

Quán Chiếu Vạn Hữu Trong Thiền Tập

Thiện Phúc

Theo giáo thuyết Thiền tông, quán tưởng là tập trung tư tưởng để quan sát, phân tích và suy nghiệm một vấn đề, giúp cho thân an và tâm không loạn động, cũng như được chánh niệm. Quán tưởng không phải là chuyện đơn giản. Thật vậy, trong thế giới máy móc hiện đại hôm nay, cuộc sống cuồng loạn làm tâm trí chúng ta luôn bị loạn động với biết bao công chuyện hằng ngày khiến cho chúng ta mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần, nên việc làm chủ thân mình đã khó, mà làm chủ được tâm mình lại càng khó hơn. Quán tưởng là phương pháp Phật tử áp dụng hằng ngày, luyện cả thân tâm, đem lại sự hòa hợp giữa tinh thần và vật chất, giữa con người và thiên nhiên. Nói tóm lại, quán là ngẫm nghĩ cẩn thận (tể tứ). Quán chiếu có thể được dùng để phá bỏ sự lơ đãng và ước nhiễm. Quán tình thương triệt tiêu lòng sân hận. Quán sự biết ơn và tâm hỷ triệt tiêu lòng ganh ghét. Quán vô thường và niệm chết giúp giảm bớt sự tham ái. Quán bất tịnh giúp giảm thiểu chấp thủ. Quán vô ngã và tánh không giúp triệt tiêu những tư tưởng xấu xa. Quán chiếu vạn hữu để thấy rõ hơn bản chất thật của mọi thứ trên đời này...

I. Hành Giả Tu Thiền Xem Vạn Hữu Là Một Vị Thầy Tuyệt Vời:

Kinh Đại Bát Niết Bàn dạy: “Tất cả vật cấu thành đều vô thường; là pháp sanh diệt. Sanh diệt không còn, tịch diệt là vui.” Tuy nhiên, đối với người tu thiền thì vạn hữu lúc nào cũng là một vị thầy tuyệt vời. Mỗi sát na chúng ta hít thở không khí, nhưng chúng ta không ý thức. Chỉ khi nào chúng ta không có nó thì chúng ta mới ý thức rằng chúng ta không có không khí. Tương tự, chúng ta luôn nghe âm thanh của thác nước, mưa rơi. Tất cả những thứ này là những bài thuyết giảng sống động từ thiên nhiên; chúng chính là pháp âm của Phật đang thuyết giảng cho chúng ta. Nếu chúng ta đang sống trong sự tỉnh thức, bất cứ lúc nào chúng ta nghe, thấy, ngửi, nếm, xúc chạm, chúng ta sẽ

nhận biết rằng đây là một bài thuyết giảng tuyệt vời. Kỳ thật, không có kinh sách nào dạy thật tuyệt vời bằng thiên nhiên mà chúng ta đang sống. Nên nhớ, khi hành thiền chân chính, chúng ta sẽ quay về hòa cùng thiên nhiên vũ trụ trong cảnh giới nhất thể. Chúng ta sẽ thấy thiên nhiên là chúng ta và chúng ta là thiên nhiên. Như vậy cảnh giới thiên nhiên, cảnh giới đại tự nhiên là Phật đang thuyết pháp cho chúng ta ở mọi lúc mọi nơi. Hành giả tu thiền nên đi ra ngoài và hỏi nơi vạn hữu thể nào là chánh đạo, rồi chúng sẽ dạy cho mình. Muốn tiến tu hành giả phải có khả năng nghe được thiên nhiên đang nói gì với chúng ta. Khi chúng ta tiếp tục hành thiền, chúng ta phải quan sát cẩn thận mọi kinh nghiệm, mọi giác quan của mình. Chẳng hạn khi quan sát đối tượng giác quan như, tiếng động, nghe.

II. Trong Khi Quán Chiếu Vạn Hữu, Nghe Cũng Như Không Nghe Điều Như Nhau:

Sự nghe của chúng ta là một chuyện, và âm thanh là một chuyện khác. Chúng ta chỉ cần tỉnh thức là đủ. Ngoài ra, chẳng có ai hay vật gì cả. Hãy học cách chú ý một cách thận trọng. Quan sát để tìm ra chân lý một cách tự nhiên như vậy, chúng ta sẽ thấy rõ cách thức sự vật phân ly. Khi tâm chúng ta không bám víu hay nắm giữ sự vật một cách bất di bất dịch theo ý riêng của chúng ta, không nhiễm một cái gì thì sự vật sẽ trở nên trong sáng rõ ràng. Khi tai nghe, hãy quan sát tâm xem thử tâm đã bắt theo, đã nhận ra câu chuyện liên quan đến âm thanh mà tai nghe chưa? Chúng ta có thể ghi nhận, sống với nó, và tỉnh thức với nó. Có lúc chúng ta muốn thoát khỏi sự chi phối của âm thanh, nhưng đó không phải là phương thức để giải thoát. Chúng ta phải dùng sự tỉnh thức để thoát khỏi sự chi phối của âm thanh. Mỗi khi nghe một âm thanh, âm thanh sẽ ghi vào tâm chúng ta đặc tính chung ấy.

