

Nhiều tác giả  
Nguyễn Giác biên soạn



NHỮNG **LỜI DẠY**  
TỪ CÁC THIỀN SƯ VIỆT NAM XƯA

## Những Lời Dạy Từ Các Thiền Sư Việt Nam Xưa

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

# Table of Contents

- [Lời tựa](#)
- [1. Ngồi](#)
- [2. Học Đạo](#)
- [3. Thở](#)
- [4. Tuệ](#)
- [5. Luyện Tâm](#)
- [6. Thẩm Sát](#)
- [7. Mùa Xuân](#)
- [8. Đạo Hữu](#)
- [9. Kho Báu](#)
- [10. Không](#)
- [11. Hiện Tại](#)
- [12. Không Hai Pháp](#)
- [13. Nhạn Bay](#)
- [14. Tâm Không](#)
- [15. Hạt Giống Phật](#)
- [16. Bồ Đề Cảnh](#)
- [17. Có và Không](#)
- [18. Chân Tánh](#)
- [19. Qua Biển](#)
- [20. Tâm Không](#)
- [21. Mặt Trời](#)
- [22. Tổ Sư Thiên](#)

[23. Việc Kỳ Đặc](#)

[24. Tâm Tông](#)

[25. Trăng Sáng](#)

[26. Áo Thân](#)

[27. Vô Vi](#)

[28. Như Vang](#)

[29. Không Lời](#)

[30. Không Một Nơi](#)

[31. Thiền](#)

[32. Tỉnh Giác](#)

[33. Bướm](#)

[34. Hãy Có Trí Tuệ](#)

[35. Vốn Là Không](#)

[36. Cô Gái Sắt](#)

[37. Sinh và Tử](#)

[38. Trước Mắt](#)

[39. Tiếng Vang](#)

[40. Tịch Diệt](#)

[41. Tại Nhà](#)

[42. Chân Thân](#)

[43. Xuất Thế](#)

[44. Huyền](#)

[45. Phật Tâm Ca](#)

[46. Vạn Pháp](#)

[47. Đại Đạo](#)

[48. Cúc Hoa](#)

[49. Thấy Phật](#)

[50. Bồ Đề](#)

[51. Hiển Lộ](#)

[52. Từ Không Mà Tới](#)

[53. Người Nổi Dòng Pháp](#)

[54. Vô Sở Đắc](#)

[55. Bạc Nhất](#)

[56. Duy Có Tâm Thôi](#)

[57. Gương Lặng Lẽ](#)

[58. Thiền Tập](#)

[59. Về Nhà](#)

[60. Sáu Chữ](#)

[61. Tâm Ấn](#)

[62. Đất Này, Tâm Này](#)

[63. Thanh Suy](#)

[64. Lửa](#)

[65. Huyền](#)

[66. Rạng Ngời](#)

[67. Như Rỗng](#)

[68. Ngựa Đá](#)

[69. Không Vì Lợi](#)

[70. Không Một Lời](#)

[71. Giáo Ngoại](#)

[72. Si Độn](#)

[73. Như Lai](#)

[74. Bình Đăng](#)

[75. Gấp Tu](#)

[76. Sách Tấn](#)

[77. Sống Chết Nhàn Mà Thôi](#)

[78. Phòng Núi Khởi Hứng](#)

[79. Lời Nhấn](#)

[80. Chùa Núi](#)

[81. Tĩnh Tọa](#)

[82. Thường Trụ](#)

[83. Mặt Trời Trí Tuệ](#)

[84. Tìm Tâm](#)

[85. Ngọn Đèn](#)

[86. Về Quê](#)

[87. Kiến Tánh](#)

[88. Chư Phật Trong Ta](#)


[89. Giới, Định, Tuệ](#)

[90. Cái Đương Thế](#)

Nhiều tác giả  
Nguyễn Giác biên soạn



NHỮNG **LỜI DẠY**  
TỪ CÁC THIÊN SƯ VIỆT NAM XƯA

 100 100 Nhà Văn



NHIỀU TÁC GIẢ  
NGUYỄN GIẮC *biên soạn*

NHỮNG **LỜI DẠY**  
TỪ CÁC THIÊN SƯ VIỆT NAM XƯA





# “NHỮNG LỜI DẠY TỪ CÁC THIÊN SƯ VIỆT NAM XƯA”

Được xuất bản theo hợp đồng trao quyền sử dụng tác phẩm

giữa tác giả và Công ty TNHH Sách Phương Nam.

Mọi sao chép, trích dẫn phải có sự đồng ý của

Công ty TNHH Sách Phương Nam.



# Lời tựa

Sách này để kính dâng 3 vị Thầy Thích Tịch Chiếu, Thích Thiên Tâm, và Thích Tài Quang; dâng cha mẹ vô lượng kiếp; hồi hướng tới một vị cư sĩ đang xin Đức Quan Âm cứu giúp, và vô lượng chúng sanh.

Người biên soạn mang ơn chư vị tiền bối đã dịch cổ văn sang ngôn ngữ Việt hiện đại, đặc biệt mang ơn các Thiền sư Thích Thanh Từ, Trí Siêu Lê Mạnh Thát và sử gia Trần Đình Sơn đã in các sách mà tác phẩm này đã dựa vào để tham khảo.

*Cư sĩ Nguyễn Giác*

nguyengiact@yahoo.com

# 1. Ngồi

Có ba lối ngồi theo đạo.

Một là ngồi số tức.

Hai là ngồi tụng kinh.

Ba là ngồi vui nghe kinh. Đó là ba.

Ngồi có ba cấp.

Một là ngồi hiệp vị.

Hai là ngồi tịnh.

Ba là ngồi không có kết.

Ngồi hiệp vị là gì?

Là ý bám lấy hạnh không rời, đó là ngồi hiệp vị.

Ngồi tịnh là gì?

Là không niệm nghĩ, đó là ngồi tịnh.

Ngồi không có kết là gì?

Là kết đã hết, đó là ngồi không có kết.

Thiền sư KHƯƠNG TĂNG HỘI

( *Giới thiệu kinh An Ban Thủ Ý* - Bản dịch của TT Trí Siêu Lê Mạnh Thát)



BÌNH: Khi niệm hơi thở, bạn cũng đang niệm tâm của bạn. Sau đó, bạn sẽ thấy tâm bạn trở thành một với hơi thở. Khi niệm các hành động của thân, như lúc này là ngồi, bạn cũng đang

niệm tâm bạn. Rồi bạn sẽ thấy thân và tâm là một. Nhìn vào tâm bạn, bạn thấy các niệm đến rồi đi, hết như sóng lên rồi xuống. Khi bạn thấy không niệm nào khởi, tâm bạn sẽ an tĩnh như mặt hồ phẳng lặng.

## 2. Học Đạo

Các người! Tất cả các người học đạo lấy tâm siêng năng cúng dường Phật, không gì khác hơn chỉ cầu dứt được các nghiệp ác.

Tâm miệng niệm tụng, tin hiểu nghe nhận, ở chỗ vắng vẻ yên lặng, gần thiện tri thức.

Nói ra lời hòa nhã, nói phải thời đúng lúc, trong tâm không khiếp nhược.

Liễu đạt nghĩa lý, xa lìa ngu mê, an trụ chỗ bất động.

Quán tất cả pháp vô thường, vô ngã, vô tác, vô vi.

Nơi nơi lìa phân biệt, ấy là người học đạo...

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



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

# 3. Thở

Hơi thở ra, hơi thở vào tự hiểu,

Hơi thở ra, hơi thở vào tự biết.

Đương lúc ấy là hiểu, về sau là biết.

Hiểu là hiểu hơi thở dài ngắn.

Biết là biết hơi thở sinh diệt thô tế chậm nhanh.

