

CỐT LÕI THIỀN TỨ NIỆM XỨ
(The True Essence of Sati Meditation)

LẤY
TÂM
NHÌN
TÂM



Minh Tuệ Đỗ Minh
2020

LẤY
TÂM
NHÌN
TÂM

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
Lời nói đầu	7
CHƯƠNG I: NGUYÊN LÝ	11
Biểu đồ	12
Nguyên lý trong kinh Phật	23
Đặc tính	33
CHƯƠNG II: ẨM DỤ	39
Biểu đồ	41
Ẩm dụ trong kinh Phật	48
CHƯƠNG III: AN TRÚ	72
Danh ngôn thiền	73
Thi kệ thiền	92

LỜI NÓI ĐẦU

Mục đích của Thiền Phật Giáo là Niết-Bàn. Kinh Niệm Xứ là một trong những bản kinh ‘liễu nghĩa’ nhất, thù thắng nhất mà Đức Thế Tôn đã để lại cho chúng ta làm bản đồ tu tập hướng về mục đích này. Vì vậy, việc ‘y cứ’ vào những lời vàng trong kinh Sati PatthanaSutta là một điều tối quan trọng đối với những ai thực sự thiết tha với con đường giải thoát.

“Lấy Tâm nhìn tâm” được chọn làm tựa sách này là một câu nói rất quen thuộc với những người đã từng biết đến thiền. Tuy chỉ bốn từ nhưng chứa đựng được cốt tủy tinh hoa của thiền tập.

Hai chữ “Tâm” vang lên giống nhau, viết xuống như nhau nhưng ý nghĩa của chúng thì hoàn toàn khác biệt, tạm gọi nôm na là “tâm lớn” và “tâm nhỏ”.

Chính xác hơn hết thì chúng chính là “Tâm Vô Vi” và “Tâm Hữu Vi”. Tâm Vô Vi chỉ có một còn Tâm Hữu Vi thì vạn trạng thiên hình. Tâm Vô Vi thì ai cũng như ai, nhưng Tâm Hữu Vi thì chẳng người nào giống người nào cả.

Có thể nói rằng toàn bộ giáo pháp của Đức Phật chỉ tóm gọn trong hai thuật ngữ này: Vô Vi và Hữu Vi (asankhata dhamma và sankhata dhamma hay unconditioned reality và conditioned reality).

Chỉ khi nào một người hiểu được rõ ráo hai sự thật này thì mới có thể nói rằng người đó là người tỉnh thức, là người biết được mình là ai, mình là gì..

Người tỉnh thức thì mới có khả năng thoát khỏi ảo tưởng vô minh.

Thấy được Vô Vi và Hữu Vi là thấy “tính toàn thể của thực tại” (the totality of reality) hay còn gọi là “thực tại hai tầng” (twofold reality).

Trong mỗi chúng sanh, ai cũng có sẵn hai tầng thực tại này nhưng người nhận ra được Thực Tại Vô Vi này quả thật là rất hiếm.

Nếu có ‘con mắt ít bụi’ nhìn được bản chất “vạn biến” của pháp hữu vi thì không khó để thấy ra “cái tâm bất biến” vô vi. Hay nói cách khác, chỉ khi nhận ra được Tâm Vô Vi thì mới có khả năng thấy được tánh sinh diệt vô thường của các pháp hữu vi.

Như vậy, “Lấy tâm nhìn tâm” đồng nghĩa với “lấy tâm vô vi không sinh không diệt để quan sát những trạng thái tâm sinh diệt hữu vi”.

Tầm quan trọng của Tâm Biết Vô Vi này thể hiện rất rõ trong kinh Niệm Xứ - những từ như ‘Biết’, ‘Tuệ Tri’ đã được Đức Phật lập đi lập lại rất nhiều lần. Trên nền của Tuệ Tri là sự sinh diệt của Thân Thọ Tâm Pháp. Và chúng ta hành thiền quán chính là an trú vào Tâm này, quán sát những gì xảy ra trên thân để “không nương tựa, không chấp trước bất cứ một pháp nào thuộc kinh nghiệm hữu vi.

Khi đã hiểu rõ bản chất vô thường, bất toại nguyện, không phải là tự ngã của tấm thân ngũ uẩn này thì quá trình xả ly, ‘đặt gánh nặng xuống’ chẳng phải sẽ rất đơn giản hay sao?

Nếu nói “Thiền là nghệ thuật phá vỡ sự đồng hóa với bản ngã” (Meditation is the art of breaking the identification with the ego) thì với thanh kiếm của Tâm Biết Vô Vi, tấm thân ngũ uẩn hay cái ta ảo tưởng này sẽ không có khả năng sống sót lâu dài.

Trong tập sách nhỏ này, chúng tôi cố gắng hệ thống lại những hiểu biết căn bản về pháp học, cũng là những nguyên lý nền tảng cho pháp hành, bằng những biểu đồ cùng những ẩn dụ nói về hai thực tại - Tâm Vô Vi và Cảnh Hữu Vi (hay Thức Hữu Vi). Đồng thời trích dẫn thêm một số kinh Phật, đặc biệt là Kinh Pháp Cú (Dhammapada) để minh chứng cho những hiểu biết và nguyên lý ấy.

Xin chân thành gửi lời tri ân đến những người bạn thời gian qua đã cùng với chúng tôi học tập những lời Phật dạy, khuyến khích và truyền nhiều cảm hứng cho nhau để món quà Pháp khiêm tốn này có thể ra đời.

Mong cho tất cả chúng ta sớm nhận ra “bản tâm vô vi” hay “bản chất chân thật” nơi chính mình để sống một đời hạnh phúc, trí tuệ và bình an. Đó là cách chúng ta bảo vệ Chánh Pháp thực sự. Khi thế gian này vẫn còn rất nhiều người hiểu được những lời vàng của Đức Thế Tôn thì Chánh Pháp vẫn còn sáng mãi.

Kính,

Minh Tuệ Đỗ Minh

Tháng 10 / 2020

minhtuedominh@gmail.com

Chương I

NGUYÊN LÝ

Hai Thực Tại

VÔ VI - HỮU VI

(Tâm – Cảnh)

trong

Kinh Phật

1.

BIỂU ĐỒ

Biểu đồ về hai pháp Vô Vi và Hữu Vi được chia thành 2 cột: cột bên phải là Tâm (vô vi), cột bên trái là Cảnh(hữu vi).

Tâm cũng như Cảnh có nhiều tên gọi khác nhau nhưng những cách gọi đó đều cùng một ý nghĩa. Ví dụ, ta có thể gọi Tâm Vô Vi là Tâm Vô Tướng, Pháp Hiện Tại, Pháp Bất Tử .v.v... còn Tâm Hữu Vi là Pháp Nhất Thiết Tướng, Pháp Sinh Diệt, Pháp Giả .v.v...

Trong những cách gọi tên được liệt kê ở đây, ở cột bên phải về Tâm có hai thuật ngữ có thể sẽ “lạ tai” với nhiều người. Đó là “Tự Ngã” (Atta, Self) và “Chánh Pháp” (Dhamma, Truth).

(Tự ngã)

Trước tiên xin nói về “Tự Ngã”. Khi hỏi “Có Tự Ngã hay không?”, câu trả lời thông thường là “không có Tự Ngã” (anatta). Điều này cũng không sai nhưng chỉ đúng một nửa. Nhưng nếu hỏi “Ngũ uẩn này có phải là Tự Ngã không?” thì trả lời “Ngũ uẩn không phải là Tự Ngã” thì tuyệt đối chính xác.

Hãy cùng đọc lại một câu kinh Pháp Cú xem Đức Phật ngụ ý gì khi khuyên chúng ta “hãy yêu tự ngã” :

Nếu biết yêu tự ngã,
Phải khéo bảo vệ mình,
Người trí trong ba canh,
Phải luôn luôn tỉnh thức.

(Pháp Cú 157)

*Attanance piyam janna
rakkheyya nam surakkhitam
tinnam annataram yamam
patijaggeyya pandito.*

Hay:

Tự mình y chỉ mình,
Nào có y chỉ khác.
Nhờ khéo điều phục mình,
Được y chỉ khó được.

(Pháp Cú 160)

*Atta hi attano natho
ko hi natho paro siya
attana hi sudantena
natham labhati dullabham.*

Cả hai câu đều có “atta”. Như vậy rất dễ dàng thấy ra ý nghĩa của “tự ngã” ở đây là nói đến “Tâm Vô Vi”, để đối lại với “Ngũ uẩn hữu vi”, là “anatta”, không phải là tự ngã.

Trong tạng Kinh, khi đề cập đến “anatta”, “vô ngã”
Đức Phật thường giảng rộng là “không phải là ta,

không phải của ta, không phải tự ngã của ta” (‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ti - This is not mine, I am not this, this is not my self.’)

Như vậy, “Tự Ngã” khi được Ngài sử dụng trong những kinh trên có phải là muốn nói đến cái “Âm Biết Vô Vi” hay “bản thể thực sự của chính mình” hay không? Có phải nó đồng nghĩa với “Chân Ngã”, “Chân Tâm”, “Chân Tánh”, “Tự Tánh” . . . mà chúng ta thường nghe hay không?

Cùng đọc thêm một câu kinh nổi tiếng khác:

“Này Ananda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình (atta-dipā viharatha), hãy tự mình y tựa chính mình (attāsaranā) chớ y tựa một cái gì khác. Dùng chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một cái gì khác ...”

(Trường Bộ III) (Tương Ưng V, 170)

Một lần nữa lại thấy “atta”. Và như vậy, ý nghĩa của “atta” như đã trình bày ở trên không còn phải luận bàn gì thêm nữa.

Khi hiểu được ý nghĩa thâm sâu của “atta” như vậy, tâm chúng ta sẽ mở rộng, phóng khoáng hơn rất nhiều, nhất là khi tiếp nhận những lời giảng của các vị đạo sư đương thời. Có nhiều vị thường hay dung

“Self” (viết hoa, dịch Việt là Ngã, để nói về Bản Tâm). Vì nếu không hiểu đúng, đôi khi chúng ta lại quy chụp cho họ là “tà kiến”, không biết được rằng người thiếu trí chính là ta, nhận định bừa chỉ để lộ ra cái dốt của chính mình.

(Pháp hay Chánh Pháp)

Bây giờ xin nói về “chánh pháp”.