III. Trong Khi Quán Chiếu Vạn Hữu, Chúng Ta Thấy Gì, Chúng Ta Làm Gì Điều Phải Ghi Nhận:

Luyện tâm cho đến khi tâm ổn định, lúc bấy giờ, khi sự vật diễn biến, bạn sẽ nhận chân được chúng một cách rõ ràng mà không bị dính mắc vào chúng. Chúng ta đừng ép buộc tâm mình tách rời khỏi đối tượng giác quan. Khi chúng ta thực hành, chúng sẽ tự tách rời và hiện bày ra những yếu tố đơn giản là Thân và Tâm. Khi ý thức được hình

sắc, âm thanh, mùi vị đúng theo chân lý, chúng ta sẽ thấy tất cả đều có một đặc tính chung: vô thường, khổ và vô ngã. Chánh niệm luôn luôn ở với chúng ta, bảo vệ cho sự nghe. Nếu lúc nào tâm chúng ta cũng đạt được trình độ này thì sự hiểu biết sẽ nảy nở trong chúng ta. Đó là trạch pháp giác chi, một trong bảy yếu tố đưa đến giác ngộ. Yếu tố trạch pháp này suy đi xét lại, quay tròn, tự đảo lộn, tách rời khỏi cảm giác, tri giác, tư tưởng, ý thức. Không gì có thể đến gần nó. Nó có công việc riêng để làm. Sự tỉnh giác này là một yếu tố tự động có sẵn của tâm, chúng ta có thể khám phá ra nó ở giai đoạn đầu tiên của sự thực hành.

IV. Trong Khi Quán Chiếu Vạn Hữu, Hãy Vắt Tất Cả Dính Mắc Vào Sự Tỉnh Thức Của Chúng Ta:

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 Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là 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.

Trong khi quan sát để tìm giáo pháp, chúng ta phải quan sát đặc tính, nhân quả và vai trò của các đối tượng giác quan, lớn nhỏ, trắng đen, tốt xấu. Nếu đó là sự suy nghĩ thì chỉ đơn thuần biết đó là sự suy nghĩ. Tất cả những đối tượng này đều là vô thường, khổ não, và vô ngã. Không nên dính mắc vào chúng. Hãy vắt tất cả chúng vào sự tỉnh thức của chúng ta. Thật vậy, nếu chúng ta chịu vắt tất cả những vướng mắc trong đời sống vào sự tỉnh thức của chúng ta thì mọi thứ đều ngời

sáng. Có lần 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."

V. Trong Khi Quán Chiếu Vạn Hữu, Hành Giả Luôn Cố Nhìn Vào Chân Lý Cứu Cánh Trong Đạo Phật:

Chân lý là lẽ tự nhiên, không chối cãi được. Chân lý chính là nguyên nhân diệt trừ khổ đau. Trong Phật Giáo Đại Thừa, chân lý được nói trong Kinh Liên Hoa và Hoa Nghiêm. Theo Tam Pháp Độ Luận, chân lý có nghĩa thực hữu, chân, bất hư và như thị; đó gọi là chân lý. Trong Tứ A Hàm Mộ Sao Giải có chứa đựng một đoạn ngắn về tam đế: "Chân lý gồm có nghĩa của thế gian hữu tướng và nghĩa đệ nhất. Kinh nói: 'Chân lý thế tục, chân lý của hình tướng, và chân lý tối thượng'" Một vị Tăng đến gặp Thiền sư Lâm Tế và hỏi: "Chân lý cứu cánh của đạo Phật là gì?" Lâm Tế liền quát lên! Vị Tăng lễ bái. Thiền sư Lâm Tế nói một cách châm biếm: "Vị sư huynh đáng kính này có thể giữ vững lập trường trong tranh biện." Vị Tăng hỏi: "Thầy chơi âm điệu gì vậy? và Thầy thuộc trường phái nào?" Lâm Tế nói: "Khi lão Tăng ở nơi của Hoàng Bá, lão Tăng hỏi Thầy một câu hỏi ba lần và cả ba lần lão Tăng đều bị thầy đánh." Vị Tăng chần chừ. Thấy thế Thiền sư Lâm Tế bèn quát lên rồi lập tức đánh và nói: "Không thể nào đặt móng tay vào hư không được." Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Chân lý Cứu Cánh cứu cánh mà Thiền cố gắng chuyển tải không thể nào có thể là một cái gì hẹp hòi, hữu hạn hoặc chuyên biệt; nó phải là một cái gì bao la, đại đồng và vô hạn, hàm chứa tất cả và bao trùm tất

cả; không thể định nghĩa và mệnh danh được. Đó là lý do tại sao Chân lý cứu cánh Thiền là không thể định nghĩa cũng không thể lãnh hội được bằng phàm trí. Làm được như thế chúng ta sẽ thấy được đặc tính vô thường, rỗng không của mọi vật và chấm dứt khổ đau. Hãy tiếp tục quan sát, thẩm nghiệm cuộc sống này. Khi gặp một điều tốt đẹp, hãy ghi nhận xem tâm chúng ta lúc ấy thế nào? Chúng ta vui chăng? Nên quan sát sự vui này. Dùng vật gì độ một thời gian chúng ta bắt đầu thấy chán, muốn cho hay bán đi. Nếu không ai mua, chúng ta sẽ vất bỏ đi. Tại sao vậy? Cuộc sống chúng ta luôn luôn biến đổi không ngừng. Chúng ta hãy cố nhìn vào chân lý này.