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



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

## 4. Tuệ

Muốn tiến đến tông thừa của Phật là phải siêng năng,  
song thành Phật chánh giác phải nhờ trí tuệ.

Ví như nhắm bắn cái đích ngoài trăm bước,  
mũi tên đến được là nhờ sức mạnh,  
song trúng được đích không phải do sức.

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



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

# 5. Luyện Tâm

Bên ngoài ngưng các duyên, bên trong dứt các vọng.

Kiểm soát cái nhìn của mắt, cái nghe của tai,

cái ngửi của mũi, cái nếm của lưỡi.

...

Trong suốt ngày, lúc nào mắt cũng cần nội quán sự rong chạy của con trâu, tai lắng nghe tung tích của con trâu.

Cho đến nhất cử nhất động, niệm niệm

đều không tách xa con trâu.

Nằm, ngồi, đi, đứng đều để tâm vào con trâu này.

Không để cho một giây phút nào là không chiếu rọi vào.

Hễ lơỉ lỏng là trái phạm.

Thiền sư QUẢNG TRÍ – Bản dịch Cư sĩ Trần Đình Sơn



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



## 6. Thẩm Sát

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

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

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



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

# 7. Mùa Xuân

Xuân đi trăm hoa rụng,  
Xuân đến trăm hoa cười.  
Trước mắt việc đi mãi,  
Trên đầu già đến rồi.  
Chớ bảo xuân tàn hoa rụng hết,  
Đêm qua, sân trước, một cành mai.

(Xuân khứ bách hoa lạc,  
Xuân đáo bách hoa khai.  
Sự trục nhãn tiền quá,  
Lão tòng đầu thượng lai.  
Mạc vị xuân tàn hoa lạc tận,  
Đình tiền tạc dạ nhất chi mai.)

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



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

## 8. Đạo Hữu

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Thiền sư QUÁNG TRÍ (*Thập Mục Ngưu Đồ Tụng*) – Bản dịch Cư sĩ Trần Đình Sơn.



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

# 9. Kho Báu

Ở trần vui đạo hãy tùy duyên

Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền

Trong nhà có báu thôi tìm kiếm

Đối cảnh không tâm chớ hỏi thiền.

TRẦN NHÂN TÔNG – Bản dịch HT Thanh Từ



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

# 10. Không

Sắc là không, không tức sắc,  
Không là sắc, sắc tức không.  
Sắc không đều chẳng quán,  
Mới được hợp chân tông.

(Sắc thị không, không tức sắc,  
Không thị sắc, sắc tức không.  
Sắc không câu bất quán,  
Phương đặc kế chân tông.)

Ỡ LAN – Bản dịch HT Thanh Từ



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

# 11. Hiện Tại

Nay không phải là trước, trước không phải là nay, nghĩa là niệm nghĩ trước đã diệt, niệm bây giờ không phải là niệm trước, cũng có nghĩa việc làm đời trước, việc làm đời nay, mỗi tự có phước.

Cũng có nghĩa việc thiện nay làm không phải việc ác làm trước đó.

Cũng có nghĩa hơi thở bây giờ không phải là hơi thở trước đó, hơi thở trước đó không phải là hơi thở bây giờ.

Thiền sư KHƯƠNG TĂNG HỘI - Bản dịch TT Trí Siêu Lê Mạnh Thát



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

# 12. Không Hai Pháp

Phàm tất cả các pháp môn vốn từ tánh của các người,

tánh tất cả các pháp vốn từ tâm của các người.

Tâm pháp nhất như, vốn không hai pháp.

Phiền não trói buộc, tất cả đều không.

Tội phước phải quấy, tất cả đều huyễn.

Thiền sư CỨU CHỈ – Bản dịch HT Thanh Từ



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

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

# 13. Nhạn Bay

Nhạn bay trên không

Bóng chìm đáy nước

Nhạn không ý để dấu

Nước không tâm lưu bóng.

(Nhạn quá trường không

Ảnh trầm hàn thủy

Nhạn vô di tích chi ý

Thủy vô lưu ảnh chi tâm.)

Thiền sư HƯƠNG HẢI – Bản dịch HT Thanh Từ



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



# 14. Tâm Không

Thân như tường vách đã lung lay,  
Đau đáu người đời luống xót thay.  
Nếu đạt tâm không, không tướng sắc,  
Sắc không ẩn hiện, mặc vờ xoay.

Thiền sư VIÊN CHIẾU – Bản dịch HT Thanh Từ



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

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

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

# 15. Hạt Giống Phật

Đã mang giống Phật dưỡng trong lòng,

Nghe nói lời màu ý thích mong.

Vất ngoài ngàn dặm niềm tham muốn,

Lý nhiệm càng ngày càng bao dong.

(Ký hoài xuất tổ dưỡng hung trung,

Văn thuyết vi ngôn ý duyệt tùng.

Tham dục truat trừ thiên lý ngoại,

Hy di chi lý nhật bao dung.)

Thiền sư TRÍ – Bản dịch HT Thanh Từ.



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

# 16. Bồ Đề Cảnh

Trong ngọc ẩn thanh diễn diệu âm,

Nơi kia đầy mắt bày thiên tâm.

Hà sa cảnh là Bồ Đề cảnh,

Nghĩ đến Bồ Đề cách vạn tầm.

(Ngọc lý bí thanh diễn diệu âm

Cá trung mãn mục lộ thiên tâm.

Hà sa cảnh thị Bồ Đề cảnh,

Nghĩ hướng Bồ Đề cách vạn tầm.)

Thiền sư TRÍ HUYỀN – Bản dịch HT Thanh Từ



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

# 17. Có và Không

Có thì muôn sự có,

Không thì tất cả không.

Có, không trắng đáy nước,

Đừng mắc có cùng không.

(Tác hữu trần sa hữu,

Vi không nhất thiết không.

Hữu vô như thủy nguyệt,

Vật trước hữu không không.)

Thiền sư ĐẠO HẠNH – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Làm sao bạn có thể nói ngọn núi này hay con sông kia là *Không*? Hãy suy nghĩ thế này: Chúng là vô thường, nên cách nào đó chúng đã mang cả *Có* và *Không*, và như thế không có lời nào thích hợp mô tả chúng. Bạn có thể kinh nghiệm như thế trong một cách khác: Hãy dụ dăng lắng nghe, sâu thẳm lắng nghe, đừng nghe một âm thanh cụ thể nào, mà chỉ nghe với tâm rỗng vắng. Bạn sẽ cảm thấy rằng tất cả âm thanh đến rồi đi hết như tiếng vang, hết như hư ảo, hết như giấc mộng đêm qua. Và nếu bạn bám chấp vào *Có* hay *Không*, bạn bị xiềng vào cõi trần gian này.

# 18. Chân Tánh

Chân tánh thường không tánh,

Đâu từng có sanh diệt.

Thân là pháp sanh diệt,

Pháp tánh chưa từng diệt.

Thiền sư THUẦN CHÂN – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Hãy nhìn vào gương. Hình ảnh đến rồi đi, nhưng tánh chiếu vẫn luôn vô vi, bất động, bất sinh, bất diệt. Hãy nhìn vào tâm bạn. Niệm sinh khởi rồi diệt mất, nhưng tánh của tâm vẫn luôn luôn vô vi, bất động, bất sinh, bất diệt. Tất cả chúng ta đều là diễn viên trong một hí trường lớn; chúng ta đã đóng hàng triệu vai trò khác nhau từ thời gian vô thủy, sinh ra và chết đi trong hàng triệu vở tuồng, và bây giờ là lúc tu theo lời Phật dạy để đạt Niết bàn – trạng thái của an lạc bất sinh và bất diệt.