”Chánh Pháp” (Dhamma) cũng không phải chỉ có một nghĩa theo cách hiểu thông thường là “tam tạng kinh điển”.

Trong câu kinh vừa trích dẫn ở trên:

“Dùng chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một cái gì khác ...”

(Trường Bộ III & Tương Ưng V)

Lúc Đức Thế Tôn giảng kinh này chắc chắn là chưa có “tam tạng”, nên ý nghĩa của nó là gì? Phải chăng là “ngọn đèn”, là “ánh sáng”, là “hòn đảo” của “Tâm Biết Vô Vi” ai ai cũng có? Phải chăng “nương tựa vào Chánh Pháp” là “nương tựa vào ngọn đèn Tâm, là an trú vào Tâm Chói Sáng của chính mình”?

Đó là những lý do để những từ này được xếp trong biểu đồ nơi cột “Tâm Biết Vô Vi”.

Thêm một câu kinh có từ “Pháp”:

Tỷ kheo an trú Pháp,
Mến pháp, suy tư Pháp.
Tâm tư niệm chánh Pháp,
Không rời bỏ chánh Pháp.

(Pháp Cú 364)

*Dhammaramo dhammarato
dhammam anuvicintayam
dhammam anussaram bhikkhu
saddhamma na parihayati.*

*The bhikkhu who abides in the Dhamma, who delights
in the Dhamma, who meditates on the Dhamma, and is
ever mindful of the Dhamma, does not fall away from
the Dhamma.*

Chắc chắn lời kinh này Đức Thế Tôn khuyên chúng ta
an trú vào chánh niệm, hoan hỷ sống trong thiền,
không rời bỏ Tâm Biết Vô Vi Chói Sáng của mình, chứ
không phải chỉ là tụng kinh, đọc điển như một số
người thường hiểu.



AWARENESS KNOWING TÂM	MIND OBJECTS Tâm (Cảnh)
Unconditioned PHÁP VÔ VI	Conditioned PHÁP HỮU VI
Unmanifested / Formless/ Signless PHÁP VÔ TƯỚNG	Manifested/Form/Sign PHÁP HỮU TƯỚNG
Uncreated PHÁP VÔ TÁC	Created PHÁP TẠO TÁC

Aggregate-freed NGOẠI UÂN	Aggregates NGŨ UÂN
Timeless / time-freed NGOẠI THỜI	Time THỜI GIAN
Presence PHÁP HIỆN TẠI	Past & future QUÁ KHỨ & TƯƠNG LAI
Stillness PHÁP TĨNH	Movements PHÁP ĐỘNG

Unborn & Undied PHÁP KHÔNG SINH KHÔNG DIỆT	Born & Died PHÁP SINH DIỆT
Eternal PHÁP BẤT TỬ	arising & vanishing /coming & going/ appearing & disappearing PHÁP SINH DIỆT
Real / True PHÁP THẬT (Chánh Pháp)	Unreal / Untrue, False PHÁP GIẢ (Phi pháp)
Nothing /Nothingness / Emptiness/Voidness PHÁP KHÔNG (Tánh Không)	Things / Somethingness PHÁP CÓ

True nature BẢN CHẤT CHÂN THẬT (Chân Tánh)	False nature BẢN CHẤT GIẢ HỢP (Ảo Tánh/ Huyền Tánh)
Egoless self / true self / real self CHÂN NGÃ (Tự Ngã/Chính Mình)	Egoic self / false self/ illusory self GIẢ NGÃ (Cái Ta Ảo tưởng/ Bản ngã)
Who you are / What you are CHÍNH MÌNH (không là ai/chẳng là gì)	Who you are not / What you are not CÁI KHÔNG PHẢI LÀ MÌNH (là ai đó/là gì đó)

Knowing TÂM BIẾT / CÁI BIẾT	Body Feeling Mind Phenomena THÂN THỌ TÂM PHÁP
The Source TÂM NGUỒN	Arising from source PHÁP PHÁT SINH TỪ NGUỒN

2.

TRÍCH DẪN KINH PHẬT

TÂM	Tâm (Cảnh)
Unconditioned PHÁP VÔ VI	Conditioned PHÁP HỮU VI

[Ananda]“Bạch Thế Tôn, có pháp môn nào khác, là vừa đủ để nói: "Tỷ-kheo thiện xảo về giới?"

[Buddha]“Có, này Ananda. Này Ananda, có hai giới này: **hữu vi giới và vô vi giới**. Này Ananda, cho đến khi biết được, thấy được hai giới này, cho đến mức độ như vậy, này Ananda, là vừa đủ để nói: "Tỷ-kheo thiện xảo về giới"

(Kinh Đa Giới, Trung Bộ 115)

[Ananda]“Venerable sir, might there be another way in which a bhikkhu can be called skilled in the elements?"

ơBuddha]“There might be, Ananda. There are, Ananda, these are two elements: **the conditioned element and the unconditioned element**. When he knowa these two elements, a bhikkhu can be called skilled in the elements."

(Bahudhatuka Sutta 115)

“Hỡi này Bà là môn,
 Hãy tinh tấn đoạn dòng,
 Từ bỏ các dục lạc,
 Biết được hành đoạn diệt,
 Người là bậc vô vi.”

(Kinh Pháp Cú 383)

“O Brahmana, cut off the stream of craving with diligence, and abandon sense desires. O Brahmana, perceiving the cessation of the conditioned, be an arahat who realizes Nibbana, the Unconditioned.”

(Dhammapada 383)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Unmanifested/Formless/ Signless PHÁP VÔ TƯỚNG	Manifested/Forms/Signs PHÁP HỮU TƯỚNG

“Có bao nhiêu duyên để chứng nhập vô tướng tâm giải thoát?

“Này Hiền giả, có hai duyên để chứng nhập vô tướng tâm giải thoát: không có tác ý nhất thiết tướng và tác ý vô tướng giới. Này Hiền giả, do hai duyên này mà chứng nhập vô tướng tâm giải thoát.”

(Kinh Phương Quảng, Trung Bộ 43)

SIGN & SIGNLESS

“How many conditions are there for the attainment of the signless deliverance of mind?

Friend, there are two conditions for the attainment of the signless deliverance of mind: non-attention to all signs and attention to the signless elements."

(Mahavedalla Sutta 43)

SỰ NGUY HIỂM CỦA TƯỞNG

Ai sống nhìn tịnh tướng,
Không hộ trì các căn,
Ăn uống thiếu tiết độ,
Biếng nhác, chẳng tinh cần.
Ma uy hiếp kẻ ấy,
Như cây yếu trước gió.

(Pháp Cú 7)

Ai sống quán bất tịnh,
Khéo hộ trì các căn,
ăn uống có tiết độ,
Có lòng tin, tinh cần,
Ma không uy hiếp được,
Như núi đá, trước gió.

(Pháp Cú 8)

He who keeps his mind on pleasant objects, who is uncontrolled in his senses, immoderate in his food, and is lazy and lacking in energy, will certainly be overwhelmed by *Mara*, just as stormy winds uproot a weak tree.

(Dhammapada 7)

He who keeps his mind on the impurities, who is well-controlled in his senses and is full of faith and energy,

will certainly be not overwhelmed by *Mara*, just as
stormy winds cannot shake a mountain of rock.

(Dhammapada 8)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Presence PHÁP HIỆN TẠI	Past & Future PHÁP QUÁ KHỨ TƯƠNG LAI

Quá khứ không truy tìm
Tương lai không ước vọng.
Quá khứ đã đoạn tận,
Tương lai lại chưa đến,
Chỉ có pháp hiện tại
Tuệ quán chính ở đây.
Không động, không rung chuyển
Biết vậy, nên tu tập,
Hôm nay nhiệt tâm làm,
Ai biết chết ngày mai?
Không ai điều đình được,
Vội đại quân thần chết,
Trú như vậy nhiệt tâm,
Đêm ngày không mệt mỏi,
Xứng gọi Nhứt dạ Hiền,
Bạc an tịnh, trầm lặng.

(Kinh Nhất Dạ Hiền Giả, Trung Bộ 131)

One would not chase after the past,
 nor place expectations on the future.
 What is past is left behind.
 The future is as yet unreached.
 Whatever quality is present
 one clearly sees right there, right there.
 Unvanquished, unshaken,
 that's how one develops the mind.

Ardently doing one's duty today,
 for -- who knows? -- tomorrow death may come.
 There is no bargaining with Death and his mighty
 horde.

Whoever lives thus ardently, relentlessly
 both day and night,
 has truly had an auspicious day:
 So says the Peaceful Sage.

*(Majjhima Nikaya 131,
 Bhaddekaratta Sutta)*

TÂM	Tâm (Cảnh)
Eternal PHÁP BẤT TỬ	Arising/Vanishing SINH DIỆT

Ai sống một trăm năm,
 Không thấy pháp sinh diệt,

Tốt hơn sống một ngày,
Thấy được pháp sinh diệt.”

(Pháp cú 113)

Yo ca vassasatam jive
apassam udayabbayam¹
ekaham jivitam seyyo
passato udayabbayam.

Better than a hundred years in the life of a person who does not perceive the arising and the dissolving of the five aggregates, is a day in the life of one who perceives the arising and dissolving of the five aggregates.

(Dhammapada 113)

Ai sống một trăm năm,
Không thấy pháp bất tử,
Tốt hơn sống một ngày,
Thấy được pháp bất tử.

(Pháp cú 114)

Yo ca vassasatam jive
apassam amatam padam
ekaham jivitam seyyo
passato amatam padam.

Better than a hundred years in the life of a person who does not perceive the Deathless, is a day in the life of one who perceives the Deathless.

(Dhammapada 114)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Real/True PHÁP THẬT (Chánh Pháp)	Unreal/Untrue/False PHÁP GIẢ (Phi pháp)

THẬT - GIẢ

Không chân, tưởng chân thật,
Chân thật, thấy không chân
Họ không đạt chân thật
Do tà tư tà hạnh

(Pháp Cú 11)

"Chân thật, biết chân thật,
Không chân, biết không chân.
Chúng đạt được chân thật,
Do chánh tư, chánh hạnh."

(Pháp Cú 12)

They take untruth for truth; they take truth for untruth;
such persons can never arrive at the truth, for they hold
wrong views.

(Dhammapada 11)

They who know truth in truth, and untruth in untruth,
arrive at truth, and follow true desires.

