ma, Thích Duy Lực, Santa Ana, CA, U.S.A., 1986.
- 28) Danh Từ Thiền Học Chú Giải, Thích Duy Lực, Thành Hội PG TPHCM, 1995.
- 29) Duy Ma Cật Sớ Thuyết Kinh, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
- 30) Duy Thức Học, Thích Thắng Hoan, San Jose, CA, U.S.A., 1998.
- 31) Diamond Mind, Rob Naim, Shambhala, Boston, MA, U.S.A., 2001.
- 32) The Diamond Sutra and The Sutra Of Hui-Neng, A.F. Price and Wong Mou-Lam, 1947.
- 33) The Diary Of A Meditation Practitioner, Dr. Jane Hamilton Merrit, U.S.A., 1960.
- 34) The Dictionary of Zen , Ernest Wood, NY, U.S.A., 1962.
- 35) Dictionary of Zen & Buddhist Terms, Thiện Phúc, Vietnamese Oversea Buddhism, Anaheim, CA, U.S.A., 2016.
- 36) Don't Just Do Something, Sit There, Sylvia Boorstein, Harper, SF, CA, U.S.A., 1996.
- 37) The Dragon Who Never Sleeps, Robert Aitken, Parallax Press, U.S.A., 1992.
- 38) Dropping Ashes on the Buddha, Seung Sahn, translated by Stephen Mitchell, NY, U.S.A., 1976.
- 39) Đường Về Bến Giác, Thích Thanh Cát, Palo Alto, CA, 1987.
- 40) Đường Về Thực Tại, Chu Tư Phu-Cát Tư Đỉnh, dịch giả Từ Nhân, NXB Phương Đông, 2007.
- 41) The Elements of Zen, David Scott and Tony Doubleday, 1992.

- 42) *Essays In Zen Buddhism, First Series*, Daisetz Teitaro Suzuki, London, England, 1927.
- 43) *Essays In Zen Buddhism, Second Series*, Daisetz Teitaro Suzuki, London, England, 1933.
- 44) *Essays In Zen Buddhism, Third Series*, Daisetz Teitaro Suzuki, London, England, 1934.
- 45) *The Essence of Zen Practice*, Taizan Maezumi Roshi, Shambhala, Boston, MA, U.S.A., 2001.
- 46) *Everyday Zen*, Charlotte Joko Beck, edited by Steve Smith, NY, U.S.A., 1998.
- 47) *The Experience of Insight*, Joseph Goldstein, Santa Cruz, CA, U.S.A., 1976.
- 48) *The Flower Ornament Scripture*, Shambhala: 1987.
- 49) *Foundations of T'ien-T'ai Philosophy*, Paul L. Swanson, U.S.A., 1951.
- 50) *The Gateless Barrier*, Robert Aitken, San Francisco, CA, U.S.A., 1990.
- 51) *Gõ Cửa Thiền*, Zen Master Muju, dịch giả Nguyễn Minh, NXB Văn Hóa Thông Tin, 2008.
- 52) *A Guide To Walking Meditation*, Thích Nhất Hạnh, 1985.
- 53) *A Heart Full of Peace*, Joseph Goldstein, Wisdom Publications, Boston, MA, 2007.
- 54) *A Heart As Wide As The World*, Sharon Salzberg, Boston, Massachusetts, U.S.A., 1997.
- 55) *History of Zen Buddhism*, Henrich Dumoulin, S.J., Beacon Press, Boston, MA, U.S.A., 1969.
- 56) *The Holy Teaching Of Vimalakirti*, Robert A.F. Thurman: 1976.
- 57) *How To Get From Where You Are To Where You Want To Be*, Cheri Huber, 2000.
- 58) *Hua-Yen Buddhism: The Jewel Net of Indra*, Francis H. Cook, NY, U.S.A., 1977.
- 59) *The Illustrated Encyclopedia Of Zen Buddhism*, Helen J. Baroni, Ph.D., NY, U.S.A., 2002.
- 60) *Im Lặng Là Tiếng Động Không Ngừng*, Thích Giác Nhiệm, VN, 2004.
- 61) *An Index To The Lankavatara Sutra*, D.T. Suzuki, New Delhi, India, 2000.