# 19. Qua Biển

Pháp gốc như không pháp,  
Chẳng có cũng chẳng không.  
Nếu người biết pháp ấy,  
Chúng sanh cùng Phật đồng.  
Trăng *Lăng Già* vắng lặng  
Thuyền *Bát Nhã* rộng không.  
Biết không, không giác có  
Chánh định mặc thong dong.

Thiền sư HUỆ SINH – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: *Lăng Già* và *Bát Nhã Ba La Mật* là hai bộ kinh Bắc Tông. Hầu hết thiền viện đều học cả hai kinh này. Chánh định nói ở trên là một phần trong *Bát Chánh Đạo*.

# 20. Tâm Không

Diệu tánh rỗng không chẳng thể vin,

Rỗng không tâm ngộ việc dễ tin.

Tươi nhuận sắc ngọc trong núi cháy,

Lò lửa hoa sen nở thật xinh.

Thiền sư NGỘ ẮN – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Ngọn núi bị nung cháy, và lò lửa cháy tượng trưng cho thế giới đau khổ này. Ngọc và hoa sen tượng trưng Phật Tánh, tức vị Phật trong bạn, và là Niết bàn mà bạn chưa bao giờ là xa.

# 21. Mặt Trời

Đất nước lửa gió thức,  
Nguyên lai thấy đều không.  
Như mây lại tan hợp,  
Phật nhật chiếu không cùng.

Sắc thân cùng diệu thể,  
Chẳng hợp chẳng chia lìa.  
Nếu người cần phân biệt,  
Trong lò một cảnh hoa.

Thiền sư ĐẠO HUỆ – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Vạn pháp hình thành từ ngũ đại: Đất, nước, lửa, gió, thức. Chúng đều tận gốc là *Không*. Vì chúng rỗng rang, nên chúng có thể biến đổi và chuyển hóa.



## 22. Tổ Sư Thiên

Uổng công thôi hỏi sắc cùng không,

Học đạo gì hơn phỏng tổ tông.

Ngoài trời tìm tâm thật khó thấy,

Thế gian trồng quế đâu thành tòng.

Đầu lông trùm cả càn khôn thấy,

Hạt cải bao gồm nhật nguyệt trong.

Đại dụng hiện tiền tay nắm vững,

Ai phân phạm thánh với tây đông.

Thiền sư KHÁNH HỸ – Bản dịch HT Thanh Từ



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

## 23. Việc Kỳ Đặc

Ta có một việc kỳ đặc,  
Chẳng xanh vàng đen đỏ trắng.  
Cả người tại gia, xuất gia,  
Thích sanh, chán tử là giặc.

Chẳng rõ sanh tử khác đường,  
Sanh tử chỉ là được mất.  
Nếu cho sanh tử khác đường,  
Lừa cả Thích-ca, Di-lặc.

Ví biết sanh tử, sanh tử,  
Mới hiểu lão tăng chỗ náu,  
Môn nhân, hậu học, các người,  
Chớ nhận khuôn mẫu pháp tắc.

Thiền sư GIỚI KHÔNG – Bản dịch HT Thanh Từ



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

# 24. Tâm Tông

Thường trụ thế gian, không sanh không diệt gọi là Phật.

Rõ biết Tâm tông của Phật, hạnh và giải tương ưng gọi là Tổ.

Phật và Tổ chỉ là một, bởi những kẻ lạm học dối nói có hơn kém mà thôi. Vả lại, Phật là giác. Cái giác này xưa nay lặng lẽ thường trụ. Tất cả chúng sanh đều đồng có lý này, chỉ vì tình trần che lấp, theo nghiệp trôi lăn, chuyển thành các cõi.

Thiền sư THÔNG BIỆN – Bản dịch HT Thanh Từ



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

# 25. Trăng Sáng

Được thành chánh giác ít nhờ tu,

Ấy chỉ nhọc nhằn, trí tuệ ưu.

Nhận được ma-ni lý huyền diệu,

Ví thể trên không hiện vàng hồng.

Người trí khác nào trăng rọi không,

Chiếu soi khắp cõi sáng khôn ngần.

Nếu người cần biết, nên phân biệt,

Khói mù man mác phủ non chiều.

Thiền sư BẢO GIÁM – Bản dịch HT Thanh Từ



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

## 26. Ảo Thân

Thân huyễn vốn từ không tịch sanh,

Dường tợ trong gương hiện bóng hình.

Bóng hình giác rõ không tất cả,

Thân huyễn chớp mắt chứng tướng chân.

Thiền sư BỔN TỊNH – Bản dịch HT Thanh Từ



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

## 27. Vô Vi

Diệu bản thân thang rõ tự bày,  
Gió hòa thổi dậy khắp ta-bà.  
Người người nhận được vô vi lạc,  
Nếu được vô vi mới là nhà.

(Diệu bản hư vô minh tự khoa,  
Hòa phong xuy khởi biến ta-bà.  
Nhân nhân tận thức vô vi lạc,  
Nhược đắc vô vi thủy thị gia.)

Thiền sư CHÂN KHÔNG – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Vô vi là một tên khác của Niết bàn.

# 28. Như Vang

Đạm bạc tự giữ

Chỉ đức là vụ.

Hoặc nói lời lành

Tha thiết một câu:

Lòng không bỉ ngã,

Đã dứt bụi mù,

Ngày đêm lên xuống,

Không hình khá trụ,

Như bóng như vang,

Không vết khá đến.

Thiền sư TRÍ – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Vọng pháp đang hiển lộ trong tâm bạn. Nhưng khi bạn nhìn quanh, và bạn không thể thấy được tâm. Bạn không thể nói không có tâm, vì thức vẫn sinh và diệt. Bạn không thể nói là có cái gì gọi là tâm, vì không có vết tích nào của nó. Các niệm đến và đi y hệt như ảo ảnh. Bây giờ hãy thử thế này: Hãy im lặng trong một giờ, hay ngay cả trong một ngày, và cảm nhận môi trường chung quanh. Bạn sẽ cảm thấy rằng tất cả các âm thanh bạn nghe sẽ không còn là các thanh âm thường nữa; bạn cảm nhận rằng chúng đều là các tiếng vang trong tâm bạn.

## 29. Không Lời

Sanh già bệnh chết  
Xưa nay lẽ thường.  
Muốn cầu thoát ra  
Mở trói thêm ràng.  
Mê đó tìm Phật,  
Lầm đó cầu thiền.  
Phật, thiền chẳng cầu,  
Uống miệng không lời.

Ni sư DIỆU NHÂN – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Ngài Diệu Nhân là một Thiền ni. Ngài có một cách khác để diễn tả thật tướng. Ngài đã làm bài thơ này trước khi viên tịch, nói rằng thật tướng nên chỉ ra bằng vô ngôn. Đừng trụ vào bất kỳ pháp nào, ngay cả trụ vào thiền định.



# 30. Không Một Nơi

Muôn pháp về không không thể nương,

Chân như lặng lẽ hiện tỏ tường,

Thấu tốt nguồn tâm không chỗ chỉ,

Nước tâm bóng nguyệt bật nghĩ lường.

Thiền sư BẢO GIÁC - Bản dịch HT Thanh Từ



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

# 31. Thiền

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

Mắt không vì cái sở duyên của thức mà chạy ra, thức không vì cái sở duyên của cảnh mà chun vào. Ra, vào không giao thiệp nên gọi là ngăn chặn. Tuy nói ngăn chặn mà không phải ngăn chặn. Tai, mũi, lưỡi, thân, ý cũng như thế. Đó gọi là giới đại thừa, là giới vô thượng cũng gọi là giới vô đẳng đẳng. Tịnh giới này, từ Tiểu tăng cho đến bậc Đại tăng đều phải gìn giữ.