(Dhammapada 12)

TÂM	Tâm (Cảnh)
True Self CHÂN NGÃ (Tự Ngã/Chính mình)	Illusory self/False self GIẢ NGÃ (Cái Ta Ảo Tưởng/Không Phải Tự Ngã)

TỰ NGÃ – KHÔNG PHẢI TỰ NGÃ

Nếu biết yêu tự ngã,
Phải khéo bảo vệ mình,
Người trí trong ba canh,
Phải luôn luôn tỉnh thức.

(Pháp Cú 157)

*Attanance piyam janna
rakkheyya nam surakkhitam
tinnam annataram yamam
patijaggeyya pandito.*

If one knows that one is dear to oneself, one should
protect oneself well. During any of the three watches.
the wise man should be on guard .

Tự mình y chỉ mình,
Nào có y chỉ khác.

Nhờ khéo điều phục mình,
Được y chỉ khó được.”

(Pháp Cú 160)

*Atta hi attano natho
ko hi natho paro siya
attana hi sudantena
natham labhati dullabham.*

One indeed is one's own refuge; how can others be a refuge to one? With oneself thoroughly tamed, one can attain a refuge, which is so difficult to attain.

(Dhammapada 160)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Nothingness/Emptiness/ Voidness PHÁP KHÔNG (TÁNH KHÔNG)	Thingness/Somethingness PHÁP CÓ

KHÔNG TÁNH

“Này Ananda, phàm có những Sa-môn hay Bà-la-môn nào trong quá khứ sau khi chứng đạt, đã an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh (Sunnatam),

tất cả các vị ấy sau khi chứng đạt đều chỉ an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh này.

Này Ananda, phàm có những Sa-môn hay Bà-la-môn nào trong tương lai, sau khi chứng đạt sẽ an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh, tất cả các vị ấy sau khi chứng đạt đều sẽ an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh này.

Này Ananda, phàm có những Sa-môn hay Bà-la-môn nào trong hiện tại, sau khi chứng đạt và an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh, tất cả các vị ấy sau khi chứng đạt nếu an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh này. Do vậy, này Ananda, sau khi chứng đạt Ta sẽ an trú cứu cánh vô thượng thanh tịnh Không tánh. Như vậy, này Ananda, các Ông cần phải học tập."

(Trung Bộ 121)

"Ananda, whatever contemplatives and priests who in the past entered and remained in an emptiness that was pure, superior, and unsurpassed, they all entered and remained in this very same emptiness that is pure, superior, and unsurpassed. Whatever contemplatives and priests who in the future will enter and remain in an emptiness that will be pure, superior, and unsurpassed, they all will enter and remain in this very same emptiness that is pure, superior, and unsurpassed. Whatever contemplatives and priests who at present enter and remain in an emptiness that is pure, superior, and unsurpassed, they all enter and remain in this very same emptiness that is pure, superior, and unsurpassed."Therefore, Ananda, you should train

yourselves: 'We will enter and remain in the emptiness that is pure, superior, and unsurpassed.'"

(Majjhima Nikaya 121,

AN TRÚ KHÔNG

[Ananda] “Bạch Thế Tôn, con được nghe trước mặt Thế Tôn, con được ghi nhớ trước mặt Thế Tôn như sau: "Này Ananda, Ta nhờ an trú không, nên nay an trú rất nhiều". Phải chăng, bạch Thế Tôn, điều con đã nghe là nghe đúng, ghi nhớ đúng, tác ý đúng, thọ trì đúng?

[Buddha] “Thật vậy, này Ananda, điều Ông đã nghe là nghe đúng, ghi nhớ đúng, tác ý đúng, thọ trì đúng. Thuở xưa và nay, này Ananda, Ta nhờ an trú không, nên nay an trú rất nhiều

(Trung Bộ 121)

[Ananda:] “I heard and learned this: 'I now often remain in an attitude of emptiness.' Did I hear that correctly, learn it correctly, attend to it correctly, remember it correctly?"

[The Buddha:] "Yes, Ananda, you heard that correctly, learned it correctly, attended to it correctly, remembered it correctly. Now, as well as before, I often remain in an attitude of emptiness.

(Majjhima Nikaya 121)

2. ĐẶC TÍNH

TÂM BIẾT VÔ VI

ví như hư không, với nhiều đặc tính:

1. không già (na jivati)
2. không chết (na miyati)
3. không thay đổi (na cavati)
4. không sanh (na uppajjati)
5. không bị ép chế (appasayhan)
6. không bị tổn hại (acprakahaniyam)
7. không có nơi nương đỡ (anissatam)
8. đường đi của loài phi cầm (vihinkakamanam)
9. không có gì cả (niravaranam)
10. không bờ không mé (anantam)

(Kinh Mi Tiên Vấn Đáp)

Awareness/Knowing TÂM	Mind / Objects Tâm (Cảnh)
Infinite/unlimited/limitless / boundless/ unbounded VÔ HẠN/ VÔ BIÊN	Finite/limited / HỮU HẠN/ HỮU BIÊN
Immeasurable VÔ LƯỢNG	Measurable HỮU LƯỢNG
Endless/unending VÔ TẬN	Illimitable GIỚI HẠN

Unchangeable/changeless BẤT BIẾN	Changeable ẢN BIẾN
Immutable/immovable/motionless/unshakable/unavering BẤT ĐỘNG	Mutable/movable/shakable/ CHUYỂN ĐỘNG
All-inclusive/all-embracing BAO TRỪM DUNG CHỨA	Objects included/objects embraced ĐƯỢC BAO TRỪM/ ĐƯỢC DUNG CHỨA

Vast/Immense/spacious MÊNH MÔNG/ BAO LA	Illimitable GIỚI HẠN
Invisible/ shapeless VÔ HÌNH/ VÔ DẠNG	Visible /shaped HỮU HÌNH/ HỮU DẠNG
Formless/ signless VÔ TƯỚNG	Form / sign HỮU TƯỚNG
Empty RỎNG	Full of objects ĐẦY

Silent LẶNG	Noisy ỒN
Pure TRONG	Impure ĐỤC
Bright SÁNG	Dark TỐI
Natural TỰ NHIÊN	Unnatural BẤT TỰ NHIÊN

Ordinary BÌNH THƯỜNG	Extraordinary BẤT BÌNH THƯỜNG
Original NGUYÊN THỦY/ GỐC	Unoriginal KHÔNG CÒN NGUYÊN THỦY/ XA RỜI GỐC



Chương II

ẨN DỤ

về

HAI THỰC TẠI
VÔ VI – HỮU VI
(Tâm – Cảnh)

trong

Kinh Phật

LẤY TÂM NHÌN TÂM

Ả N D Ụ

You are the sky - Everything else is just the weather.

Bạn là bầu trời. Mọi thứ chỉ là thời tiết.

The Awareness is like the sky - Every objects are like the weather.

Tâm Biết ví như bầu trời – Mọi đối tượng ví như thời tiết.

The Sky of Awareness never changes -The objects (experiences) always change.

Bầu trời của Tâm Biết không bao giờ thay đổi – Đối tượng (cảnh/ kinh nghiệm) luôn luôn thay đổi.

1.

BIỂU ĐỒ

Awareness/Knowing TÂM VÔ VI	Mind / Objects Tâm (Cảnh) Hữu Vi
Sky BẦU TRỜI	Weather THỜI TIẾT
Space KHÔNG GIAN	Objects (planets, stars, seas, mountains,...) VẬT THỂ

Moon / Sun MẶT TRĂNG / MẶT TRỜI (Nhật / Nguyệt)	Clouds MÂY
Light ÁNH SÁNG	Objects (appearing in light) VẬT THỂ (Xuất hiện trong ánh sáng)
Ocean ĐẠI DƯƠNG	Waves SÓNG
Lake HỒ NƯỚC	Ripples SÓNG

Mirror TẮM GƯƠNG	Reflections/ Images HÌNH ẢNH/ BÓNG ẢNH (phản chiếu trong gương)
Mountain NÚI	Winds GIÓ
Lotus HOA SEN	Mud BÙN
Gold VÀNG	Dust/Impurities TẠP CHẤT

Canvas KHUNG VẢI	Painting TRANH VẼ
Blank paper / Wordless GIẤY TRẮNG (vô tự)	Words CHỮ (trên trang giấy)
Screen MÀN HÌNH	Movie PHIM ẢNH
Container BÌNH CHỨA	Contents NỘI DUNG (được chứa trong bình)

Center	Periphery
TRUNG TÂM	NGOẠI VI
Silence	Sounds / Noise
SỰ YÊN LẶNG	ÂM THANH / TIẾNG ĐỘNG
House-owner / Host	Guests / Visitors
CHỦ NHÀ	KHÁCH
Background	Foreground
HẬU CẢNH	TIỀN CẢNH

Island	Flood
HÒN ĐẢO	NƯỚC LỤT
Well-roofed house	Rain
NHÀ KHÉO LỘP	MƯA
Home	Away from home
QUÊ HƯƠNG	XA QUÊ
Other shore	This shore
BỜ KIA	BỜ NÀY

Earth ĐẤT	Good /Bad TỐT/ XẤU
Water NƯỚC	Clean/Unclean SẠCH/ĐƠ
Lửa LỬA	Likes/Dislikes KHẢ ÁI/ BẤT KHẢ ÁI
Gió GIÓ	Pure/Impure TỊNH/BẤT TỊNH

2.

ẨN DỤ TRONG KINH PHẬT

TÂM	Tâm (Cảnh)
Sky BẦU TRỜI/ HƯ KHÔNG	Weather THỜI TIẾT

HƯ KHÔNG -

Hư không, không dấu chân,
Ngoài đây, không sa môn,
Chúng sanh thích hý luận,
Như lai, hý luận trừ.

(Pháp Cú 254)

In the sky there is no track; outside the Buddha's
Teaching there is no ariya bhikkhu (samana). All beings

take delight in fetters (i.e., craving, pride and wrong view) that prolong samsara; all the Buddhas are free from these fetters.

(Dhammapada 254)

Hư không, không dấu chân,
Ngoài đây, không sa môn.
Các hành không thường trú,
Chư Phật không giao động.

(Pháp Cú 255)

In the sky there is no track; outside the Buddha's Teaching there is no ariya bhikkhu (samana). There is no conditioned thing that is permanent; all the Buddhas are unperturbed (by craving, pride and wrong view).