VI. Trong Khi Quán Chiếu Vạn Hữu, Hành Giả Tu Thiền Nên Luôn Nhớ Rằng Mọi Căn Đều Đang Quán Sát Lẫn Nhau:

Phạn ngữ Indriya có nghĩa là căn hay giác quan; căn là năng lực của giác quan; căn là năng lực của tâm linh; căn cũng là năng lực của thân và tâm. Trong khoa học tự nhiên, căn là rễ cây, có sức sanh trưởng, mọc ra các thứ cành, như nhãn căn của mắt có sức mạnh có thể sinh ra nhãn thức, tín căn có thể sinh ra những việc thiện, nhân tính có tác dụng sanh ra thiện ác nghiệp. Lục căn bao gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Hành giả phải luôn xem lục Căn như những đối tượng của Thiền Tập. Theo Tỳ Kheo Bồ Đề trong Vi Diệu Pháp, trong phân đại cương của những phân loại linh tinh, có sáu căn: tham, sân, si, vô tham, vô sân, và vô si. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn phải luôn tỉnh thức về những cơ quan của giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và sự tiếp xúc của chúng với thế giới bên ngoài. Bạn phải tỉnh thức về những cảm nghĩ phát sinh do kết quả của những sự tiếp xúc ấy: i) Mắt đang tiếp xúc với sắc. ii) Tai đang tiếp xúc với thanh. iii) Mũi đang tiếp xúc với mùi. iv) Lưỡi đang tiếp xúc với vị. v) Thân đang tiếp xúc với sự xúc chạm. vi) Ý đang tiếp xúc với vạn pháp. Lý do khiến con người đọa địa ngục, làm ngạ quỷ, hoặc súc sanh, vân vân, không ngoài sự chi phối của lục căn. Con người sở dĩ sanh làm a tu la, sanh lên cõi trời hay sanh vào cõi người cũng không ngoài tác dụng của sáu căn này. Đồng ý lục căn giúp chúng ta sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày, nhưng chúng lại là tác nhân chính rước khổ đau phiền não vào thân tâm của chúng ta. Chúng chính là những nhân tố chính khiến chúng ta gây tội tạo nghiệp, để rồi cuối cùng phải bị đọa vào các đường dữ cũng vì chúng. Chúng ta đừng cho

rằng mắt là vật tốt, giúp mình nhìn thấy, bởi vì chính do sự giúp đỡ của mắt mà sanh ra đủ thứ phiền não, như khi mắt nhìn thấy sắc đẹp thì mình sanh lòng tham sắc đẹp, tham tới mức đầu đạt hay không đạt được cái sắc ấy mình vẫn bị phiền não chế ngự. Ngay cả tai, mũi, lưỡi, thân, và ý cũng đều như vậy. Chúng khiến mình phát sanh đủ thứ phiền não. Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng đệ tử của Ngài như thế này: “Các con phải tu làm sao cho trên không biết có trời, giữa không biết có người, dưới không biết có đất.” Tu như thế nào mà trời, đất và người không còn ảnh hưởng đến lục căn, đồng tây nam bắc cũng không còn ảnh hưởng đến lục căn, ấy chính là lúc chúng ta giải thoát khỏi mọi chướng ngại. Chính vì vậy mà khi hành giả tọa thiền, mắt nên ngó xuống mũi, mũi quán miệng, miệng quán tâm. Đây là cách dùng để chế ngự tình trạng tâm ý lăng xăng hay ‘tâm viên ý mã’, và cốt giữ cho tâm khỏi hướng ra ngoài tìm kiếm. Hành giả không nên ngó đông ngó tây, vì như vậy tâm sẽ bắt theo cảnh bên ngoài và không thể nào tập trung được.

VII. Trong Khi Quán Chiếu Vạn Hữu, Hãy Quán Mọi Chuyện Trên Thế Gian Này Đều Vô Thường, Bất Toại Và Vô Ngã:

Vô thường nghĩa là không thường, không mãi mãi ở yên trong một trạng thái nhất định mà luôn thay hình đổi dạng. Đi từ trạng thái hình thành, cao to, thấp nhỏ, tan rã, vân vân, đạo Phật gọi đây là những giai đoạn thay đổi đó là thành trụ hoại không. Tất cả sự vật trong vũ trụ, từ nhỏ như hạt cát, thân con người, đến lớn như trái đất, mặt trăng, mặt trời đều nằm trong định luật vô thường. Vô thường là nét căn bản trong giáo lý nhà Phật: Sống, thay đổi và chết (thay đổi liên tục trong từng phút giây). Bất toại là những mong cầu không toại nguyện chắc chắn sẽ gây nên đau khổ. Chúng ta có nhiều ước muốn trong đời sống và rất muốn được thỏa nguyện; tuy nhiên, đời sống không dễ dàng như ta tưởng. Chúng ta luôn không thể hoàn thành những ước nguyện này. Vì thế mà chúng ta luôn khổ đau mỗi khi chúng ta không được thỏa nguyện. Theo giáo thuyết nhà Phật, chúng sanh tuy hết thấy đều có cái tâm thân do ngũ uẩn hòa hợp giả tạm mà thành, nhưng không có cái thực thể thường nhất của mình, nên gọi là ngã không hay vô ngã. Đạo Phật dạy rằng con người được năm yếu tố kết hợp nên, gọi là ngũ uẩn: vật chất, cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất thì con người, do

ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu, hay một chủ thể bất biến. Con người thay đổi từng giây từng phút, cũng trải qua sát na vô thường và nhất kỳ vô thường. Nhờ nhìn sâu vào ngũ uẩn cho nên thấy “Ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến đổi, hư ngụy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử. Một khi chúng ta đã hiểu cặn kẽ một trong những biến cố này, chúng ta sẽ hiểu tất cả. Tất cả đều có cùng một bản chất. Có thể chúng ta không thích một loại hình ảnh hay âm thanh nào đó. Hãy ghi nhận điều này. Về sau có thể chúng ta lại thích điều mà trước đây chúng ta từng ghét bỏ. Nhiều chuyện tương tự như thế xảy ra. Khi bạn nhận chân ra rằng mọi chuyện trên thế gian này đều vô thường, bất toại và vô ngã, chúng ta sẽ vất bỏ tất cả, và mọi luyến ái sẽ không còn khởi dậy nữa. Khi chúng ta thấy mọi vật, mọi chuyện đến với chúng ta đều như nhau, lúc bấy giờ chúng ta sẽ thản nhiên trước mọi sự, và mọi chuyện chỉ là các pháp khởi sinh mà chẳng có gì đặc biệt khiến phải bận lòng. Khi đó giáo pháp sẽ xuất hiện.