- 62) *In This Very Life*, Sayadaw U. Pandita, 1921.
- 63) *In This Very Moment*, James Ishmael Ford, Boston, U.S.A., 1996.
- 64) *Infinite Circle: Teachings in Zen*, Bernie Glassman, Shambhala, Boston, MA, 2003.
- 65) *Insight Meditation*, Joseph Goldstein, 1993.
- 66) *The Intention of Patriarch Bodhidharma's Coming From the West*, Venerable Master Hsuan Hua, Buddhist Text Translation Society, Burlingame, CA, U.S.A., 1999.
- 67) *Introduction to Emptiness*, Guy Newland, Snow Lion, U.S.A., 2008.
- 68) *An Introduction To Zen Buddhism*, D.T. Suzuki, 1934.
- 69) *In the Light of Meditation*, Mike George, NY, U.S.A., 2004.
- 70) *Just Add Buddha!*, Franz Metcalf, Berkeley, CA, U.S.A., 2004.
- 71) *Khi Nào Chim Sắt Bay*, Ayya Khema, Việt dịch Diệu Liên Lý Thu Linh, 2004.
- 72) *Kinh Nghiệm Thiền Quán*, Joseph Goldstein, dịch giả Nguyễn Duy Nhiên, NXB Đà Nẵng, 2007.
- 73) *Kinh Pháp Bảo Đàn*, Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2007.
- 74) *Lâm Tế Ngũ Lục*, Thích Nhất Hạnh, NXB Lá Bối, San José, California, U.S.A., 1995.
- 75) *Lịch Sử Thiền Học*, Ibuki Atsushi, dịch giả Tàn Mộng Tử, NXB Phương Đông, VN, 2001.
- 76) *The Lion Roar*, David Maurice, NY, U.S.A., 1962.
- 77) *Living Buddhist Masters*, Jack Kornfield, Unity Press, Santa Cruz, CA, U.S.A., 1977.
- 78) *Mã Tổ Ngũ Lục*, dịch giả Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2012.
- 79) *Meditation Now*, S.N. Goenka, Vipassana Research Publications, Seattle, WA, U.S.A., 2003.
- 80) *The Method of Zen*, Eugen Herrigel, 1960.
- 81) *Miniatures of A Zen Master*, Robert Aitken, Publishers Group West, CA, U.S.A., 2008.
- 82) *Mystics and Zen Masters*, Thomas Merton, The Noonday Press, NY, U.S.A., 1961.
- 83) *Nghiên Cứu Kinh Lăng Già*, D.T. Suzuki, Việt dịch Thích Chơn Thiện & Trần Tuấn Mẫn, GHPGVN Ban Giáo Dục Tăng Ni, 1992.
- 84) *Ngũ Đăng Hội Nguyên*, Trung Quốc Phật Giáo Điển Trước Tuyển Tập, Bắc Kinh, 2002.
- 85) *Ngũ Lục Bồ Đề Đệ Đạt Ma*, Nguyễn Hảo dịch, NXB Phương Đông, TPHCM, VN, 2013.
- 86) *Ngũ Lục Của Thiền Sư Phật Nhãn*, Thích Trúc Thông Quảng dịch, NXB Thời Đại, Hà Nội, 2014.

- 87) *Opening The Hand of Thought: Approach To Zen*, Kosho Uchiyama, translated by Shohaku Okumura and Tom Wright, NY, U.S.A., 1993.
- 88) *Original Teachings of Ch'an Buddhism*, Chang Chung-Yuan, Pantheon Books, NY, U.S.A., 1969.
- 89) *Pháp Bảo Đàn Kinh*, Cư Sĩ Tô Quế, 1946.
- 90) *Pháp Bảo Đàn Kinh*, Mai Hạnh Đức, 1956.
- 91) *Pháp Bảo Đàn Kinh*, Hòa Thượng Thích Mãn Giác, 1985.
- 92) *Pháp Bảo Đàn Kinh*, Hòa Thượng Minh Trực, 1944.
- 93) *Pháp Bảo Đàn Kinh*, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
- 94) *Pháp Bửu Đàn Kinh*, Hòa Thượng Thích Từ Quang, 1942.