(Dhammapada 254)

TÂM HƯ KHÔNG

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như hư không. Do sự tu tập như hư không, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

*(Trung bộ kinh 62,
Đại kinh Giáo giới La-hầu-la)*

Develop mind that is like space. For when you develop mind that is like space, arisen agreeable and disagreeable contacts will not invade your mind and remain.

*(Majjhima Nikaya 62,
The Greater Discourse of Advice Rahula)*

TÂM	Tâm (Cảnh)
Moon / Sun MẶT TRĂNG / MẶT TRỜI (Nhật / Nguyệt)	Clouds MÂY

TRĂNG – MÂY CHE

Ai sống trước buông lung,
 Sau sống không phóng dật,
 Chói sáng rực đời này.
 Như trăng thoát mây che.

(Pháp Cú 172)

Ai dùng các hạnh lành,
 Làm xóa mờ nghiệp ác,
 Chói sáng rực đời này,
 Như trăng thoát mây che.

(Pháp Cú 173)

He, who has been formerly unmindful, but is mindful
 later on, lights up the world with the light of Magga
 Insight as does the moon freed from clouds."

(Dhammapada 172)

He who overwhelms with good the evil that he has done
lights up this world (with the light of Magga Insight), as
does the moon freed from clouds."

(Dhammapada 173)

MẶT TRĂNG MẶT TRỜI

Này các Tỷ-kheo, có bốn uế nhiễm này của mặt trăng, mặt trời. Do những uế nhiễm này làm ô nhiễm mặt trăng, mặt trời không có chói sáng, không có chói sáng, không có rực sáng. Thế nào là bốn?

"Mây, này các Tỷ-kheo, là uế nhiễm của mặt trăng, mặt trời, do uế nhiễm này làm ô nhiễm mặt trăng, mặt trời không có chói sáng... không có rực sáng.

Mù, này các Tỷ-kheo là uế nhiễm của mặt trăng, mặt trời...

Khói và bụi, này các Tỷ-kheo là uế nhiễm của mặt trăng, mặt trời...

Ràhu, vua các loài A-tu-la, này các Tỷ-kheo, là uế nhiễm của mặt trăng, mặt trời; do uế nhiễm này làm ô nhiễm, mặt trăng, mặt trời không có chói sáng, không có chói sáng, không có rực sáng."

Này các Tỷ-kheo, có bốn uế nhiễm này của mặt trăng, mặt trời, do những uế nhiễm này làm ô nhiễm, mặt trăng, mặt trời không có chói sáng, không có chói sáng, không có rực sáng.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, có bốn uế nhiễm này của các Sa-môn, Bà-la-môn, do uế nhiễm này làm ô nhiễm, các Sa-môn, Bà-la-môn không có chói sáng, không có chói sáng, không có rực sáng.

(Kinh Tăng Chi IV)

THE SUN AND MOON

Monks, there are these four obscurations of the sun and moon, obscured by which the sun and moon don't glow, don't shine, don't dazzle. Which four?

Clouds are an obscuration of the sun and moon, obscured by which the sun and moon don't glow, don't shine, don't dazzle.

Fog is an obscuration...

Smoke and dust is an obscuration...

Rahu, the king of the asuras, is an obscuration of the sun and moon, obscured by which the sun and moon don't glow, don't shine, don't dazzle.

These are the four obscurations of the sun and moon, obscured by which the sun and moon don't glow, don't shine, don't dazzle.

In the same way, there are four obscurations of contemplatives and brahmans, obscured by which some contemplatives and brahmans don't glow, don't shine, don't dazzle.

(AN 4.50, Upakkhilesa Sutta)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Light ÁNH SÁNG	Objects (appearing in light) VẬT THỂ (Xuất hiện trong ánh sáng)

ÁNH SÁNG – NGỌN ĐÈN

Này Ananda, thế nào là vị Tỷ-kheo hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác
Dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác.

(Trường Bộ Kinh 16)

Dwell with yourself as an island/light, with yourself as refuge, with no other refuge— dwell with the Dharma as an island/light, with the Dharma as refuge, with no other refuge.

(D 16,2.26)

TÂM CHÓI SÁNG

Tâm này, này các Tỷ-kheo, là sáng chói, nhưng bị ô nhiễm bởi các cấu uế từ ngoài vào.

Kẻ phàm phu ít nghe, không như thật rõ biết tâm ấy. Do vậy, Ta nói rằng tâm kẻ phàm phu ít nghe, không được tu tập.

Bậc Thánh đệ tử nghe nhiều, như thật rõ biết tâm ấy. Do vậy, Ta nói rằng tâm bậc Thánh đệ tử nghe nhiều, có được tu tập.

(Kinh Tăng Chi, Chương 1, Phẩm 1 Pháp)

LUMINOUS MIND

Luminous, monks, is the mind. And it is defiled by incoming defilements.

Luminous, monks, is the mind. And it is freed from incoming defilements.

Luminous, monks, is the mind. And it is defiled by incoming defilements. The uninstructed run-of-the-mill person doesn't discern that as it actually is present, which is why I tell you that — for the uninstructed run-of-the-mill person — there is no development of the mind.

Luminous, monks, is the mind. And it is freed from incoming defilements. The well-instructed disciple of the noble ones discerns that as it actually is present, which is why I tell you that — for the well-instructed disciple of the noble ones — there is development of the mind.

(AN1.49-52, Pabbassara Sutta)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Lake HỒ NƯỚC	Ripples SÓNG/BÙN

HỒ NƯỚC - BÙN ĐỤC

Như hồ nước sâu thẳm,
 Trong sáng, không khuấy đục,
 Cũng vậy, nghe chánh pháp,
 Người trí hưởng tịnh lạc.

(Pháp Cú 82)

Like a lake which is deep, clear and calm, the wise after
 listening to the Teaching (Dhamma) become serene.

(Dhammapada 82)

HỒ - BÙN

Như đất, không hiềm hận,
 Như cột trụ, kiên trì,
 Như hồ, không bùn nhơ,
 Không luân hồi, vị ấy.

(Pháp Cú 95)

Like the earth, the arahat is patient and is not provoked to respond in anger; like the door-post he is firm; he is unperturbed by the ups and downs of life; he is serene and pure like a lake free from mud. For such an arahat there will be no more rebirth.

(Dhammapada 95)

HỒ NƯỚC TRONG SÁNG

Ví như, này các tỷ kheo, một hồ nước uế nhớp, bị khuấy động, đục bùn. Tại đấy có người có mắt, đứng trên bờ, không thể thấy các con ốc, các con sò, các hòn sạn, các hòn sỏi, các đàn cá qua lại, đứng yên. Ví có sao? Vì nước bị khuấy đục. Này các Tỷ-kheo, cũng vậy, vị Tỷ-kheo với tâm bị khuấy đục biết được lợi ích của mình, hay biết được lợi ích của người, hay biết được lợi ích cả hai, hay sẽ chứng ngộ các pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng các bậc Thánh; sự kiện như vậy không xảy ra. Vì có sao? Vì rằng tâm bị khuấy đục, này các Tỷ-kheo.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một hồ nước trong sáng, sáng suốt, không bị khuấy đục. Tại đấy có người có mắt, đứng trên bờ, có thể thấy các con ốc, các con sò, các hòn sạn, các hòn sỏi, các đàn cá qua lại, đứng yên. Vì có sao? Vì nước không bị khuấy đục, này các Tỷ-kheo. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo với tâm không bị khuấy đục biết được lợi ích của mình, hay biết được lợi ích của người, hay biết được lợi ích cả hai, hay sẽ chứng ngộ các pháp thượng nhân, tri kiến

thù thắng xứng đáng các bậc Thánh; sự kiện như vậy có xảy ra. Ví sao? Vì rằng tâm không bị khuấy đục, này các Tỷ-kheo.

(Kinh Tăng Chi, Chương I, Phẩm 1 Pháp)

Suppose there were a pool of water — sullied, turbid, and muddy. A man with good eyesight standing there on the bank would not see shells, gravel, and pebbles, or shoals of fish swimming about and resting. Why is that? Because of the sullied nature of the water. In the same way, that a monk with a sullied mind would know his own benefit, the benefit of others, the benefit of both; that he would realize a superior human state, a truly noble distinction of knowledge & vision: Such a thing is impossible. Why is that? Because of the sullied nature of his mind."

Suppose there were a pool of water — clear, limpid, and unsullied. A man with good eyesight standing there on the bank would see shells, gravel, & pebbles, and also shoals of fish swimming about and resting. Why is that? Because of the unsullied nature of the water. In the same way, that a monk with an unsullied mind would know his own benefit, the benefit of others, the benefit of both; that he would realize a superior human state, a truly noble distinction of knowledge & vision: Such a thing is possible. Why is that? Because of the unsullied nature of his mind. *(AN 1.45-46, Udakarahaka Sutta)*

TÂM	Tâm (Cảnh)
Mountain	Winds
NÚI	GIÓ

NÚI ĐÁ - GIÓ

Như đá tảng kiên cố,
 Không gió nào giao động,
 Cũng vậy, giữa khen chê,
 Người trí không giao động.

(Pháp Cú 81)

As a mountain of rock is unshaken by wind, so also, the
 wise are unperturbed by blame or by praise.

(Dhammapada 81)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Gold	Impurities
VÀNG	BỤI

VÀNG & BỤI

Bậc trí theo tuần tự
Từng sát na trừ dần
Như thợ vàng lọc bụi
Trừ cấu uế nơi mình

(Pháp cú 239)

By degrees, little by little, from moment to moment a wise man removes his own impurities (moral defilements), as a smith removes the dross of silver or gold.

(Dhammapada 239)

VÀNG - CẤU UẾ

“Này các Tỷ-kheo có năm cấu uế này đối với vàng. Do những cấu uế ấy, vàng bị uế nhiễm, không có nhu nhuyến, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bể vụn (pabhangu), và không chân chánh chịu sử dụng.

Sắt, này các Tỷ-kheo, là cấu uế của vàng. Do cấu uế ấy, vàng bị uế nhiễm... chịu sử dụng.

Đồng (loham), này các Tỷ-kheo, là cấu uế của vàng. Do cấu uế ấy, vàng bị uế nhiễm... chịu sử dụng.

Thiếc (tipu), này các Tỷ-kheo, là cấu uế của vàng. Do cấu uế ấy, vàng bị uế nhiễm...