Nhân giữ giới vững chắc không động, kể đó mới tập Thiền. Cái yếu chỉ của thiền định là thân tâm đều xả. Trước tập định tâm, thường tự suy xét: Thân này từ đâu mà đến? Tâm này từ đâu mà có? Tâm không thật có thì từ đâu có thân? Thân tâm đều không thì pháp từ đâu mà có? Pháp không thật có, vì không có *cái có*, *cái có* có đó từ đâu mà có? *Cái có* có đó đã không thì không có pháp có. Mỗi pháp chẳng phải pháp, thì mỗi pháp nương vào đâu? Không có chỗ dựa nương thì pháp không phải mỗi pháp. Pháp này không thật cũng chẳng phải không thật.

Chứng được thật pháp, mới hay chứng nhập thiền.

Người tu tập thiền định không được chấp dụng công, dụng mà không có chỗ dụng, gọi là Thiền thượng thừa.

Ngoài tham thoại đầu không cho gián đoạn, miên mật liên tục không có kẽ hở, cũng không điên đảo, không trạo cử cũng không hôn trầm.

Phải trong trẻo như viên ngọc lặn trên mâm, phải sáng suốt như gương trên đài...

Thiền sư PHÁP LOA – Bản dịch HT Thanh Từ



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

## 32. Tỉnh Giác

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

Thiền sư VIÊN HỌC (1073 - 1136) – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Đừng lười biếng. Chúng ta đã lười biếng và si mê hàng triệu năm, và bây giờ may mắn nghe tiếng chuông của Đức Phật. Hãy thiền định cả ngày và đêm, trong khi đi, đứng, nằm, ngồi. Luôn luôn tỉnh thức – đó là lời dạy từ Thiền sư Viên Học. Nhưng, làm sao có thể chiến thắng tất cả thân lười này? Đó là việc gian nan, và chỉ có bạn mới có thể tự cứu bạn. Bạn hãy niệm thân một cách cẩn trọng. Hãy ăn thức ăn lành mạnh, hãy ăn ít thôi. Hãy làm việc và tập thể dục hàng ngày. Luôn luôn nhớ rằng luật vô thường đang cuốn trôi chúng ta nhanh chóng cả ngày đêm, và chúng ta có rất ít thì giờ trong kiếp này để tu tập Phật Pháp nhằm qua bờ bên kia. Vậy, đừng lười biếng. Nhưng thế không có nghĩa là bạn phải trừng phạt tất cả thân. Thân là chiếc bè, là cỗ xe; bạn phải chăm sóc thân kỹ càng để có sức đi một chuyến rất là gian nan.

Hãy niệm các chuyển động của thân; đó là một phần của thiền. Trong một cách nào đó, thiền định như thế có thể đã sinh khởi ra một số môn võ thuật. Thêm nữa, bạn có thể có kiểu Thái Cực Quyền riêng của bạn để cho vui trong khi thiền định. Hãy thử thế này: thở vào và ra dịu dàng, di chuyển toàn thân thật chậm theo bất kỳ hướng nào bạn muốn trong khi bạn quan sát và cảm nhận tất cả các chuyển động cơ thể. Người tập sẽ có lúc thấy rằng tâm và thân trở thành một.

# 33. Bướm

Xuân về hoa bướm gặp nhau đây,  
Hoa bướm phải cần hợp lúc này.  
Hoa bướm xưa nay đều là huyễn,  
Giữ tâm bền chặt bướm hoa thay.

Thiền sư GIÁC HẢI (Thế kỷ 11-12) – Bản dịch HT Thanh Từ



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

# 34. Hãy Có Trí Tuệ

Người trí không ngộ đạo,

Ngộ đạo tức kẻ ngu.

Khách nằm thẳng duỗi chân,

Nào biết nguy và chơn.

Thiền sư TỊNH KHÔNG (? - 1170) – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Khi bạn thấy Tánh Không trong vạn pháp, bạn biết đạo không thể diễn bằng lời, và học nhân từ thế giới đau khổ này phải nhảy vào cảnh giới giải thoát. Làm sao bạn có thể mô tả cho một người mù về màu sắc? Y hệt như sau khi bật đèn, bạn thấy vạn pháp đều mới tinh khôi, và bạn không bận tâm về chân với vọng nữa. Chân và vọng là chuyện của thế giới cũ, không thuộc vào thế giới bất khả mô tả trước mắt bạn bây giờ. Làm sao bạn có thể nói về việc bật lên ngọn đèn? Chỉ một cái búng tay? Đó là lý do vì sao một vài thiền sư nói Đạo phải là con đường không lối đi. Bởi vì vạn pháp, kể cả Đạo, trong tự tánh là rỗng rang, nên Thiền sư Tịnh Không nói, “Người trí không ngộ đạo.” Dù vậy, bạn phải cẩn trọng. Sau khi thấy Tánh Không của vạn pháp, bạn vẫn phải thiền tập ráo riết – các thói quen cũ cần thời gian để nhạt đi, và mắt bạn cần thời gian để nhìn cảnh giới mới rõ ràng hơn.

Thêm nữa, thiền là cái nhìn quán chiếu vào cái hiện tiền hiển lộ. Đừng chờ bất cứ chứng ngộ gì. Trong thiền định, không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; cũng trong thiền, không có tương lai nào để chờ đợi, không có quá khứ nào để trân quý. Hãy thoải mái, và hãy tỉnh thức. Bạn không cần phải bật lên thứ gì cả, vì ánh sáng quán chiếu đã bật lâu rồi.

# 35. Vốn Là Không

Bốn rắn chung rương trước giờ không,

Núi cao năm uẩn đầu chủ ông.

Chân tánh sáng ngời không chướng ngại,

Niết bàn sanh tử mặc che lồng.

Thiền sư ĐẠI XÁ (1120 - 1180) – Bản dịch HT Thanh Từ



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

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

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

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

# 36. Cô Gái Sắt

Ở chỗ bóng trần,  
Thường lìa bóng trần,  
Tâm phủ lóng tột,  
Cùng vật không thân.  
Thế vốn tự nhiên,  
Hiện vật không thiên,  
Tài bằng trời đất,  
Vượt cả nhân luân.  
Dưỡng nuôi muôn vật,  
Cùng vật làm xuân,  
Đứng múa gái sắt,  
Đánh trống người cây.

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



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

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

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

# 37. Sinh và Tử

Chân tánh diệu viên, thể tự không tịch,  
vận dụng tự tại, chẳng đồng với sanh tử.

Thế nên, sanh không từ đâu đến, tử chẳng đi về đâu.

Thiền sư ĐẠO HUỆ (? - 1190) – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Làm sao bạn có thể thấy và nghe tánh không tịch đó? Ngồi bất động và tắt hết mọi tiếng ồn? Tánh vắng lặng không rời khỏi sự chuyển động hay tiếng ồn. Bạn sẽ sờ chạm nó, cảm nhận nó, thấy nó, nghe nó khi bạn chứng ngộ tánh vô ngã của vạn pháp.

Thiền sư Thường Chiếu, vị sư thúc của tôi, một lần được hỏi về Thiền đã cầm lên một viên sỏi nhỏ, ném vào tường, và hỏi thiền sinh có nghe tiếng viên sỏi chạm tường hay không. Thiền sinh đáp, “Thưa thầy, con nghe tiếng đó.” Thiền sư Thường Chiếu nói, “Đó là Đạo.”



# 38. Trước Mắt

Đạo không hình tướng,  
Trước mắt chẳng xa,  
Xoay lại tìm kiếm,  
Chớ cầu nơi khác.  
Dù cho cầu được,  
Được tức chẳng chân.  
Ví có được chân,  
Chân ấy vật gì?  
Vì thế,  
Chư Phật ba đời,  
Lịch đại Tổ sư,  
Ấn thọ tâm truyền,  
Cũng nói như thế.

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



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

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

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

# 39. Tiếng Vang

Gió tùng, trăng nước sáng,  
Không bóng cũng không hình.  
Sắc tướng chỉ thế ấy,  
Trong không tìm tiếng vang.