- 95) *Pháp Môn Tọa Thiền*, Hòa Thượng Thích Giác Nhiên, 1960.
- 96) *Phật Pháp Căn Bản (Việt-Anh)—Basic Buddhist Doctrines*, 08 volumes, Thiện Phúc, U.S.A., 2009.
- 97) *The White Poney: Poems of the T'ang Dynasty*, Robert Payne, NY, U.S.A., 1947.
- 98) *The Practice of Zen*, Chang Chen Chi, Rider & Company London, UK, 1960.
- 99) *Practical Meditation*, Brahma Kumaris, World Spiritual University, London, England, 1985.
- 100) *Process Metaphysics and Hua-yen Buddhism*, Steve Odin, State University of NY Press, U.S.A., 1982.
- 101) *Quy Sơn Cảnh Sách*, Quy Sơn Linh Hựu, dịch giả Nguyễn Minh Tiến, NXB Tôn Giáo, 2008.
- 102) *Quy Sơn Ngũ Lục*, dịch giả Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2012.
- 103) *Returning To Silence: Zen Practice in Daily Life*, Dainin Katagiri, Shambhala, Boston, MA, U.S.A., 1988.
- 104) *Seeking the Heart of Wisdom*, Joseph Goldstein & Jack Kornfield, Shambhala, Boston, MA, 1987.
- 105) *Shortcuts To Inner Peace*, Ashley Davis Bush, Berkley Books, NY, U.S.A., 2011.
- 106) *Sixth Patriarch's Sutra*, Tripitaka Master Hua, 1971.
- 107) *Sống Thiền*, Eugen Herrigel, Việt dịch Thích Nữ Trí Hải, VN, 1989.
- 108) *Studies in Ch'an and Hua-Yen*, Robert M. Gimello and Peter N. Gregory, Honolulu, 1983.
- 109) *Sứ 33 Vị Tổ Thiền Tông Ấn-Hoa*, Thích Thanh Từ, NXB Tôn Giáo, VN, 2010.
- 110) *Taking the Path of Zen*, Robert Aitken, Diamond Sangha, U.S.A., 1982.
- 111) *Tâm Yếu Tu Thiền*, Thiền Sư Phật Nhãn, Thích Trúc Thông Quảng dịch từ *Cổ Tôn Túc Ngữ Lục*, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2016.
- 112) *That Which You Are Seeking Is Causing You To Seek*, Cheri Huber, Murphys, CA, U.S.A., 1990.
- 113) *Thiền Căn Bản*, Trí Giả Đại Sư, Trí Giả Đại Sư, Hòa Thượng Thích Thanh Từ dịch, Dalat, VN, 1981.
- 114) *Thiền Dưới Ánh Sáng Khoa Học*, Thích Thông Triệt, Perris, CA, U.S.A., 2010.
- 115) *Thiền Đạo Tu Tập*, Chang Chen Chi, Việt dịch Như Hạnh, North Hills, CA, U.S.A., 1998.
- 116) *Thiền Định Thực Hành*, Thuần Tâm, Nhà Sách Lê Lai, Saigon, VN, 1970.
- 117) *Thiền Đốn Ngộ*, Thích Thanh Từ, Tu Viện Chơn Không, VN, 1974.
- 118) *Thiền Lâm Bảo Huấn*, Diệu Hỷ & Trúc Am, dịch giả Thích Thanh Kiểm, NXB Tôn Giáo, 2001.
- 119) *Thiền Lâm Bảo Thoại*, 5 volumes, Thiện Phúc, California, USA, 2019.
- 120) *Thiền Lâm Tế Nhật Bản*, Matsubara Taidoo, H.T. Thích Như Điển dịch, NXB Phương Đông, TPHCM, 2006.
- 121) *Thiền Luận*, 3 vols, D.T. Suzuki, dịch giả Trúc Thiên, 1926.
- 122) *Thiền Nguyên Thủy Và Thiền Phát Triển*, Thích Minh Châu, T.Thanh Từ, T. Phước Sơn, Minh Chí, Ban PGVN, 1994
- 123) *Thiền Phái Lâm Tế Chúc Thánh*, Thích Như Tịnh, Illinois, U.S.A., 2006.