Chì (siisam), này các Tỷ-kheo, là cấu uế của vàng. Do cấu uế ấy, vàng bị uế nhiễm...

Bạc (sajjhum), này các Tỷ-kheo, là cấu uế của vàng. Do cấu uế ấy, vàng bị uế nhiễm, không có nhu nhuyến, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bể vụn, và không chân chánh chịu sử dụng.

(Kinh Tương Ưng V, Chương 2, Phẩm triền Cái)

GOLD

There are five impurities of gold impaired by which it is not pliant and wieldy, lacks radiance, is brittle and cannot be wrought well. What are these five impurities? Iron, copper, tin, lead and silver.

But if the gold has been freed from these five impurities, then it will be pliant and wieldy, radiant and firm, and can be wrought well. Whatever ornaments one wishes to make from it, be it a diadem, earrings, a necklace or a golden chain, it will serve that purpose. Similarly, there are five impurities of the mind impaired by which the mind is not pliant and wieldy, lacks radiant lucidity and firmness, and cannot concentrate well upon the eradication of the taints (*asava*). What are these five impurities? They are: sensual desire, ill-will, sloth and torpor, restlessness and remorse, and sceptical doubt.

But if the mind is freed of these five impurities, it will be pliant and wieldy, will have radiant lucidity and firmness, and will concentrate well upon the eradication of the taints. Whatever state realizable by the higher

mental faculties one may direct the mind to, one will in each case acquire the capacity of realization, if the (other) conditions are fulfilled.

(AN 5:23)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Island HÒN ĐẢO	Flood NƯỚC LỤT

HÒN ĐẢO - NƯỚC LỤT

Nỗ lực, không phóng dật,
Tự điều, khéo chế ngự.
Bậc trí xây hòn đảo,
Nước lụt khó ngập tràn

(Pháp Cú 25)

Through diligence, mindfulness, discipline (with regard to moral precepts), and control of his senses, let the man of wisdom make (of himself) an island which no flood can overwhelm.

(Dhammapada 25)

Hãy tự làm hòn đảo,
Tinh cần gấp sáng suốt.
Trừ cấu uế, thanh tịnh,
Chẳng trở lại sanh già.”

(Pháp Cú 238)

Make an island unto yourself. Strive without delay;
become wise. Freed from stain and passionless, you will
not come again to birth and old age.

(Dhammapada 238)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Well-roofed house NHÀ KHÉO LỢP	Rain MƯA

MÁI NHÀ – MƯA

Như mái nhà vụng lợp,
Mưa liền xâm nhập vào.
Cũng vậy tâm không tu,
Tham dục liền xâm nhập.

(Pháp Cú 13)

Just as rain penetrates a badly-roofed house, so also,
passion penetrates a mind not cultivated in Tranquillity
and Insight Development.

(Dhammapada 13)

Như ngôi nhà khéo lợp,
Mưa không xâm nhập vào.
Cũng vậy tâm khéo tu,
Tham dục không xâm nhập.

(Pháp Cú 14)

Just as rain cannot penetrate a well-roofed house, so
also, passion cannot penetrate a mind well-cultivated in
Tranquillity and Insight Development.

(Dhammapada 14)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Home QUÊ HƯƠNG	away from home LY HƯƠNG

QUÊ HƯƠNG - LY HƯƠNG

Khách lâu ngày ly hương,
An toàn từ xa về,
Bà con cùng thân hữu,
Hân hoan đón chào mừng.

(Pháp Cú 219)

A man who has long been absent and has returned home safely from a distance is welcomed with joy by relatives, friends and well-wishers on his return.

(Dhammapada 219)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Other shore BỜ KIA	This shore BỜ NÀY

BỜ NÀY - BỜ KIA

Ít người giữa nhân loại,
Đến được bờ bên kia
Còn số người còn lại,
Xuôi ngược chạy bờ này.

(Pháp cú 85)

Few among men reach the other shore; all the others only run up and down on this shore.

(Dhammapada 219)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Lotus leaf LÁ SEN	Waterdrop GIỌT NƯỚC

LÁ SEN – GIỌT NƯỚC

Ai sống trong đời này
 Ái dục được hàng phục
 Sầu rơi khỏi người ấy
 Như giọt nước lá sen.

(Pháp Cú 336)

In this world, sorrow falls away from one who
 overcomes this vile craving that is difficult to get rid of,
 just as water drops fall away from a lotus leaf.

(Dhammapada 336)

Như nước trên lá sen,
 Như hột cải đầu kim,
 Người không nhiễm ái dục,
 Ta gọi Bà-la-môn.”

(Pháp Cú 401)

Him I call a brahmana, who does not cling to sensual
 pleasures, just as water does not cling to a lotus leaf, or
 the mustard seed to the tip of an awl.

(Dhammapada 336)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Jasmine	Withered flowers
HOA	CÀNH ÚA

HOA – CÀNH ÚA

Như hoa Vassikà,
 Quăng bỏ cánh úa tàn,
 Cũng vậy vị Tỷ kheo,
 Hãy giải thoát tham sân.

(Pháp Cú 377)

As the jasmine (vassika) plant sheds its withered
 flowers, so also, should you shed passion and ill will.

(Dhammapada 336)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Earth	Good/Bad
ĐẤT	TỐT/ XẤU

ĐẤT

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như đất. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như đất, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như trên đất người ta quăng đồ tịnh, quăng đồ không tịnh, quăng phân uế, quăng nước tiểu, nhổ nước miếng, quăng mủ và quăng máu; tuy vậy đất không lo âu, không dao động, hay không nhàm chán; cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập như đất. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như đất, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

(Trung Bộ 62)

Rahula, develop a mind similar to earth, when you develop a mind similar to earth arisen contacts of like and dislike do not take hold of your mind and stay. Rahula on the earth is dumped, the pure and the impure, excreta, urine, saliva, pus, blood, the earth does not loathe those, in the same manner develop a mind similar to earth. When you develop a mind similar to earth, arisen contacts of like and dislike do not take hold of the mind and stay.

(Majjhima Nikaya 62)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Water NƯỚC	Clean/Unclean SẠCH/ ĐỒ

NƯỚC

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như nước. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như nước, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như trong nước người ta rửa đồ tịnh, rửa đồ không tịnh, rửa sạch phân uế, rửa sạch nước tiểu, rửa sạch nước miếng, rửa sạch mủ, rửa sạch máu; tuy vậy nước không lo âu, không dao động, không nhàm chán; cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như nước, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

(Kinh Trung Bộ 62)

Rahula, develop a mind similar to water, when you develop a mind similar to water arisen contacts of like and dislike do not take hold of your mind and stay. Rahula with water the pure and the impure, are washed excreta, urine, saliva, pus, and blood, are washed.

Water does not loathe that, in the same manner develop a mind similar to water. When you develop a mind similar to water, arisen contacts of like and dislike do not take hold of the mind and stay.

(Majjhima Nikaya 62)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Fire LỬA	Pure/Impure things KHẢ ÁI/ BẤT KHẢ ÁI

LỬA

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như lửa. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như lửa, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, ví như lửa đốt các đồ tịnh, đốt các đồ không tịnh, đốt phân uế, đốt nước tiểu, đốt nước miếng, đốt mỡ, đốt máu; tuy vậy lửa không lo âu, không dao động, không nhàm chán; cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như lửa, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

(Kinh Trung Bộ 62)

Rahula, develop a mind similar to fire, when you develop a mind similar to fire arisen contacts of like and dislike do not take hold of your mind and stay. Rahula, fire burns the pure and the impure, burns excreta, urine, saliva, pus, and blood. Fire does not loathe that, in the same manner develop a mind similar to fire. When you develop a mind similar to fire, arisen contacts of like and dislike do not take hold of the mind and stay.

(Majjhima Nikaya 62)

TÂM	Tâm (Cảnh)
Wind	Clean/Unclean things
GIÓ	TỊNH/ BẤT TỊNH

GIÓ

Này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như gió. Này Rahula, do tu tập sự tu tập như gió, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại. Này Rahula, như gió thổi các đồ tịnh, thổi các đồ không tịnh, thổi phân uế, thổi nước tiểu, thổi nước miếng, thổi mủ, thổi máu, tuy vậy gió không lo âu, không dao động, không nhàm chán; cũng vậy, này Rahula, hãy tu tập sự tu tập như gió, các xúc khả ái,

không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

(Kinh Trung Bộ 6

Rahula, develop a mind similar to wind, when you develop a mind similar to wind arisen contacts of like and dislike do not take hold of your mind and stay. Suppose the wind were to blow on both clean and unclean things, like feces, urine, spit, pus, and blood. The wind isn't horrified, repelled, and disgusted because of this. In the same way, meditate like the wind. For when you meditate like wind, pleasant and unpleasant contacts will not occupy your mind.

(Majjhima Nikaya 62)



Chương III

AN TRÚ TÂM VÔ VI

I . DANH NGÔN THIỀN

If we pay too much attention to things we keep on seeing things. If you pay more attention to the space in which things come and go, then you stop seeing things and you'll feel just harmony with the space itself.

Nếu chú ý quá nhiều đến đối tượng chúng ta sẽ cứ mãi tiếp tục thấy chúng. Nếu chú ý nhiều hơn vào không gian trong đó mọi vật đến và đi, ta sẽ không còn để ý đến chúng nữa và ta sẽ cảm nhận được sự hòa hợp với chính không gian.

&

Thoughts are nearly always on a journey into a past or future, but our essential nature of pure Awareness never takes the journey with them.

Những ý nghĩ gần như luôn luôn trên hành trình về quá khứ hay đến tương lai, nhưng bản chất cốt lõi của Tâm Biết thanh tịnh không bao giờ đi với chúng cả.

&

The turning of the mind away from the objective content of experience towards the source or essence from which it has arisen is the essence of meditation.

Không hướng tâm đến nội dung của những kinh nghiệm mang tính khách thể mà hướng tâm về chính gốc rễ và cội nguồn từ đó kinh nghiệm khởi sinh lên chính là tinh túy của thiền.

&

The key of freedom and peace is knowing yourself as the ever-present silent witnessing awareness in the midst of changing forms and phenomena.

Chìa khoá của tự do và an lạc là Biết Chính Mình là Tâm Nhận Biết luôn luôn hiện hữu đang yên lặng chứng kiến sự thay đổi của mọi pháp hình tướng và tính vô thường của mọi hiện tượng.