Thiền sư MINH TRÍ (? - 1196) – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Mặt trăng là biểu tượng của tâm. Hệt như mặt trăng chiếu sáng và giúp chúng ta thấy vạn pháp, nhưng tâm không phải là một vật bạn có thể chỉ vào; tâm không có cả bóng lẫn hình dạng. Hiện thể là tâm đang hiển lộ; tánh thực của nó chính là Tánh Không. Làm sao bạn có thể chứng ngộ chân tánh? Bạn có thể nghe tiếng sỏi chạm vào tường? Âm thanh đó chính là tâm đang hiển lộ. Bạn có thể thấy một lá cờ bay trong gió? Tâm đang phát phối đó. Hãy hít thở dịu dàng, hãy tỉnh táo, và hãy nhìn tâm.

# 40. Tịch Diệt

Lìa tịch mới bàn câu tịch diệt,  
Được vô sanh, sau nói vô sanh.  
Làm trai có chí xông trời thăm,  
Chớ giẫm Như Lai vết đã qua.

Thiền sư QUẢNG NGHIÊM (1121 - 1190) – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Đừng giẫm lên dấu chân xưa của Phật. Tại sao? Chúng ta cần phải đốt kinh, chẻ tượng, và chạy ra khỏi chùa? Không, Thiền sư Quảng Nghiêm không nói thế. Ngài chỉ yêu cầu học trò ngài là phải tu tập nghiêm túc, đặt chân vào cõi đất không tịch, và thâm nhập cõi vô sinh trước khi truyền giảng Thiền Tông. Nghĩa là, bạn phải bước đi và có dấu chân riêng của bạn. Đức Phật chỉ ra *đường đi*, và bạn phải đi lấy. Đức Phật đã dùng ẩn dụ về một người chăn bò lo đếm bò người khác để chỉ cho người tụng kinh mà không chịu thiền định để thoát khỏi sinh tử luân hồi. Thêm nữa, Đức Phật nói, “Hãy tự thấp đuốc mà đi.”

# 41. Tại Nhà

Đạo vốn không nhan sắc,  
Ngày ngày lại mới tươi,  
Ngoài đại thiên sa giới,  
Chỗ nào chẳng là nhà.

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



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

## 42. Chân Thân

Như Lai thành chánh giác,

Tất cả lượng bằng thân.

Xoay lại chẳng xoay lại,

Trong mắt con người nằm.

Chân thân thành vạn tượng,

Vạn tượng thành chân thân.

Cung trắng cành quế đỏ,

Quế đỏ tại một vàng.

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



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

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

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

# 43. Xuất Thế

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

Đại sĩ THÔNG THIỀN (? - 1228) – Bản dịch HT Thanh Từ



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

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

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

# 44. Huyền

Pháp huyền đều là huyền,  
Tu huyền đều là huyền,  
Hai huyền đều chẳng nhận,  
Tức là trừ các huyền.

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



BÌNH: Vạn pháp đều như mơ, như quáng nắng, như vang, như huyền. Đức Phật nói như thế. Vậy, tại sao chúng ta phải thiền định? Bởi vì chúng ta phải tỉnh thức ra khỏi giấc mơ này. Chúng ta không nên ở lâu hơn trong thế giới đau khổ. Chúng ta phải vượt dòng sông sinh tử để tới bờ Niết bàn. Thiền định cũng hết như vượt sông; tuy nhiên, nếu chúng ta nghĩ rằng Thiền là cái gì thực sự là thực, thì chúng ta sẽ vẫn kẹt trong giấc mơ này.

Do vậy, hãy tu thiền như một con trâu vượt sông, mà trâu này làm bằng bùn. Bạn càng thiền định, thì con trâu càng tan biến nhanh hơn. Hãy tự chứng ngộ như thế.

# 45. Phật Tâm Ca

Phật! Phật! Phật! Không thể thấy  
Tâm! Tâm! Tâm! Không thể nói.  
Nếu khi tâm sanh là Phật sanh  
Nếu khi Phật diệt là tâm diệt.  
Diệt tâm còn Phật chuyện không đâu  
Diệt Phật còn tâm khi nào hết?  
Muốn biết Phật tâm, sanh diệt tâm  
Đợi đến sau này Di-lặc quyết.  
Xưa không tâm, nay không Phật  
Phàm, Thánh, người, Trời như điện chớp.  
Tâm thể không thị cũng không phi  
Phật tánh chẳng hư cũng chẳng thật.  
Bỗng dưng dấy, bỗng dưng dừng  
Xưa qua nay lại luống nghĩ bàn.  
Đâu chỉ chôn vùi thừa Tổ tông  
Lại khiến yêu ma nhà mình lộng.  
Muốn tìm tâm, đừng tìm ngoài  
Bản thể như nhiên tự rỗng lặng.  
Niết bàn sanh tử buộc ràng sông  
Phiền não Bồ Đề đối địch rỗng.  
Tâm tức Phật, Phật tức tâm  
Diệu chỉ sáng ngời suốt cổ kim.  
Xuân đến, tự nhiên hoa xuân nở



Thu về, hiện rõ nước thu sâu.

Bỏ vọng tâm, giữ chân tánh

Như người tìm bóng mà quên kính.

Đâu biết bóng có từ nơi gương

Chẳng rõ vọng từ trong chân hiện.

Vọng đến không thật cũng không hư

Gương nhận không cong cũng không thẳng.

Cũng không tội, cũng không phước

Lầm sánh ma-ni cùng bạch ngọc.

Ngọc có vết chừ châu có tỳ

Tánh vốn không hồng cũng không lục.

Cũng không được, cũng không mất,

Bảy lần bảy là bốn mươi chín.

Tam độc cứu tình nhật trong không

Lục độ vạn hạnh sóng trên biển.

Lặng, lặng, lặng, chìm, chìm, chìm

Cái tâm muôn pháp là tâm Phật.

Tâm Phật lại cùng tâm ta hợp

Lẽ ấy như nhiên suốt cổ kim.

Đi cũng thiền, ngồi cũng thiền

Trong lò lửa rục, một hoa sen.

Ý khí mất thì thêm ý khí

Được nơi an tiện hãy an tiện.

Chao! Chao! Chao! Ối! Ối! Ối!

Bọt trong biển cả nổi chìm rỗng.

Các hạnh vô thường tất cả không

Linh cốt Tiên sư chỗ nào thấy?

Tỉnh tỉnh thức, thức tỉnh tỉnh

Bốn góc đạp đất chớ chinh nghiêng.

Người nào nơi đây tin được đến

Trên danh Tỳ-lô cất bước đi

Hét!

TUỆ TRUNG THƯỢNG SĨ TRẦN TUNG (1230 - 1291) - Bản dịch HT Thanh Từ



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

# 46. Vạn Pháp

Tất cả pháp chẳng sanh

Tất cả pháp chẳng diệt

Nếu hay hiểu như thế

Chư Phật thường hiện tiền.

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



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

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

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

Một thiền sư ở Trung Quốc thời xưa từng thổi tắt một cây đèn cầy, và vị môn đệ của ngài hốt nhiên giác ngộ. Chuyện gì xảy ra nơi đây? Hãy nhìn vào chuyện này. Hai vị sư vừa pháp đàm xong. Vị sư học trò đã đưa ra nhiều câu hỏi, nghe một số câu trả lời, rồi lui về khi trời đã tối. Vị thầy đưa cho ngọn đèn cầy đã thắp sáng. Khi vị môn đệ cầm cây nến, vị thầy thổi phụt tắt. Vị học trò hốt nhiên đốn ngộ.