- 124) *Thiền Sư*, Thiện Phúc, California, USA, 2007.
- 125) *Thiền Sư Thần Hội*, H.T. Thích Thanh Từ, Thiền Viện Trúc Lâm Đà Lạt, VN, 2002.

- 126) Thiền Sư Trung Hoa, Hòa Thượng Thích Thanh Từ: 1995.
- 127) Thiền Sư Việt Nam, Hòa Thượng Thích Thanh Từ: 1972.
- 128) Thiền Tào Động Nhật Bản, Amazu Ryuushin, Việt dịch Thích Như Điển, Hannover, Germany, 2008.
- 129) Thiền Tông Lâm Tế & Tào Động, Thích Trúc Thông Quảng, NXB Tôn Giáo, Hà Nội, 2016.
- 130) Thiền Tông Trúc Chỉ, Thiền sư Thiên Cơ, dịch giả Thích Thanh Từ, 2002.
- 131) Thiền Tông Việt Nam Cuối Thế Kỷ 20, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1991.
- 132) Thiền Trong Đạo Phật, from Volume I to Volume III, Thiện Phúc, CA, U.S.A., 2017.
- 133) Thiền Trong Đời Sống, Thiện Phúc, CA, U.S.A., 2012.
- 134) Thiền Uyển Tập Anh, Lê Mạnh Thát, NXB TPHCM, 1999.
- 135) This Truth Never Fails, David Rynick, Wisdom Publications, Somerville, MA, U.S.A., 2012.
- 136) Three Hundred Poems of the T'ang Dynasty, Witter Bynner, NY, U.S.A., 1947.
- 137) Three Hundred Sixty-Five Zen Daily Readings, Jean Smith, Harper, SF, CA, U.S.A., 1999.
- 138) The Three Pillars of Zen, Roshi Philip Kapleau, 1912.
- 139) Three Zen Masters, John Steven, Kodansha America, Inc., NY, U.S.A., 1993.
- 140) Thủ Lăng Nghiêm, Minh Tâm Lê Đình Thám: 1961.
- 141) T'ien-T'ai Philosophy, Paul L. Swanson, Asian Humanities Press, Berkeley, CA, U.S.A., 1989.
- 142) Tổ Sư Bồ Đề Đạt Ma, H.T. Tuyên Hóa, Burlingame, CA, U.S.A., 1983.
- 143) The Training of the Zen Buddhist Monk, Daisetz Teitaro Suzuki, Cosimo Inc., U.S.A., 2007.
- 144) Tu Tập Chỉ Quán Tọa Thiền Pháp Yếu, Thiền Thai trí Giả Đại Sư, Việt dịch Hoàn Quan Thích Giải Năng, NXB Tôn Giáo, 2005.
- 145) Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục, Thích Thanh Từ, Thiền Viện Thường Chiếu, VN, 1996.
- 146) Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, U.S.A., 2007.
- 147) Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary, 6 volumes, Thiện Phúc, U.S.A., 2005.
- 148) Từ Điển Thiền Tông Hán Ngữ, Hồ Bắc Nhân Dân Xuất Bản Xã, Trung Quốc, 1994.
- 149) Từ Điển Thiền Tông Hán Việt, Hán Mãn & Thông Thiền, NXB TPHCM, 2002.
- 150) Từ Điển Thuật Ngữ Thiền Tông, Thông Thiền, NXB Tổng Hợp TPHCM, 2008.
- 151) The Unborn, Bankei Yotaku, translated by Norman Waddell, NY, U.S.A., 1984.
- 152) Vạn Hạnh, Kể Đi Qua Cầu Lịch Sử, Thích Mãn Giác, NXB Tôn Giáo, TPHCM, 2003.
- 153) Về Thiền Học Khởi Nguyên Của Phật Giáo Việt Nam, Thích Chơn Thiện, NXB Văn Mới, Gardena, CA, U.S.A., 2003.
- 154) Vô Môn Quan, Thiền Sư Vô Môn Huệ Khai, dịch giả Trần Tuấn Mẫn, VN, 1995.
- 155) Walking with the Buddha, India Dept. of Tourism, New Delhi, 2004.