&

Consciousness is space-like presence in which all experience appears. Consciousness is space-like field of awareness in which all experience is known.

Tâm là sự hiện hữu như hư không trong đó tất cả mọi kinh nghiệm xuất hiện. Tâm là trường nhận biết như hư không trong đó tất cả những kinh nghiệm được nhận biết.

&

Don't hate the arising of thoughts or stop the thoughts that do arise. Simply realize that our original mind, right from the start, is beyond thought, so that no matter what, you never get involved with thoughts. Illuminate original mind, and no other understanding is necessary.

Đừng ghét sự sinh khởi của những ý nghĩ. Đừng ngăn chặn những ý nghĩ đang sinh. Ngay từ đầu, chỉ đơn giản nhận ra bản tâm nguyên thủy của mình nằm bên ngoài ý nghĩ. Bất chấp suy nghĩ như thế nào, đừng bao giờ bị chúng lôi cuốn. Hãy thấp sáng sự thuần khiết của tự tánh. Không cần thiết phải hiểu thêm bất cứ điều gì.

&

Just as darkness comes upon the earth when it is turned away from the sun, so the darkness of ignorance comes upon the self when it is turned away from its source, the light of pure Knowing.

Bóng tối sẽ phủ lên trái đất khi nó quay lưng với mặt trời, cũng vậy, bóng tối vô minh sẽ phủ lên tâm khi nó quay lưng với cội nguồn là ánh sáng của Cái Biết thuần khiết.

&

The simplicity of life is determined by the stillness of your mind. Without stillness the Conditioned Mind always has questions, never answers. In stillness there isn't a need for questions because the answers are simply known.

Sự đơn giản của cuộc sống được quyết định bởi sự tĩnh lặng của tâm. Không có tĩnh lặng, cái tâm bị điều kiện hoá (tâm hữu vi) luôn luôn thắc mắc, nhưng không bao giờ có câu trả lời. Trong yên lặng, không có nhu cầu gì để hỏi cả, bởi vì mọi câu trả lời đã được biết rõ.

&

All thinking is merely the movement of the mind, and also that the knowing is not born and does not die. What do you think all this movement called 'mind' come out of? What we talk about as the mind – all that activity – is just the conventional mind. It is not the real mind at all. What is the real just Is, it is not arising and it is not passing.

Tất cả mọi suy nghĩ chỉ là sự dao động của tâm, và cái biết thì không sinh và không diệt. Bạn nghĩ tất cả nhưng dao động này phát xuất từ cái gì? Cái mà chúng ta gọi là tâm – tất cả những sự dao động – chỉ là cái tâm qui ước thông thường. Nó không phải là cái tâm thật. Cái tâm thật chỉ ở đó, nó không sinh không diệt.

One who does not touch the stillness within and without will invariably get lost in the movement.

Người không tiếp xúc được với sự yên lặng bên trong và bên ngoài chắc chắn sẽ bị lạc trong thế giới của chuyển động.

&

Your body, your thoughts, your emotions, sensations, and the outside world you see are the contents of your consciousness, just like the moving pictures in a movie screen. You are the Pure Awareness, the field of consciousness. You are just like this movie screen.

Thân thể ta, suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác của ta, và thế giới bên ngoài ta thấy là những nội dung của Tâm ta, như những bức tranh chuyển động trong màn hình. Ta là Cái Biết thuần khiết, là trường nhận biết của Tâm. Ta giống như màn hình trên đó phim ảnh đang trình chiếu.

&

Everything that is observed by the awareness is similar to the contents of this screen. But the Pure Awareness which lights up the contents of your mind is similar to this screen itself. It does not have any attributes, cannot be pointed out as this or that and cannot be observed by any means.

Mọi thứ được quan sát bởi Tâm cũng tương tự như nội dung đang diễn ra trong màn hình. Nhưng Cái Biết Thuần Khiết chiếu sáng lên nội dung của tâm trí tương tự như chính tấm màn hình này. Nó không có thuộc tính nào, không thể chỉ ra là cái này hay cái kia, và cũng không có bất cứ cái gì có thể quan sát được nó.

&

The day you decide that you are more interested in being aware of your thoughts than you are in the thoughts themselves. That is the day you will find your way out of the mind's prison. Thoughts are like clouds, and you are the boundless sky. No clouds can scratch the sky.

Ngày mà ta quyết định sẽ quan tâm đến chuyện nhận biết những suy nghĩ của mình hơn là thấy mình trong những ý nghĩ. Đó chính là ngày ta sẽ thấy đường thoát ra khỏi ngục tù của tâm trí. Suy tư như mây, ta là bầu trời vô hạn. Không đám mây nào có thể làm trầy xước được bầu trời.

&

Thinking is only a small aspect of consciousness.
Thought cannot exist without consciousness, But
Consciousness does not need thought

Suy tư chỉ là một khía cạnh nhỏ của Tâm. Ý nghĩ không thể tồn tại nếu không có Tâm. Nhưng Tâm không cần đến những ý nghĩ.

&

The highest teaching in the world is silence. There is nothing higher than this. Silence is the ultimate reality. Everything exists in this world through silence. True silence really means going deep within yourself. In that place where nothing is happening, where you transcend time and space. You go into a brand new dimension of nothingness. That's where all that power is. That's your real home. That's where you really belong in deep silence, where there is no good and bad. Just being, pure being.

Giáo lý vi diệu nhất trên thế gian này là Tĩnh Lặng. Chẳng có gì kỳ diệu hơn thế. Yên lặng là chân lý tối hậu. Mọi thứ trên đời này đều hiện hữu từ sự yên lặng. Yên lặng thực sự có nghĩa là đi sâu vào bên trong chính mình. Nơi đó chẳng có gì xảy ra, nơi mà ta đã vượt thoát khỏi thời gian không gian. Ta đi vào một chiều kích hoàn toàn mới của Cái Không. Đó là nơi mà tất cả sức mạnh có mặt. Là ngôi nhà thực sự của ta, Yên lặng là nơi ta thuộc về, không tốt không xấu. Chỉ đơn thuần hiện hữu, hiện hữu thuần khiết.

&

The mind cannot know what is beyond the mind, but
the mind is known by what is beyond it

**Tâm trí không thể biết được cái nằm ngoài tâm trí,
nhưng cái nằm ngoài nó nhận biết được nó.**

&

We are all waves of the ocean. All One.

**Tất cả chúng ta là những ngọn sóng từ cùng một đại
dương. Tất cả là Một.**

&

The day you stop racing, is the day you win the race.

**Ngày bạn ngừng chạy đua chính là ngày bạn đã thắng
cuộc đua**

&

The key to freedom lies within ourselves, but we refuse
to use it. We are always asking someone else to open
the door and let the light in.

**Chìa khóa tự do giải thoát nằm bên trong chính mình,
nhưng chúng ta không chịu dùng nó –mà cứ mãi đi hỏi
người này người kia mở cửa giúp ta, đem ánh sáng
vào giùm ta.**

&

To know oneself as something is a position of ignorance, to know oneself as nothing is a position of understanding, to know oneself as everything is a position of love.

Biết chính mình là ‘cái gì đó’ ‘là ai đó’ là đang trong tình trạng vô minh, biết chính mình ‘chẳng là gì cả’ ‘chẳng là ai cả’ là đang trong trạng thái hiểu biết, trí tuệ biết chính mình là ‘tất cả’ là đang trong trạng thái của tình yêu.

&

Don't lose yourself in thoughts and feelings. Let them lose themselves in you.

Đừng đánh mất mình trong những suy tư và cảm xúc. Hãy để chúng tự biến mất bên trong bạn.

&

Meditation is simply awareness without any effort, an effortless alertness; it does not need any technique.

Thiền chỉ đơn giản là Nhận Biết, không cần bất cứ nỗ lực nào – một sự tỉnh giác không cần dùng sức – Thiền chẳng cần đến bất cứ kỹ thuật nào.

&

The most vital thing in spiritual life is to be able to watch your mind, to be the observer of your mind, so that the mind is not controlling you.

Điều quan trọng nhất trong đời sống tâm linh là có thể quan sát được tâm trí mình. Hãy là người quan sát tâm trí, để nó không còn khống chế mình nữa.

&

The place you are looking for is the place from which you are looking.

Nơi mà bạn đang tìm là nơi từ đó bạn đang nhìn.

&

Darkness is an absence of light. Ego is an absence of awareness.

Bóng tối là sự vắng mặt của ánh sáng. Bản ngã là sự vắng mặt của Tâm Nhận Biết.

&

What is the basic delusion? Identification with thoughts. Spiritual awakening is awakening from the dream of thought.

Điều gì là vô minh căn bản? Đồng hóa với suy nghĩ. Thức tỉnh tâm linh là thức tỉnh để thoát ra khỏi giấc mơ của suy tư.

Silence is an ocean, Speech is a river. When the ocean is searching for you, don't walk into the river. Listen to the ocean.

Im lặng là đại dương. Lời nói là dòng sông. Khi đại dương đang tìm bạn, đừng bước vào dòng sông. Hay lắng nghe biển cả.

&

Meditation is the journey from sound to silence, from movement to stillness, from a limited identity to unlimited space.

Thiền là cuộc hành trình từ âm thanh đến im lặng, từ chuyển động đến tĩnh mặc, tự sự đồng hóa giới hạn đến không gian vô hạn.

&

Once you create a distance between you and your body, between you and your mind, that is the end of suffering.

Khi ta tạo ra một khoảng cách giữa ta và thân thể, giữa ta và tâm trí, sự đau khổ sẽ kết thúc.

&

Once your mind becomes absolutely still, your intelligence transcends human limitations

Khi tâm tuyệt đối im lặng, trí tuệ của ta đã vượt qua được những giới hạn của con người.

&

The wise man employs his mind as a mirror. It grasps nothing. It refuses nothing. It receives but does not keep.

Bậc chân nhân sử dụng tâm mình như một tấm gương. Nó không dính mắc bất cứ thứ gì. Nó không từ chối bất cứ điều gì. Nó tiếp nhận nhưng không nắm giữ.

&

I, Awareness, can never be seen or known as an object, and yet all thoughts, feelings, sensations and perceptions shine with My Light alone.

Tôi, Tâm Nhận Biết, không bao giờ có thể được thấy hay được biết như một đối tượng. tuy nhiên tất cả nhưng suy nghĩ, cảm xúc, cảm giác cùng tri giác được chiếu sáng dưới ánh sáng của chỉ mình Tôi.