Họ đã nói gì trong cuộc pháp đàm trước đó? Có phải về tâm bất sinh? Có phải về tâm bất động? Bây giờ, hãy nhìn vào cây đèn cầy. Ngọn lửa được thắp lên, và rồi bị thổi tắt; cái gì không được thắp lên, và cái gì không bị phụt tắt nơi đó? Hãy hỏi các vị sư thời xưa đó. Có phải đó là cái thấy, mà cái thấy này thì vô ngã? Hay là, khi học trò thấy sáng và rồi thấy tối, vị học trò chứng ngộ rằng trong cái thấy bất tử thì chỉ có cái được thấy thôi?

# 47. Đại Đạo

Đại đạo rộng suốt nào có ràng buộc, bản tánh lặng lẽ không thiện không ác. Bởi do chọn lựa chột sanh nhiều lỗi, vừa khởi mảy may đã cách xa trời đất. Phàm thánh vốn đồng một mối, phải quấy đâu có hai đường. Cho nên biết, tội phước vốn không, cứu cánh nhân quả chẳng thật. Người người sẵn đủ, kẻ kẻ trọn thành.

Phật tánh Pháp thân như hình như bóng, tùy ẩn tùy hiện, chẳng tức chẳng ly.

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

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

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

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

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

Thiền sư PHÁP LOA (1284 - 1330) – Bản dịch HT Thanh Từ



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

Đức Phật nói ngài chỉ dạy một cách thực dụng – về khổ, và về diệt khổ. Đức Phật cũng nói rằng thân người khó được. Do vậy, hãy tinh tấn tu học, đừng phí một đời này.

# 48. Cúc Hoa

Băng quên thân thế chẳng hề vương

Lặng lẽ ngồi lâu lạnh thấu giường

Năm hết trong non không sẵn lịch

Nhìn xem cúc nở biết trùng dương.

Thiền sư HUYỀN QUANG (1254 - 1334) – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Đức Phật dạy chúng ta giữ tâm vô sở trụ. Nghĩa là chúng ta đừng dính mắc vào bất cứ gì, cho dù là kinh điển hay các vị thiền sư; còn như, dính mắc vào bất cứ gì, có nghĩa là dính mắc vào một hình thức ngã chấp. Làm sao chúng ta có thể không dính mắc vào bất cứ gì? Chúng ta sống trong thế gian này, mang tam độc sẵn trong máu, và luôn luôn dính mắc vào những gì đó. Chúng ta được dạy từ thơ ấu là hãy tự hào về đất nước vinh quang của mình, về tôn giáo ân sủng của mình, về các thiền sư nổi tiếng của chúng ta, về thành công, và vân vân...

Chúng ta tự hào về những chuyện gì đó trong quá khứ, về các giải thưởng thắng được hôm qua, về các bài thơ hay chúng ta viết năm ngoái, và về kỷ niệm ngọt ngào chúng ta đã có với những người chúng ta yêu thương. Chúng ta cũng bực bội về nhiều chuyện quá khứ, về tuổi trẻ nghèo khó mà chúng ta trải qua, về các lời chỉ trích bất công nhắm vào chúng ta, và về các kỷ niệm cay đắng khi những người chúng ta yêu thương rời bỏ ra đi.

Chúng ta cũng thèm muốn có những gì đó trong tương lai, muốn nổi tiếng hay vinh quang. Chúng ta sống nơi đây bây giờ, nhưng các niệm trong tâm chúng ta cứ lang thang từ giấc mơ này sang giấc mơ kia, về hướng một tương lai hào hứng. Và chúng ta sợ hãi những tương lai chưa rõ, bất định.

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

# 49. Thấy Phật

Muốn cần thấy Phật cứ nhận nơi chúng sanh, chỉ vì chúng sanh mê không tự biết có Phật, chớ Phật đâu có làm mê chúng sanh.

Ngộ được tự tánh của mình thì chúng sanh là Phật, mê tự tánh của mình thì Phật là chúng sanh. Giữ được tự tánh của mình bình đẳng thì chúng sanh là Phật, để tự tánh mình gian hiểm thì Phật là chúng sanh. Tâm ta sẵn có Phật, còn tìm Phật nơi nào?

Nên kinh nói: “Tâm sanh thì các pháp sanh, tâm diệt thì các pháp diệt.”

Phàm phu tức là Phật, phiền não tức là Bồ Đề. Niệm trước mê là phàm phu, niệm sau giác là Phật. Niệm trước chấp cảnh là phiền não, niệm sau ly cảnh là Bồ Đề.

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



BÌNH: Chúng ta có nên trụ tâm vào hiện tại? Một vài vị có thể nói rằng sống tỉnh thức trong hiện tại là tuyệt vời. Điều đó đúng: Đức Phật nói thân người khó được, và Phật Pháp khó nghe. Bây giờ chúng ta có cả hai.

Một vài vị có thể cảm thấy rằng chúng ta không nên nói hiện tại là tuyệt vời, bởi vì Phật thúc giục chúng ta thoát ra khỏi nhà lửa càng sớm càng tốt.

Sự thật là nhiều ngàn người đang giết nhau trên thế gian này, nhiều triệu trẻ em đang sống nghèo khó và nhiều em sống cảnh nô lệ, và chúng ta có thể cảm nhận sự đau khổ bất cứ nơi nào chúng ta nhìn tới, ngay cả trong tấm thân đang lão hóa của chúng ta.

Chúng ta không nên rơi vào cuộc tranh luận bộ phái. Nên cứu xét mọi thứ một cách thực dụng. Hãy nhìn vào tâm bạn: mọi thứ ngay tức khắc tự hóa thành không; làm sao chúng ta có thể nói chúng ta nên an trụ với cái gọi là hiện tại tuyệt vời?

Khi tâm vẫn còn dính vào bất kỳ chút tì vết nào, bạn vẫn kẹt trong cõi luân hồi này – y hệt như một con trâu tìm cách thoát ra khỏi nhà lửa xuyên qua một cửa sổ, với toàn bộ đầu và thân đã ra ngoài rồi, nhưng đuôi thì không cách nào qua khỏi cửa sổ.

Trong niềm chứng ngộ hân hoan, không hề có quá khứ, không hề có tương lai, không hề có hiện tại; nhưng, có phải một niệm kéo dài tới vạn năm?

# 50. Bồ Đề

Ngọc quý ẩn trong đá

Hoa sen mọc từ bùn

Nên biết chỗ sanh tử

Ngộ vốn thật Bồ Đề.

Thiền sư MINH LƯƠNG – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Có phải cõi sinh tử thật sự là cõi Phật? Có phải phiền não thực sự là Niết bàn? Đức Phật đã tránh bàn khía cạnh triết học, và thúc giục môn đệ phải thực dụng làm chủ được tâm.

Một lần, Đức Phật yêu cầu ngài Rahula hãy để tâm như một dòng sông đón nhận và cuốn trôi đi, hay là giữ tâm như ngọn lửa đón nhận và thiêu rụi mọi thứ ném vào. Không có pháp nào có thể dính mắc vào được trong dòng sông đó hay ngọn lửa đó. Cuốn trôi tất cả các pháp, thiêu rụi tất cả các pháp...Cái gì sẽ còn lại sau đó? Tánh Không?

Rất khó giữ tâm như sông hay như lửa. Cứ liên tục, chúng ta mãi dính mắc vào những gì chúng ta trân quý, vào các hình ảnh chúng ta xem là đẹp, hay vào sự tán thưởng mà chúng ta mong đợi sau một chiến thắng. Một cách ý thức hay vô thức, chúng ta đều dính mắc vào những gì đó hầu hết thời gian.