VIII. Trong Khi Quán Chiếu Vạn Hữu, Đừng Mong Bình An Tĩnh Lặng Ngay Tức Khắc:

Chúng ta không thể kỳ vọng đạt được bình an tĩnh lặng tức khắc ngay lúc hành thiền. Hãy để cho tâm yên nghỉ, để tâm làm theo ý nó muốn, chỉ cần quan sát mà đừng phản ứng gì cả. Đến khi sự vật tiếp xúc với giác quan chúng ta hãy thực tập tâm xả. Hãy xem mọi cảm giác như nhau. Xem chúng đến và đi như thế nào. Giữ tâm ở yên trong hiện tại. Đừng nghĩ đến chuyện đã qua, đừng bao giờ nghĩ: “Ngày mai chúng ta sẽ làm chuyện đó.” Nếu lúc nào chúng ta cũng thấy những đặc tính thực sự của mọi vật trong giây phút hiện tại này thì bất cứ cái gì tự nó cũng thể hiện giáo pháp cả. Thật vậy, thời gian mà chúng ta trải qua trong lúc thiền quán không phải là vô ích. Về lâu về dài thì công trình tu tập thiền quán sẽ tạo cho chúng ta một tánh chất mạnh mẽ. Thật là lợi lạc cho việc làm hằng ngày và sự tiến bộ nếu chúng ta có thể tìm được thì giờ để tự tách mình ra khỏi những công việc mà từ lâu hằng ngày chúng ta vẫn làm và bỏ ra một hay hai ngày để yên tĩnh

hành thiền. Đây chắc chắn không phải là sự trốn chạy hay sống trong nhàn rỗi, mà là phương cách tốt đẹp nhất để tăng cường tâm trí và phát triển tinh thần. Đó là cái nhìn trở vào bên trong chính mình, và cái nhìn này mang lại nhiều lợi lạc. Chính nhờ quan sát những tư tưởng và những cảm thọ của mình mà chúng ta có thể thấy sâu vào ý nghĩa của sự vật bên trong chúng ta và khám phá ra những năng lực hùng mạnh của chính mình.

IX. Trong Khi Quán Chiếu Vạn Hữu, Đừng Bao Giờ Để Qua Một Bên Việc Quán Sát Thân Tâm:

Đừng bao giờ rời khỏi thiền. Nhiều người nghĩ rằng họ có thể xả thiền vào cuối giờ ngồi thiền. Hết giờ hành thiền cũng chấm dứt luôn việc theo dõi, và quan sát thân tâm. Không nên làm như thế. Thấy bất cứ cái gì, bạn cũng phải quan sát. Thấy người tốt kẻ xấu, người giàu kẻ nghèo phải quan sát theo dõi. Thấy người già người trẻ, người lớn người nhỏ đều phải quan sát theo dõi. Đó là cốt tủy của việc hành thiền. Hành giả tu Thiền nên luôn quán rằng vạn hữu đang thuyết pháp. Khách quan mà nói, giáo lý nhà Phật là tuyệt luân đến nỗi cho đến bây giờ chưa có một nhà triết học nào có thể tranh luận hay phản bác được. Đối với nhiều người, Phật giáo vẫn luôn là một tôn giáo tốt đẹp nhất. Tuy nhiên, với những người không theo Phật giáo thì những thứ mà chúng ta gọi là giáo lý tuyệt luân ấy cũng thành vô nghĩa nếu họ chưa có cơ hội được nghe đến chúng. Thật đáng tiếc! Chắc chắn đa phần các truyền thống tôn giáo đều muốn giúp chuyển hóa người xấu thành người tốt, nhưng cũng có không ít những hệ phái vẫn cứ nhắc đưa con người đến chỗ tin tưởng mù quáng khiến họ ngày càng trở nên mê muội hơn. Chính vì vậy mà chúng ta cần càng nhiều người thuyết pháp càng tốt nhằm quảng bá Phật Pháp Vi Diệu. Mọi sự mọi vật trên đời đều nói pháp, đều hiển bày chân lý. Có thứ nói pháp lành, có thứ nói pháp ác. Có thứ nói pháp tà đạo với quan điểm sai lầm. Có thứ nói pháp Trung Đạo liễu nghĩa với quan điểm đúng đắn. Nói cách khác, nói pháp lành tức là dạy cho người ta nhìn thông suốt mọi hiện tượng, buông bỏ mọi chấp trước, đạt được tự tại; còn nói pháp ác tức là dạy người ta đừng nhìn thấu suốt, đừng buông bỏ chấp trước, không cần tự tại, vân vân và vân vân. Theo Kinh Hoa Nghiêm, “Phật thị hiện bách thiên ức chủng âm thanh, vì chúng sanh diễn thuyết diệu pháp.” Nghĩa là Phật thị hiện trăm ngàn loại âm thanh, để diễn nói Diệu Pháp cho

chúng sanh. Phạm nhân chúng ta nên luôn nhớ rằng tất cả các âm thanh trên thế giới đều là tiếng thuyết pháp. Thí dụ như tiếng suối reo róc rách như tiếng nói êm dịu từ kim khẩu Đức Phật. Màu xanh của núi rừng cũng chính là màu thanh tịnh của pháp thân Như Lai khiến những ai trông thấy đều sanh lòng hoan hỷ. Nếu ai trong chúng cũng đều hiểu được triết lý này thì trên đời này, tất cả mọi thứ đều đang thuyết pháp cho mình nghe. Người thiện nói pháp thiện, người ác nói pháp ác, súc sanh nói pháp súc sanh. Tất cả đều nói cho chúng ta biết nguyên nhân của tốt, xấu, súc sanh, vân vân. Ngay cả chuyện mèo vờn chuột, sư tử rượt cọp, cọp rượt beo, beo rượt nai, kẻ mạnh hiếp đáp kẻ yếu, vân vân, tất cả đều nói pháp cho mình nghe. Mọi sự đều có nhân quả của nó. Một khi chúng ta quán sát và hiểu được tất cả mọi sự việc như vậy thì chúng ta sẽ có khả năng buông xả mọi thứ. Ví bằng ngược lại thì chúng ta sẽ mãi mãi lặn hụp trong biển đời chấp trước.