&

Your logical mind is good enough to handle the mundane. If you want to enter the mystical, it is of no use.

Một đầu óc lý luận chỉ giỏi với chuyện thế gian. Nếu muốn đi vào chiều huyền bí xuất thế gian thì đầu óc kiểu ấy sẽ là vô dụng.

&

It is the person you imagine yourself to be that suffers, not you. Dissolve it in awareness. It is merely a bundle of memories and habits.

Chính con người mà bạn tưởng tượng là mình đang đau khổ, không phải bạn. Hãy làm nó tan biến bằng Nhận Biết. Nó chỉ là một đống những hoài niệm cũ và những thói quen cũ.

&

Nowhere to go. Nothing to do. Nothing to get.
What could be simpler?

**Không đi đâu cả. Không làm gì cả. Không đạt gì cả.
Còn gì đơn giản hơn?**

&

When you see the false as false the mind settles down and disappears.

Khi ta thấy được giả là giả thì tâm trí sẽ lắng dịu và biến mất.

&

The next step in the evolution of human consciousness is stepping out of the conditioned mind.

Bước tiến hóa tiếp theo của tâm thức nhân loại là bước ra khỏi tâm trí bị điều kiện hóa (hữu vi).

&

Anyone can find the dirt in someone. Be the one that finds the gold.

Ai cũng có thể thấy bụi nơi người khác. Hãy là người nhìn thấy vàng.

&

The whole of science of meditation is nothing but centering, moving toward the center, getting rooted there, abiding there. And from there the whole perspective changes.

Toàn bộ khoa học của thiền chẳng là gì ngoài chuyện trở thành trung tâm, hướng về trung tâm, cắm rễ ở đó, an trú ở đó. Và từ đó toàn bộ tầm nhìn sẽ thay đổi.

&

There is a moon inside every human being. Learn to be companions with it.

Có một vầng trăng bên trong mỗi con người. Hãy học cách trở thành người đồng hành với nó.

Do realize that it is not you who moves from dream to dream, but the dreams flow before you, and you are the immutable witness. No happening affects your real being – that is the absolute truth.

Phải thực sự nhận ra không phải ta là người đang di chuyển từ giấc mơ này đến giấc mơ kia, mà là những giấc mơ đang trôi phía trước ta, và ta là nhân chứng bất động. Không có gì xảy ra ảnh hưởng đến sự hiện hữu thực sự của ta cả - đó là chân lý tuyệt đối.“

&

Consciousness has no religion, no belief, no ideology, no gender, no race, no age and no nationality. You are Consciousness.

Tâm không có tôn giáo, không tín ngưỡng, không ý thức hệ, không giới tính, không chủng tộc, không tuổi tác, không quốc tịch. Bạn chính là Tâm.

&

You cannot fight against darkness. The light of consciousness is all that is necessary. You are that light. Instead of fighting the darkness, you bring in the light. You are the consciousness that illuminates the world. Know yourself as that, and that's freedom, liberation, awakening, the end of suffering and madness.

Bạn không thể đấu để chống lại bóng tối. Ánh sáng của Tâm là điều cần thiết. Bạn chính là ánh sáng đó. Thay vì đấu với bóng tối, bạn đưa ánh sáng vào. Bạn là Tâm chiếu sáng thế gian này. Hãy biết mình là như thế, và đó chính là tự do, là giải thoát, là thức tỉnh, là sự kết thúc của khổ đau và điên rồ.

&

Enlightenment means waking up to what you truly are and then being that.

Giác ngộ có nghĩa là thức tỉnh để biết mình thực sự là gì và sống với cái đó.

&

It is always the false that makes you suffer, the false desires and fears, the false values and ideas, the false relationships between people. Abandon the false and you are free of pain, truth makes happy, truth liberates.

Chính cái giả luôn luôn làm cho bạn đau khổ, những ham muốn và sợ hãi giả tạo, những giá trị và ý tưởng giả tạo, những mối quan hệ giả tạo giữa con người. Hãy loại bỏ cái giả, bạn sẽ thoát khỏi khổ đau, sự thật đem đến hạnh phúc, sự thật sẽ giải thoát ta.

&

Only that which is always with you can be said to be your self and if you look closely and simply at experience, only awareness is always with you

Chỉ có cái luôn luôn cũng với ta mới có thể nói là tự ngã của ta – nếu bạn nhìn kỹ vào những kinh nghiệm, chỉ có Tâm Nhận Biết là luôn luôn đi cùng với bạn.

&

When you realize what you really are, you aren't losing anything except the false identity.

Khi ta đã nhận ra mình thực sự là gì, ta chẳng mất gì cả ngoài sự đồng hóa giả tạo.

&

It is always still in the depths of the ocean; likewise, the heart of awareness is always silent and at peace.

Chiều sâu của đại dương luôn luôn yên tĩnh, cũng vậy, Tâm Nhận Biết luôn luôn tĩnh lặng và an bình.

&

You are a blessing on the planet when you are in touch with the spacious, formless dimension within yourself.

Bạn sẽ là một phước lành trên hành tinh này khi bạn tiếp xúc với chiều không gian vô tướng bên trong chính mình.

The Stillness in which thoughts rise and fall is permanent. You are this Stillness.

Sự tĩnh lặng trong đó suy nghĩ sinh ra và biến mất là pháp bất tử vĩnh hằng. Bạn chính là sự tĩnh lặng này.

&

Awakening is a shift in consciousness in which thinking and awareness separate.

Tỉnh thức là một sự thay đổi trong tâm, trong đó suy tư và nhận biết được tách ra.

&

Searching for Enlightenment is no different than searching for your glasses while you're wearing them.

Tìm kiếm giác ngộ thì không khác gì với chuyện tìm cặp kính mà bạn đang đeo nó.



2. THI KỆ THIỀN

CÁI
BIẾT
KHÔNG
SINH
KHÔNG
DIỆT

*Cốt lõi thiền trọng tâm là ‘Tâm Biết’
Mất vô hình quán chiếu pháp diệt sinh
Không diệt không sinh,
Tâm biết vạn bóng hình
Nhận biết rõ và rồi buông bỏ hết.
Vạn pháp vô thường
đi qua đều được biết
Không bám gì giả hợp của hữu vi
“Hiện hữu” thôi - Tâm Biết “chẳng là gì”
“Không ai cả” nên gọi là “vô ngã”
Như ánh sáng, từ bi lên tất cả
Rỗng trống lòng, bụng dạ của hư không
Vô tướng vô hình
như tĩnh lặng mênh mêng
Tâm Biết ấy – vắng trắng tròn bất tử.*



CHÂN
TÂM

*Thiền là học cách nhận ra
Ông chủ đâu đó có mà như không
Vô hình vạn sự suốt thông
Khách đi khách đến sáng trong mắt nhìn
Hư không rỗng lặng yên bình
Chân tâm chứng kiến vọng tình bóng qua
Mây tan biến, hiện bao la
Thấy người chủ ấy đường xa hóa gần.*

CHỮ
ĐEN
GIẤY
TRẮNG

*Có bao giờ ta nhìn trang giấy trắng
Trắng mất dần khi có chữ viết lên
Ngả nghiêng đen màu danh lợi tài tiền
Chữ vui chút rất buồn trang giấy trắng
Có ai hiểu giấy yên vì lòng vắng
Trắng thế nào khi chưa chữ viết lên
Người xưa kia từng biết đó là thiền
Dòng bạch tự viết trên trang giấy trắng
Hãy nhớ lại tâm mình trang giấy trắng
Trắng hiện dần khi bớt chữ viết lên
Chữ đen kia mang dấu vết muộn phiền
Yêu sự thật trở về tâm thuần trắng*



TRÒN
MỘT
CHỮ
KHÔNG

*Trắng như tờ giấy trắng
Trong tựa nước hồ trong
Xanh một bầu trời rộng
Tâm tròn một chữ Không
Gốc rễ này vắng lặng
Yên tĩnh một vàng trắng
Đợi người tìm ánh sáng
Biển chờ sông, mênh mông*

QUY
Y

*Quay về nương tựa Phật trong tôi
Quy y đâu nữa, sẵn đó rồi
Vô tâm trống rỗng lời hiện hữu
Phật ngồi yên lặng giữa mây trôi
Sương khói che mờ nét tinh khôi
Kho báu hồn nhiên ẩn tâm người
Cội nguồn thanh tịnh tên vô ngã
Quay về gốc rễ tựa nương tôi*



ZERO

*Trở về lại số ze-ro
Tuy là trống rỗng nhưng vô cùng đầy
Số Không nguồn cội xưa nay
Tâm ai vắng lặng hiện ngay con đường*



TÂM
CHÓI
SÁNG

*Phật xưa từng đã nói
"Chói sáng là tâm này"
Vô văn người không thấy
Sáng sao chói được đây?
Người đa văn biết ngay
Tâm mình là chói sáng
Bụi nào dày năm tháng
Mây nào che ám trắng?*

KHÔNG
GIAN
TĨNH
LẶNG

*Không gian từ đó phát sinh
Biết bao nhiêu thứ hữu hình đến đi
Tĩnh lặng bất dịch bất di
Trống không lắng dịu sâu bi vạn tình
Chuyện đời tựa sóng lênh dênh
Không gian là chốn bình yên quay về
Kiếp người nhiều mệt lắm mê
Tĩnh lặng như biển vỗ về sóng đưa
Đầy trời mưa gió nắng mưa
Cội nguồn sao vẫn đường thuvắng người*



BIẾT
GIẢ
BIẾT
CHÂN

5

*Mất thiền phân biệt giả chân
Giả thì biến đổi còn chân không hề
Chân là gốc để trở về
Không bao giờ mất bồ-đề vẫn đây
Bầu trời xanh ẩn sau mây
Vô vi khuất giữa đối thay muôn màu
Hư không không động không sầu
Như bầu trời đó không-màu-chân-tâm
Chân tâm thật – giả vọng tâm
Đi qua vọng giả mê lầm sẽ tan
Vô minh diệt tất minh sanh.....*

TÂM
BẦU
TRỜI

*Bầu trời vẫn thế xưa nay
Bình an vũ điệu gió mây rộn ràng
Mắt thiền tựa ánh trăng vàng
Thương yêu mây gió mơ màng ngả
ngiêng
Tâm thiền bình giữa sóng lên
Hư không lặng giữa biển thiền tiết trời
Không yên là động của đời
Lặng yên là mắt của người thấy Tâm
Như bầu trời ấy Vô Tâm*