Đôi khi bạn biết thế. Bạn dự một buổi hòa nhạc, nghe các ca khúc bạn yêu thích, và về nhà với niềm vui. Rồi bạn ngồi thiền như thường lệ, và rồi ngủ một cách thoải mái, hạnh phúc. Bạn có nghe một vài âm điệu dịu dàng vây quanh bạn sau buổi hòa nhạc, trên đường về nhà, khi ngồi thiền, trong khi dỗ giấc ngủ, hay ngay cả nhiều ngày sau đó? Hay bạn đã nắm tay một bạn gái xinh đẹp nhiều thập niên trước, và bây giờ vẫn còn cảm thấy bàn tay nàng run rẩy trong bàn tay của bạn khi kỷ niệm êm dịu trở lại...

Chúng ta ưa thích dính mắc vào điều gì đó, chúng ta yêu thích ở lại cõi luân hồi này. Làm cách nào chúng ta có thể sống với cái nhìn rằng vạn pháp tự trở thành không? Một công cụ mãnh liệt là pháp tu công án.

Thiền sư Duy Lực luôn luôn yêu cầu học trò của ngài chọn một công án khó, để có thể khởi lên một niềm nghi lớn nhằm quét sạch mọi thứ trong tâm, “để quét sạch ngay cả hình ảnh Đức Phật trong tâm của quý vị để nhận ra tự tánh”. Thầy đã viết hàng chục sách về pháp tu công án, dạy ở nhiều Thiền đường tại Việt Nam và hải ngoại, có ảnh hưởng lớn trên nhiều Phật tử, và

mới viên tịch vài năm trước.

Hãy thử một công án. Ai đang đọc dòng chữ này?

Một dòng sông, hay một ngọn lửa, hay là Tánh Không?



# 51. Hiện Lộ

Bày hiện rõ ràng được suốt ngày,

Đây là tự tánh mặc phô bày.

Chân thường ứng dụng sáu căn thấy,

Muôn pháp dọc ngang giác ngộ ngay.

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



**BÌNH:** Nhiều thiền sư tin rằng pháp tu công án đơn độc có thể không lợi ích. Trong khi hồi phục dòng Thiền Trúc Lâm đã có từ 700 năm trước để trở thành Thiền phái lớn nhất ở Việt Nam bây giờ, vị Thiền sư Thanh Từ nổi tiếng đã trao cho hàng chục Thiền viện của ngài một giáo trình mới, trong đó học về công án chỉ là một phần thôi.

Thiền sư này nhấn mạnh sự tỉnh thức của tâm với pháp mà ngài gọi là Tri Vọng, nghĩa là nhận biết các vọng – thúc giục thiền gia hãy nhìn tâm, hãy tỉnh biết các vọng niệm, và đừng lang thang với chúng. Khi các vọng mỏng dần đi, thì Tánh Không, tức Chân Tâm, sẽ được nhận ra. Rồi thì thiền gia hãy sống với chứng ngộ này cả ngày đêm; giai đoạn này gọi là Sống Với Ông Chủ.

# 52. Từ Không Mà Tới

Vốn từ không gốc

Từ không mà đến

Lại từ không mà đi

Ta vốn không đến đi

Tử sanh làm gì lụy.

Thiền sư NHƯ TRỪNG LÂN GIÁC (1696 - 1733) – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Sinh và tử? Nhất Hạnh, vị Thiền sư nổi tiếng thế giới, đã trả lời, “Không sống, không chết.” Hiện là vị Thiền sư Việt Nam nổi tiếng nhất, ngài đã lập nhiều Thiền viện khắp thế giới, soạn hàng chục sách về Phật giáo, và kêu gọi hòa bình thế giới thông qua Phật giáo Dẫn Thân. Ngài nhấn mạnh pháp thiền hơi thở, và đã viết nhiều bài thơ hay về tỉnh thức.

Ngài nói trong pháp thoại *Cuộc Đi Bộ Hòa Bình* năm 2002:

*Thở vào – Tôi thấy tôi sống*

*Thở ra – Tôi mỉm cười với đời.*

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

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

# 53. Người Nối Dòng Pháp

Đạo cả không lời

Vào cửa chẳng hai

Pháp môn vô lượng

Ai là kẻ sau.

Thiền sư TÍNH TUYỀN (1674 - 1744) – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Các dòng Thiền tại Việt Nam hầu hết từ Trung Quốc truyền sang từ nhiều thế kỷ trước. Một vài dòng Thiền chuyển hóa thành các Thiền phái mới, và giáo pháp từ Bồ Đề Đạt Ma lại tái sinh trong các hình thức mới và trong hoàn cảnh lịch sử mới.

Trong thế kỷ hai mươi, một truyền thống khác đã truyền sang – mà không có công án. Phật Giáo Theravada, còn gọi là Nam Tông, truyền sang Việt Nam, trước tiên là từ Cam Bốt và sau đó là từ Thái Lan, và đã đem vào pháp Thiền Vipassana, còn gọi là Thiền Minh Sát, như một công cụ mãnh liệt để an tâm và như một lối đi tới giải thoát có thể hiểu được.

Có dị biệt nào giữa Thiền Tông và Vipassana? Có phải đó là những pháp khác nhau để làm chủ tâm mình? Có phải hai pháp này nằm trong vô lượng pháp môn mà chúng ta phải tu tập? Và, có phải chỉ có một vị của giải thoát?

# 54. Vô Sở Đặc

Các pháp không tướng

Chẳng sanh chẳng diệt

Bởi không chỗ được

Là thật Phật nói.

Thiền sư HẢI QUÝNH (1728 - 1811) – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Hãy nhìn vào tâm. Có phải tâm không có hình tướng? Hình ảnh tới và đi; tâm nhìn thấy hình ảnh tới và đi. Âm thanh tới và đi; tâm nghe âm thanh tới và đi. Bởi vì tâm không hình tướng, tâm có thể hiển lộ các pháp tới và đi trong vô lượng hình tướng. Cũng bởi vì là vô tướng, nên tâm có thể hiển lộ như là hình ảnh mà bạn thấy, và như âm thanh mà bạn nghe. Hình ảnh là một trạng thái của tâm.

Tương tự, âm thanh là một trạng thái của tâm. Hãy thấy thế.

Một lần, một học trò hỏi Thiền sư Tịch Chiếu về Thiền. Vị sư cao tuổi này, cũng là bốn sư của tôi, đã chỉ vào sân trước của chùa, và nói, “Vũng nước trước sân là Phật.”

# 55. Bạc Nhất

Người bậc nhất tu pháp vô vi

Người bậc nhì phước tuệ đầy đủ

Người bậc ba làm thiện chừa ác

Người bậc tư tam tạng tinh thông.

Thiền sư TƯỜNG QUANG (1741 - 1830) – Bản dịch HT Thanh Từ



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

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

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

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

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

# 56. Duy Có Tâm Thôi

Tâm không cảnh lặng vượt thánh siêu phàm

Ý nhiễm tình sanh muôn mối trói buộc

Trời người các pháp trọn tại trong đây

Ta người một thể gốc chỉ là tâm.

Thiền sư THÔNG VINH (thế kỷ 19) – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Cảnh vắng lặng? Làm sao chúng ta có thể biết và kinh nghiệm rằng các cảnh vẫn đang vắng lặng, im lặng, vô thanh, và tịch mịch? Thế giới luôn luôn có vài tiếng động. Hãy lắng nghe tâm của bạn; bạn có thể nghe rằng tâm luôn luôn gây ra vài tiếng động.

Gần ba mươi năm trước, tôi hỏi Thiền sư Tịch Chiếu, “Tại sao kinh *Lặng Nghiêm* nói rằng toàn tướng tức tánh, và rằng toàn tánh tức tướng? Thiền sư trả lời, “Toàn sóng tức nước.”

# 57. Gương Lặng Lẽ

Lặng lẽ gương không bóng

Rõ rõ châu chẳng hình

Rõ ràng vật phi vật

Vắng vẻ không chẳng không.