X. Đối Với Hành Giả Tu Thiền, Vạn Hữu Đều Góp Phần Làm Thành Dòng Suối Giải Thoát:

Một khi chúng ta đã bước vào dòng suối này và nếm được hương vị giải thoát, chúng ta sẽ không còn phải trở lại nữa, không còn nhận thức và hành động sai lầm nữa. Tâm trí chúng ta sẽ biến đổi, chuyển hướng, nhập lưu. Chúng ta không còn rơi vào đau khổ nữa. Lúc bấy giờ bạn sẽ vứt bỏ mọi tác động sai lầm, bởi vì chúng ta thấy rõ mọi hiểm nguy trong các động tác sai lầm này. Chúng ta sẽ hoàn toàn đi vào đạo. Chúng ta hiểu rõ bốn phần, sự vận hành, lối đi, và bản chất tự nhiên của con đường này. Chúng ta sẽ buông xả mọi chuyện cần buông xả và tiếp tục buông xả mọi chuyện, không cần ưu tư thắc mắc. Nhưng tốt nhất, chẳng nên nói nhiều về những điều này, mà hãy bắt tay vào việc thực hành. Đừng chần chờ gì nữa, đừng do dự, hãy lên đường. Hành giả Phật giáo phải luôn nhớ rằng vì sao mình bị ma chướng. Vì tánh của mình chưa định. Nếu tánh định rồi thì lúc nào mình cũng minh mẫn sáng suốt và thấu triệt mọi sự. Lúc đó chúng ta luôn thấy “nội quán kỳ tâm, tâm vô kỳ tâm; ngoại quán kỳ hình, hình vô kỳ hình.” Nghĩa là chúng ta quán xét bên trong thì không thấy có tâm, và khi quán xét bên ngoài cũng không thấy có hình tướng hay thân thể. Lúc đó cả thân lẫn tâm đều là “không” và khi quán xét xa hơn bên ngoài thì cũng không bị ngoại vật chi phối. Lúc mà chúng ta thấy cả ba thứ thân, tâm và vật đều không làm mình chướng ngại là

lúc mà chúng ta đang sống với lý “không” đúng nghĩa theo Phật giáo, có nghĩa là chúng ta đang đi đúng theo “Trung Đạo” vì trung đạo phát khởi là do dựa vào lý “không” này. Trung đạo đúng nghĩa là không có vui, mừng, không có bực dọc, không có lo buồn, không có sợ hãi, không yêu thương, không thù ghét, không tham dục. Khi chúng ta quán chiếu mọi vật phải luôn nhớ rằng bên trong không có vọng tưởng, mà bên ngoài cũng chẳng có tham cầu, nghĩa là nội ngoại thân tâm đều hoàn toàn thanh tịnh. Khi quán chiếu mọi sự mọi vật, nếu chúng ta thấy cảnh vui mà biết vui, thấy cảnh giận mà biết là giận, tức là chúng ta chưa đạt được tánh định. Khi cảnh tới mà mình bèn sanh lòng chấp trước, sanh lòng yêu thích hay chán ghét, tức là tánh mình cũng chưa định. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng thuận cảnh đến mình cũng vui mà nghịch cảnh đến mình cũng hoan hỷ. Bất luận gặp phải cảnh ngộ thuận lợi hay trái ý mình cũng đều an lạc tự tại. Sự an lạc này là thứ an lạc chân chánh, là thứ hạnh phúc thật sự, chứ không phải là thứ an lạc hay hạnh phúc đến từ ngoại cảnh. Hương vị của sự an lạc bất tận này vốn xuất phát từ nội tâm nên lúc nào mình cũng an vui, lúc nào mình cũng thanh thản, mọi lo âu buồn phiền đều không còn nữa. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ về ba cái tâm không thể nắm bắt được: tâm quá khứ không thể nắm bắt, tâm hiện tại không thể nắm bắt, và tâm vị lai không thể nắm bắt. Vì vậy khi sự việc xảy ra thì mình đối phó, nhưng không khởi tâm phan duyên, được như vậy thì khi sự việc qua rồi thì tâm mình lại thanh tịnh, không lưu giữ dấu vết gì.

Contemplation on Everything In Practicing of Zen

Thiền Phúc

According to the teachings of the Zen School, contemplation can fundamentally be defined as the concentration of the mind on a certain subject, aiming at realizing a tranquil body, and an undisturbed mind as a way to perform right mindfulness. Contemplation is not a simple matter. In the world today, based on mechanical and technological advances, our life is totally disturbed by those daily activities that are very tiresome and distressing for mastering; thus, the body is already difficult and if we want to master the mind, it is even more difficult. Contemplation is the daily practice of Buddhist adepts for training the body and mind in order to develop a balance between Matter and Mind, between man and the universe. In short, contemplation can be used to dispel distractions and defilements. Contemplation on love to dispel anger. Contemplation on appreciation and rejoicing in the good qualities of others can dispel the problem of jealousy. Contemplation on impermanence and death awareness can reduce covetousness. Contemplation on the impurity can help reduce attachment. Contemplation on non-ego (non-self) and emptiness can help eliminate (eradicate) completely all negative thoughts. Contemplation on everything in order to see clearly the real nature of everything on this earth...