XÓA
NẠN
NHIỀU
CHỮ

*Đời phức tạp bởi tâm mình nhiều chữ
Đen mây mù che khuất mắt vàng trắng
Trang kinh xưa từng viết một câu rằng
“Người phóng dật sống mà như đã chết”^{*}
Thấp ngọn đèn có tên là “Nhận Biết”
Sáng mặt trời chiếu loăng chập chùng
mây
Vọng tưởng vây sương khói đặc tâm này
Người “tối mắt tối mày” không gì lạ
Vẫn thường nghe xóa mù vì thiếu chữ
Thiền buông lời, thừa chữ phải xóa đi
Chữ thế gian muôn ngàn thứ lạ kỳ
Minh Tâm đó như vàng trắng chỉ Một.
(Đầu rỗng lặng như trắng vàng ‘vô tự’)
(* Kinh Pháp Cú)*

SÁNG
TÂM
GƯƠNG
TÂM

*Tâm này vốn sáng như gương
Rỗng không thanh tịnh thiên đường
không xa
Đấy mặt nguyên thủy của ta
Xưa nay mờ tối mây qua che trời
Gương tâm ai cũng sáng ngời
An bình tĩnh lặng vẫn mời đón ta
Bên trên vậy quá nhiều ma
Muốn thấy gương ấy phải qua chập
chùng*



TÁNH
BIẾT
VÔ
HÌNH

111

*Đến với thiền nghe nhiều về "Cái Biết"
Ai là người hiểu tánh ấy ra sao?
Đó là TÂM tĩnh lặng giữa lao xao
Không hình tướng nhưng bao dung các
tướng
Hữu vi kia như đàn con vạn hướng
Vô vi này một lòng mẹ nhất phương
Không hướng phương mới sự thật con
đường
Biết tánh ấy ngộ thường hằng Tâm Đạo.*

AN
TRÚ
KHÔNG

*KHÔNG là chốn bình an tâm an trú
"Chẳng có gì" nhưng ngoài lũ thế gian
Mộng đời vây đầy ảo ảnh ngập tràn
Có chi đáng để dầy dụa cùng bóng
Tĩnh lặng đấy ai đã từng nghe ngóng
Hướng tâm mình về nơi ấy tựa nương
Hư không đây hiển lộ rõ con đường
Mơ thoát mộng trở về Không, An Trú.*



KHÁC
NHAU
GIỐNG
NHAU

122

*Chỉ nhìn nghiệp thấy muôn ngàn dị biệt
Biết nhìn TÂM thấy tất cả như nhau
Nghiệp đương nhiên phải khác sắc khác
màu
Chân Tâm ấy không màu ai cũng giống
Cái hiện ra chiều nổi lên như sóng
Còn một chiều không biểu hiện thăm sâu
Như hư không chẳng hề có động sầu
Tâm trống rỗng mặng nồng hương vị biển
Sống trên đời nhận cho ra lòng biển
Trong tim người để rộng lượng nhìn nhau
Bề mặt kia chỉ đậm nhạt sắc màu
Không khác biệt là chiều sâu vô đáy*

CỘI
NGUỒN
TÂM

*Phật đã nói nhiều về Không - Vô Tướng
Buông tướng hình thấy lại cội nguồn xưa
Mãi lẫn trôi tâm tối bóng che mờ
Về gốc rễ biết tâm này chói sáng
Như hư không vẫn luôn tràn ánh nắng
Là cội nguồn soi chiếu vạn khởi sinh
Chiều bên trên trôi nổi pháp hữu tình
Sâu nguồn cội chiều "vô tình" của Đạo*



KHO
BÁU
TĨNH
LẶNG

*Ai cũng có một kho tàng chôn kín
Nghe nói nhiều biết thế ít người tìm
Lấp ngọc ngà bằng ngàn thứ linh tinh
Nằm yên dưới vãn lặng thình kho báu
Bí mật mở rõ ràng không che dấu
Chìa khóa vàng sẵn đó có đâu xa
Viên kim cương lấp lánh mãi chờ ta
Có con mắt, không nhìn làm sao thấy
Rất may mắn người nhận ra điều ấy!
Biết nhà mình báu vật chứa đầy kho
Cần chi đi đâu đó để tìm dò
Quay về lại ngay đây vàng biết mấy
Hoa sen trắng nở trên kho báu ấy*

TỰ
THẤP
ĐUỐC
MÀ
ĐI

*Trong tay ai cũng có đèn có đuốc
Hãy tự mình thấp sáng để mà đi
Xin hỏi câu: Đèn đuốc ấy là gì?
Xin thưa rõ: Đó chính là Tánh Giác
Tánh Giác ấy biết thân tâm tạo tác
Năm uẩn này không phải thật là ta
Thật ta kia: ngọn đèn sáng chính là
Không thể tả: vô hình làm sao tả
"Chẳng là ai" nhưng đó là tất cả...*



QUAN
SÁT
KHÔNG
ĐÁNH
GIÁ

*Chỉ quan sát mà không hề đánh giá
Là cách nhìn thông minh nhất của chúng
ta
Bầu trời xanh nhìn mây thoáng trôi qua
Không bình phẩm mây đen hay mây xám
Hư không chưa từng phê phán gì mưa
nắng
Thời tiết dù thế nào, có đánh giá chúng
đâu
Chúng đến chúng đi luôn thay sắc đổi
màu
Chuyện mưa nắng, hư không không sàu
động
Gió cao hứng thì gió đầy gió lộng
Gió hết hơi gió đứng lại gió chơi
Ta cứ ngồi, nhìn gió thổi mây trôi
Không tốt xấu, bình yên dài quan sát*

CON
ĐƯỜNG
RỘNG

*Tiếng tĩnh lặng đưa tâm về yên lặng
Mắt trong lành nhìn trống rỗng hư không
Tự bao giờ lòng biến cả mênh mộng
Yên lặng chảy nổi tâm người êm sóng
Đường rộng mở chưa bao giờ cửa đóng
Bởi tại mình tai mắt có, chẳng thấy nghe
Lối này dành cho kẻ muốn xa mê
Ai thích mộng , cần chi đi đường rộng*



TIẾNG
VÔ
ÂM

*Ở đâu cũng sẽ là chùa
Nếu cảm được tiếng không mùa lặng yên
Mặt trời Tây lặn Đông lên
Chuông vẫn vang vọng một bên âm thầm
Nhiệm màu lời kệ vô âm
Sợi dây kết nối với Tâm vô hình
Trong vô thanh có hữu tình
Trong vô hình có an bình Tâm ai*

TÂM
ĐẠI
DƯƠNG

*Tâm này như đại dương sâu
Sóng hiện lên hát vài câu rồi chìm
Biển cả không phải đi tìm
Mênh mông sẵn đấy, im lìm từ lâu
Mắt người dáo dác đâu đâu
Chỉ quay đầu lại, bên nhau thuở nào
Chờ ai yêu biển lặn vào
Đại dương trong suốt mặn màu bao la.*



BẢN
LAI
DIỆN
MỤC

*(Bộ mặt nguyên thủy)
Tìm về gương mặt xưa nay
Không hình tướng, không tháng ngày, tuổi
tên
Chập chùng mộng tưởng lấp lên
Mây mù che phủ người quên mặt mình
Bóc dần từng lớp vỏ tình
Cuối cùng hiển lộ được hình dáng Tâm
Ngân xưa vẫn đó âm thầm
Chờ người về lại trong ngần quê hương*

ÁNH
TRĂNG
TÂM

*Chân tâm như một vầng trăng
Lặng nhìn biển ảo mây giăng quanh
người
Yên tĩnh là ánh sáng trời
Chánh niệm ánh sáng của người khéo tu
Pháp gì làm đặc âm u
Pháp gì làm loãng sương mù thế gian
Sáng trong lặng lẽ bình an
Ánh trăng đón kẻ lang thang về nhà*



MẶT
BÀN
ĐẦU

*Tu là tìm lại mặt ban đầu
Gương mặt ngàn xưa sáng đã lâu
Trăng tròn sẵn đấy, tìm đâu đó
Thơ thần trên bờ hởi biển dâu
Tu không phải chạy chất thêm vào
Tu là dừng lại bớt ra mau
Trời xanh sẵn đó, tìm đâu đấy
Cứ mãi vòng quanh, chẳng tới đâu!*

TỰ
TÁNH
BẢN
TÂM

*Một trời rỗng, lặng, trống bao la
Tĩnh mặc vầng trăng sáng chói ta
Tâm này tịch tịnh trời trăng vắng
Vắng người, vắng mộng, vắng mây qua
Không-gì thì không thể nói ra
Một vài khái niệm tạm gọi là
Vô ngã là tâm vi diệu ấy
Hoàn toàn yên lặng ngộ bao la*



YÊU
LÀ
VẬY

*Tình yêu như ánh sáng
Thương đều hết mọi loài
Vĩnh hằng cùng năm tháng
Không phân biệt gì ai
Tình yêu tựa nắng mai
Mở lòng ôm vạn vật
Trái tim vàng sự thật
Yêu là vậy, ai hay?
Tình của Phật còn đây
Sâu trong tâm ta đó
Là người ai cũng có
Sao chẳng ngộ ngàng chi
Tình yêu chỉ cho đi
Không bao giờ mong nhận
Bởi thương đời lặn đặng
Phật gởi nắng tặng người*

VÀNG

*Chân tâm vàng thật, lại không tìm
Có mà không biết, mãi nằm im
Chỉ cần loại bỏ bao tạp chất
Thật vàng, kỳ diệu ‘thuật giả kim’
Vọng tâm vàng giả, tại sao tin
Đồng chì sắt kẽm, đổ vào thêm
Ngổn ngang đầy ắp, buồn than khổ
Một trái tim vàng bị bỏ quên*



BÂU TRỜI THỜI TIẾT

*Thời tiết gió bão mưa giông
Đến đi tụ tán hư không mãi tròn
Vô thường vũ điệu mất còn
Bầu trời nào biết héo mòn đổi thay
Lầm ta thời tiết, người say
Biết mình không phải gió mây, không hề
Trời theo ngàn dặm ta về
Trên hai vai có chữ đề ‘vô vi’*