- 156) What Is Zen?, Alan Watts, Novato, CA, U.S.A., 1973.
- 157) When The Iron Eagle Flies, Ayya Khema, London, England, 1991.
- 158) Wherever You Go There You Are, Jon Kabat-Zinn, Hyperion, NY, U.S.A., 1994.
- 159) The Wisdom of Solitude, Jane Dobisz, Harper, SF, CA, U.S.A., 2004.
- 160) The Wisdom of the Zen Masters, Irmgard Schloegl, NY, U.S.A., 1975.
- 161) The World of Zen, Nancy Wilson Ross, Random House, NY, U.S.A., 1960.
- 162) Zen, Lex Hixon, Larson Publications, USA, 1995.
- 163) Zen Antics, Thomas Cleary, Boston, MA, U.S.A., 1949.
- 164) Zen Art For Meditation, Stewart W. Holmes & Chimyo Horioka, Tokyo, 1973.
- 165) The Zen Book, Daniel Levin, Hay House Inc., U.S.A., 2005.
- 166) Zen Buddhism: A History India and China, Heinrich Dumoulin, World Wisdom, Indiana, U.S.A., 2005.
- 167) Zen Buddhism: A History Japan, Heinrich Dumoulin, Mcmillan Publishing, NY, U.S.A., 1990.
- 168) Zen Buddhism and Psychoanalysis, D.T. Suzuki and Richard De Martino, 1960.



- 169) Zen's Chinese Heritage, Andy Ferguson: 2000.
- 170) Zen Dictionary, Ernest Wood, NY, U.S.A., 1957.
- 171) The Zen Doctrine of No Mind, D.T. Suzuki, 1949.
- 172) Zen Action Zen Person, T.P. Kasulis, University of Hawaii Press, U.S.A., 1981.
- 173) Zen In The Art Of Archery, Eugen Herrigel, 1953.
- 174) Zen And The Art Of Making A Living, Laurence G. Boldt, Auckland, New Zealand, 1992.
- 175) The Zen Art Book: The Art of Enlightenment, Stephen Addiss & John Daido Looi, Shambhala, Boston, MA, U.S.A., 2007.
- 176) The Zen Book, Daniel Levin, Hay House Inc., U.S.A., 2005.
- 177) Zen Buddhism, The Peter Pauper Press, NY, U.S.A., 1959.
- 178) Zen Enlightenment Origin And Meaning, Heinrich Dumoulin, Shambhala, Boston, MA, U.S.A., 1976.
- 179) Zen Flesh Zen Bones, Paul Reys, Tai Seng, Singapore, 1957.
- 180) A Zen Forest, Soiku Shigematsu, Weatherhill, NY, U.S.A., 1981.
- 181) Zen and Japanese Culture, Daisetz Teitaro Suzuki, Bollingen Foundation Inc., NY, U.S.A., 1959.
- 182) Zen In The Light Of Science, Thích Thông Triệt, Perris, CA, U.S.A., 2010.
- 183) Zen Masters Of China, Richard Bryan McDaniel, Tuttle Publishing, Vermont, U.S.A., 2013.
- 184) Zen Masters Of Japan, Richard Bryan McDaniel, Tuttle Publishing, Vermont, U.S.A., 2012.
- 185) Zen Mind, Beginner's Mind, Shunryu Suzuki, Tokyo, Japan, 1970.
- 186) The Zen Monastic Experience, Robert E. Buswell, Jr., Princeton University Press, NJ, U.S.A., 1992.
- 187) Zen Path Through Depression, Philip Martin, Harper Collins Publishers, NY, U.S.A., 1999.
- 188) Zen Philosophy, Zen Practice, Hòa Thượng Thích Thiên Ân, 1975.
- 189) Zen In Plain English, Stephan Schuhmacher, New York, NY, U.S.A., 1988.
- 190) Zen Reflections, Robert Allen, Michael Friedman Publishing Group, Inc., NY, U.S.A., 2002.
- 191) Zen Training of the Zen Buddhist Monk, D.T. Suzuki, Cosimo Classic, NY, U.S.A., 2007.
- 192) Zen Virtues, from Volume I to Volume IV, Thiện Phúc, CA, U.S.A., 2017.