I. Zen Practitioners Consider Everything As Our Excellent Teacher:

The Mahapara Nirvana Sutra teaches: “All formations are impermanent; this is law of appearing and disappearing. When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss.” However, for Zen practitioners, everything is always their excellent teacher. Every moment we breathe in air, but we do it unconsciously.

We would be conscious of air only if we were without it. In the same way, we are always hearing the sounds of waterfalls and rain. All these sounds are sermons from the nature; they are the voice of the Buddha himself preaching to us. If we are living in mindfulness, whenever we heard, saw, smelled, tasted, touched, we would know that this is a wonderful preaching from nature. As a matter of fact, there is no scripture that teaches so well as this experience with nature. Remember, while practicing real Zen, we will return to an intuitive oneness with nature. We will see that nature is us and we are nature. Thus, that nature realm is the Buddha, who is preaching to us at every moment. Zen practitioners should go outside and ask the nature what the true way is, then it will teach us. In order to advance in our path of cultivation, practitioners should have the ability to hear what nature is saying to us. As we proceed with our practice, we must be willing to carefully examine every experience, every sense door. For example, practice with a sense object such as sound.

II. During Contemplating on Everything, Having Heard Is the Same As Not Having Heard:

Listen, our hearing is one thing, the sound is another. We are aware, and that is all there is to it. There is no one, nothing else. Learn to pay careful attention. Rely on nature in this way, and contemplate to find the truth. We will see how things separate themselves. When the mind does not grasp or take a vested interest, does not get caught up, things become clear. When the ear hears, observe the mind. Does it get caught up and make a story out of the sound? Is it disturbed? We can know this, stay with it, be aware. At times we may want to escape from the sound, but that is not the way out. We must escape through awareness. Whenever we hear a sound, it registers in our mind as this common nature.

III. During Contemplating on Everything, Whatever We See, Whatever We Do, Notice Everything:

Train the mind until it is firm, until it lays down all experiences. Then things will come and we will perceive them without becoming attached. We do not have to force the mind and sense object apart. As

we practice, they separate by themselves, showing the simple elements of body and mind. As we learn about sights, sounds, smells, and tastes according to the truth, we will see that they all have common nature: impermanent, unsatisfactory, and empty of self. Mindfulness constantly with us, protecting the mind. If our mind can reach this state wherever we go, there will be a growing understanding within us. Which is called 'investigation', one of the seven factors of enlightenment. It revolves, it spins, it converses with itself, it solves, it detaches from feelings, perceptions, thoughts, consciousness. Nothing can come near it. It has its own work to do. This awareness is an automatic aspect of the mind that already exists and that you discover when we train in the beginning stages of practice.

IV. During Contemplating on Everything, Place All Attachments in Our Awareness:

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 the Satipatthana Sutta, practitioner should "Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind." This means that practitioner 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.

In contemplating to seek the Dharma, we should observe the characteristics, the cause and effect, the play of all the objects of our senses, big and small, white and black, good and evil. If there is

thinking, simply contemplate it as thinking. All these things are impermanent, unsatisfactory, and empty of self, so do not cling to them. Place them all in our awareness. As a matter of fact, if place all attachments in this life in our awareness, everything will shine with light. 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."

V. During Contemplating on Everything, Practitioners Always Try to Look Into the Ultimate Truth In Buddhism:

True teachings. The truth is the destructive cause of pain. In Mahayana, true teachings primarily refer to those of Lotus and Avatamsaka Sutras. Expedient teachings include all other teachings. According to the Treatise on liberation in three parts, truth means that which is actually existent, real, not nothingness and Thusness; therefore, it is called "truth." The Summary of the four Agamas (Ssu Ê Han Mu Ch'ao Chieh) contains a short reference to three truths: "Truth includes that of mundane plurality, that which has marks, and that of supreme meaning. A Sutra says 'The truth of mundane plurality, the truth of marks, and the truth of supreme meaning'." A monk came to see Zen master Lin-chi and asked: "What is the ultimate truth of Buddhism?" The master gave a "kwatz!" The monk bowed. The master said sarcastically: "The venerable brother can hold his point in controversy." The monk asked: "Whose tune do you play? and to what

school do you belong?" The master said, "When I was at Huang-po, I asked him a question three times and was struck by him three times." The monk hesitated. Thereupon, the master gave him another "kwatz!" which was immediately followed a blow and this: "Impossible it is to fix nails onto vacuity of space." Zen practitioners should always remember that the ultimate truth that Zen tries to convey cannot be a thing that is narrow, finite, or exclusive; it must be something vast, universal, and infinite; all-inclusive and all-embracing; defying definition and designation. That's why the ultimate truth cannot be defined and grasped by ordinary intellect. Once we can see the impermanence and emptiness of all things, we can put an end to suffering. Keep contemplating and examining this life. Notice what happens when something good comes to us. Are we happy? We should contemplate that happiness. Perhaps we use something for a while and then start to dislike it, wanting to give it or sell it to someone else. If no one comes to buy it, we may even try to throw it away. Why are we like this? Our life is impermanent, constantly subject to change. We must look at its true characteristics.

VI. During Contemplating on Everything, Zen Practitioners Should Always Remember That All Faculties Are Contemplating One Another:

The Sanskrit term Indriya means organs of sense; Indriya means faculty of sense; Indriya also means bodily and mental power. Spiritual faculties or power of the spirituality. In natural science, indriya means root, or source which is capable of producing or growing, as the eye is able to produce knowledge, as faith is able to bring forth good works, as human nature is able to produce good or evil karma. The six senses comprise of eyes, ears, nose, tongue, body, and mind. Practitioners should always consider the six senses as objects of meditation practices. According to Bhikkhu Bodhi in Abhidhamma, in the compendium of mixed categories there are six roots: greed, hatred, delusion, non-greed, non-hatred, and non-delusion. According to Bikkhu Piyananda in The Gems of Buddhism Wisdom, you must always be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. You must be aware of the feelings that are arising as a result of this contact: i)

Eye is now in contact with forms (rupa). ii) Ear is now in contact with sound. iii) Nose is now in contact with smell. iv) Tongue is now in contact with taste. v) Body is now in contact with touching. vi) Mind is now in contact with all things (dharma). The six faculties are the main reasons that cause human beings to fall into hells, to be reborn in the realm of the hungry ghosts, or animals, asuras, devas, or human beings, etc. It is agreeable that the six faculties that help us maintain our daily activities, but they are also the main factors that bring sufferings and afflictions to our body and mind. They are the main agents that cause us to create unwholesome karma, and eventually we will fall into evil ways because of them. Do not think that the eyes are that great, just because they help us see things. It is exactly because of their help that we give rise to all kinds of sufferings and afflictions. For instance, when we see an attractive person of the opposite sex, we become greedy for sex. If we do not get what we want, we will be afflicted; and if we get what we want, we will also be afflicted. The other faculties, ear, nose, tongue, body and mind are the same way. They make one give rise to many sufferings and afflictions. Therefore, the Buddha advised his disciples thus: “You should cultivate until you are unaware of heaven above, people in between, and earth below.” If we cultivate until the time heaven, earth, people, east, west, south, north, etc., can no longer impact our six faculties, then at that point we are liberated from all hindrances. Therefore, when practitioners practice sitting meditation, let our eyes contemplate our nose; let our nose contemplate our mouth; and let our mouth contemplate our mind. This allows us to control the unrest mind, or the monkey of the mind and rein the wild horse of our thoughts, so that they stop running outside seeking things. Practitioners should not stare left and right because if we look around, then our mind will wander outside, and we will not be able to concentrate.

VII. During Contemplating on Everything, Let Us Contemplate That All Things On This World Are Impermanent, Unsatisfactory and Not Self:

Anitya is the state of not being permanent, of lasting or existing only for a short time, of changing continually. Physical changes operating from the state of formation, to that of development, decay

and disintegration are exact manifestations of the law of transformation. All things in the universe, from the small grain of sand, the human body, to the big one such as the earth, moon and sun are governed by the above law, and as such, must come through these four periods. This process of changes characterizes impermanence. Anitya is one of the three fundamental of everything existing: Impermanence (Anitya), Suffering (Duhkha) and Non-ego (Anatman). Unsatisfaction which results from not receiving what one seeks will surely cause pain. We have many wishes in our life and want to fulfill them; however, life is not easy as we think. We cannot fulfill what we wish. So we suffer when those wishes are denied or cannot be fulfilled. According to Buddhist teachings, human beings' bodies are composed of five aggregates. If the form created by the four elements is empty and without self, then human beings' bodies, created by the unification of the five skandhas, must also be empty and without self. Human beings' bodies are involved in a transformation process from second to second, minute to minute, continually experiencing impermanence in each moment. By looking very deeply into the five skandhas, we can experience the selfless nature of our bodies, our passage through birth and death, and emptiness, thereby destroying the illusion that our bodies are permanent. In Buddhism, no-self is the most important subject for meditation. By meditating no-self, we can break through the barrier between self and other. When we no longer are separate from the universe, a completely harmonious existence with the universe is created. We see that all other human beings exist in us and that we exist in all other human beings. We see that the past and the future are contained in the present moment, and we can penetrate and be completely liberated from the cycle of birth and death. Once we completely understand just one of these incidents, we will understand them all. They are all of the same nature. Perhaps we do not like a particular sight or sound. Such things do happen. When we realize clearly that all such things are impermanent, unsatisfactory and not self, we will dump them all and attachment will not arise. When we see that all the various things that come to us are the same, there will be only Dharma arising.

VIII. During Contemplating on Everything, Do Not Expect Tranquility At Once:

We can not expect to have tranquility as soon as we start to practice. We should let the mind think, let it do as it will, just watch it and not react to it. Then, as things contact the senses, we should practice equanimity. See all sense impressions as the same. See how they come and go. Keep the mind in the present. Do not think about what has passed, do not think, ‘Tomorrow, I am going to do it.’ If we see the true characteristics of things in the present moment, at all times, then everything is Dharma revealing itself. In fact, time spent in secluded contemplation is not wasted; it goes a long way to strengthen a man’s character. It is an asset to our daily work and progress if we can find the time to cut ourselves off from routine and spend a day or two in quiet contemplation. This is surely not escapism or living in idleness, but the best way to strengthen our mind and mental qualities. It is a beneficial introspection; it is by examining one’s thoughts and feelings that one can probe into the inner meaning of things, and discover the power within.

IX. During Contemplating on Everything, Never Put the Contemplation of the Body & Mind Aside For a Rest:

Do not put the meditation aside for a rest. Some people think that they can stop as soon as they come out of a period of formal practice. Having stopped formal practice, they stop being attentive, stop contemplating. Do not do it that way. Whatever we see, we should contemplate. If we see good people or bad people, rich people or poor people, watch. When we see old people or young children, contemplate all of it. This is the mind of our practice. Zen practitioners should always contemplate that all things are preaching the dharma. Objectively speaking, the Buddha-dharma is so wonderful that so far no philosophers can ever argue or deny. To many people, Buddhism is always the best. However, for non-Buddhists, the so-called wonderful teachings seem nonsensical if they do not have the opportunity to hear them. How sorry! It is certainly that the majority of religions want to transform a bad person into a good one, but there are still a lot of religious cults that rigidly give people with blind faith and make them more and more ignorant. Therefore, we need more Buddhist lecturers

to propagate the Wonderful Buddha-dharma. All things in the world are constantly expounding the Dharma. Some things expound wholesome Dharma, while others expound unwholesome Dharma. Some things speak of the deviant knowledge and views of heretics; others speak of the proper knowledge and views of the Ultimate Meaning of the Middle Way. In other words, those that speak wholesome Dharma teach people to see through things, to let things go and to become free. Those that speak unwholesome Dharma teach people to preserve their illusions and continue to cling tightly to things, and so on, and so on. According to the Avatamsaka Sutra, “The Buddhas manifest hundreds of thousands of millions of sounds to proclaim the Wonderful Dharma for sentient beings. We, ordinary people, should always remember that all the sounds in the world are speaking the Dharma for us. For example, the sounds of the stream and creeks are just like the soft sounds from the golden mouth of the Buddha. The green color of the mountains and forests is the pure color of the Dharma-body delighting those who see it. If everyone of us understands this principle, then absolutely everything in the world is speaking the Dharma for us. Good people speak good Dharma, bad people speak bad Dharma, and animals speak the Dharma of being animals for us. They enable us to understand how they got to be good, bad, animals, and so on. If you observe cats chase mice, lions chase tigers, tigers chase bears, bears chase deers, the strong oppress the weak, and so on. They are all speaking the Dharma for us. Each has its own cause and effect. When we contemplate and understand things this way, we can get rid of all attachments. If not, we will forever be sinking in the sea of life of attachments.

X. For Zen Practitioners, Everything Is Contributing to the Stream of Liberation:

Once having entered this stream and tasted liberation, we will not return, we will have gone beyond wrongdoing and wrong understanding. Our mind will have turned, will have entered the stream, and it will not be able to fall back into suffering again. How could it fall? It has given up unskillful actions because it sees the danger in them and can not again be made to do wrong in body or speech. It has entered the Way fully, knows its duties, knows its work,

knows the Path, knows its own nature. It lets go of what needs to be let go of and keep letting go without doubting. But it is best not to speak about these matters too much. better to begin practice without delay. Do not hesitate, just get going. Buddhist cultivators should always remember the reasons why we have demonic obstructions. They occur when our nature is not settled. If our nature were stable, it would be lucid and clear at all times. When we inwardly observe the mind, yet there is no mind; when we externally observe the physical body, yet there is no physical body. At that time, both mind and body are empty. And we have no obstructions when observing external objects (they are existing, yet in our eyes they do not exist). We reach the state where the body, the mind, and external objects, all three have vanished. They are existing but causing no obstructions for us. That is to say we are wholeheartedly following the principle of emptiness, and the middle way is arising from it. In the middle way, there is no joy, no anger, no sorrow, no fear, no love, no disgust, and no desire. When we contemplate on everything, we should always remember that internally there are no idle thoughts, and externally there is no greed. Both the body and mind are all clear and pure. When we contemplate on things, if we are delighted by pleasant states and upset by states of anger, we know that our nature is not settled. If we experience greed or disgust when states appear, we also know that our nature is not settled. Devout Buddhists should always remember that we should be happy whether a good or bad state manifests. Whether it is a joyful situation or an evil one, we will be happy either way. This kind of happiness is true happiness, unlike the happiness brought about by external situations. Our mind experiences boundless joy. We are happy all the time, and never feel any anxiety or affliction. Devout Buddhists should always remember about the three unattainable mind: the mind of the past is unattainable, the mind of the present is unattainable, and the mind of the future is unattainable. Thus, when a situation arises, deal with it, but do not try to exploit it. When the situation is gone, it leaves no trace, and the mind is as pure as if nothing happens.

Tài Liệu Tham Khảo

References

1. *Trích trong Chúng Ta Cùng Học Cùng Tu, cùng tác giả Thiện Phúc, California, U.S.A., 2021, Quyển 2—Extracted from Let's Learn & Practice Together, the same author Thien Phuc, California, U.S.A., 2021, Volume 2.*
2. *Duy Ma Cật Sở Thuyết Kinh, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.*
3. *The Diamond Sutra and the Sutra Of Hui-Neng, A.F. Price and Wong Mou-Lam, 1947.*
4. *The Flower Ornament Scripture, Shambhala: 1987.*
5. *The Holy Teaching of Vimalakirti, Robert A.F. Thurman: 1976.*
6. *An Index to the Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1934.*
7. *Kim Cang Giảng Giải, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.*
8. *The Long Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.*
9. *The Middle Length Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.*
10. *Nghiên Cứu Kinh Lăng Già, D.T. Suzuki, Việt dịch Thích Chơn Thiện & Trần Tuấn Mãn, GHPGVN Ban Giáo Dục Tăng Ni, 1992.*
11. *Những Đóa Hoa Vô Ưu, Thiện Phúc, USA, 2012, Tập I, II & III—The Sorrowless Flowers, Thiện Phúc, USA, 2012, Volumes I, II & III.*
12. *Pháp Bảo Đàn, Dương Thanh Khải, Vinhlong, VN, 2007.*
13. *Pháp Bửu Đàn Kinh, Hòa Thượng Thích Từ Quang, 1942.*
14. *Phật Giáo Tuyển Luận, 2 Tập, Thiện Phúc, USA, 2022—Selective Buddhist Essays, 2 Volumes, Thiện Phúc, USA, 2022.*
15. *Trích trong Phật Pháp Căn Bản, Thiện Phúc, USA, 2009, Tập III, Chương 60—Extracted from Basic Buddhist Doctrines, Thiện Phúc, USA, 2009, Volume III, Chapter 60.*
16. *Trích trong Phật Pháp Căn Bản, Thiện Phúc, USA, 2009, Tập IV, Chương 61—Extracted from Basic Buddhist Doctrines, Thiện Phúc, USA, 2009, Volume IV, Chapter 61.*