Thiền sư NGUYỄN THIỀU (1648 - 1728) – Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Bản tâm, còn gọi là tự tánh, thì vắng lặng và chiếu sáng; tuy nhiên, bản tâm không phải là một vật, và cũng không phải không có gì. Làm sao chúng ta có thể chứng ngộ bản tâm?

Nhiều thiền sư nói rằng đây là không cửa, rằng mọi người phải nhảy vào đất này đơn độc, và rằng không có lối đi từng bước để vào. Tại sao không cửa? Bởi vì nó vốn là rỗng rang, và vì nó không phải là một vật gì.

Giả thiết rằng bạn đã tập thiền từ lâu rồi, và bây giờ bạn biết cách giữ cho tâm thanh tịnh và bình lặng, nhưng bạn chưa thể chứng ngộ được bản tâm. Công án mà một số thiền sư lựa chọn để trao cho bạn trong trường hợp này có thể là “Nơi đỉnh đầu sào trăm trượng, làm sao người có thể bước tới trước?”

Sau khi thiền tập hơi thở một thời gian, bạn có thể cảm thấy hơi thở dịu dàng đến và đi, cảm thấy một số nơi trong thân chuyển động theo hơi thở đang lan tỏa, thấy niệm tự biến mất khi bạn nhìn tới; bây giờ hãy thử cách này: lắng nghe sự vắng lặng.

Bạn biết rằng chúng ta luôn luôn nghe tiếng gì đó, dù trong thành phố hay trong rừng, âm thanh dễ thương hay tiếng ồn khó chịu. Đôi khi chúng ta nghe từ quá khứ mà chúng ta ưa thích nhớ lại, các ca khúc mà chúng ta đã viết nhiều thập niên trước hay là giọng nói ngọt ngào của các bạn thời thơ trẻ.

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

Bất kỳ âm thanh nào đến và đi đều chỉ là một trạng thái của tâm; sự vắng lặng trước khi âm thanh khởi dậy cũng là một trạng thái của tâm.

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



# 58. Thiền Tập

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

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

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

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

Thử đem ra suy gẫm từng lẽ, tìm cho đến cứu cánh; chẳng khá xuyên tạc một cách cưỡng ép, đem ý thức riêng mà giải nghĩa quấy quá, lại chẳng nên nhất thiết bỏ qua; nên làm sao trong bạn rợn cũng cứu cánh như thế, nhàn hạ cũng cứu cánh như thế, dầu gặp cảnh nghịch bề tắc chẳng thông cũng cứu cánh như thế; mặc kệ chỗ sống gần chín, chỗ chín gần sống, lại chớ bàn đến “con người đi đến cứu cánh và câu chuyện cứu cánh” ấy là một là hai, là có là không, là phàm là thánh, là lý là tình, là đời là phép Phật; dụng tâm đến đó, rồi bỗng nhiên trong trí mở mang rộng rãi, đại giác ngộ và cười xòa lên.

Thiền sư THẠCH LIÊM (khoảng thế kỷ 17) – Bản dịch HT Thanh Từ



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

# 59. Về Nhà

Hơn bảy mươi năm ở cõi này,  
Không không sắc sắc thấy dung thông  
Hôm nay nguyện mãn về quê cũ  
Nào phải bốn ba hỏi Tổ tông.

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



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

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

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

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

# 60. Sáu Chữ

Nhiều năm ngồi tịnh núi Đại Hùng  
Quả thật thân cùng đạo chẳng cùng  
Sáu chữ chuyên trì thân thọ ký  
Truyền mãi đời sau sáng Tổ tông.

Thiền sư PHỔ TỊNH (khoảng thế kỷ 19) – Bản dịch HT Thanh Từ



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

# 61. Tâm Ấn

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

Thiền sư TỖ-NI-ĐA-LƯU-CHI (? - 594) - Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Chúng ta tới thế giới này, và sẽ có ngày ra đi. Hàng triệu trẻ em khắp thế giới đang thọ khổ vì đói và bị lạm dụng, trong khi nhiều triệu người khác hưởng dụng xa hoa và tiện nghi. Đau khổ có thực. Vậy, pháp gì không cùng muôn pháp làm bạn? Pháp gì bất động trong khi chúng ta tới và đi, trong khi chúng ta trưởng thành và già lão, trong khi chúng ta trải qua hàng triệu thân khác nhau?

Chúng ta có thể hợp một ngum cạn hết dòng sông để có câu trả lời không?

Hãy nhìn dòng sông: Các đợt sóng khởi lên và biến mất, nhưng tánh của nước vẫn bất động; sóng liên tục chuyển hóa thành vô lượng hình tướng, nhưng tánh ướt luôn luôn bao trùm tất cả.

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

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

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

## 62. Đất Này, Tâm Này

Các nơi đồn đại,  
Đối tự huyền truyền,  
Rằng Thủy Tổ ta,  
Gốc từ Tây Thiên.  
Truyền pháp Nhân tạng,  
Gọi đó là Thiên.  
Một hoa năm cánh,  
Hạt giống liên miên.  
Thầm hợp lời mật,  
Muôn ngàn có duyên.  
Đều gọi Tâm tông,  
Thanh tịnh bản nhiên.  
Tây Thiên cõi này.  
Cõi này Tây Thiên,  
Xưa nay nhật nguyệt,  
Xưa nay sơn xuyên.  
Chạm đến thành trệ,  
Phật tổ thành oan,  
Sai đó hào ly,  
Mất đó trăm ngàn.  
Ngươi khéo quán sát,  
Chớ lừa cháu con,  
Ngay như hỏi ta,

Ta vốn không lời.

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



BÌNH: Có phải Thiền sư Vô Ngôn Thông đã nói nhiều lời, hay không một lời? Đức Phật đã nói nhiều lời, hay không một lời? Tên ngài Vô Ngôn Thông mang ý nghĩa “Hiểu biết không qua lời nói.” Bạn nên thử cách này. Hãy lắng nghe tâm bạn. Hãy dịu dàng lắng nghe tâm bạn ngay lúc này. Bạn có thể nghe ra vài giọng nói, vài âm thanh, vài tiếng ồn. Khi bạn nghe ra một tiếng nào, bạn biết bạn đang nghe tâm hiển lộ. Tất cả âm thanh từ những con chim, những chiếc xe, gió thổi, và vân vân, đều là tâm bạn. Thêm nữa, tất cả những âm thanh từ trí nhớ của bạn, từ tưởng tượng của bạn, từ giấc mơ của bạn, và vân vân, đều là tâm bạn. Hãy lắng nghe. Hãy thở vào và ra dịu dàng, và lắng nghe tâm.

Bạn có thể nhớ tới công án hỏi về khuôn mặt của bạn trước khi bạn sinh ra đời. Bạn có thể thử một phiên bản khác: Hãy lắng nghe nơi trước khi một âm thanh khởi lên; hãy lắng nghe tâm bạn trước khi nó hiển lộ. Hãy thử như thế. Đừng nói rằng nó có một âm thanh hay một chữ nào.

# 63. Thạnh Suy

Thân như bóng chớp có rồi không,  
Cây cỏ xuân tươi, thu đượm hồng,  
Mặc cuộc thanh suy không sợ hãi,  
Thanh suy như cỏ hạt sương đông.

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



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

# 64. Lửa

Trong cây sắn có lửa,

Có lửa, lửa lại sanh.

Nếu bảo cây không lửa,

Cọ xát làm gì sanh.

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



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



# 65. Huyền

Xưa nay không xứ sở

Xứ sở là chân tông,

Chân tông như thế huyền

Huyền có là không không.

Thiền sư ĐỊNH HƯƠNG (? - 1051) - Bản dịch HT Thanh Từ



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

# 66. Rạng Ngời

Giác ngộ thân tâm vốn lặng yên,  
Thần thông các tướng biến hiện tiền.  
Hữu vi vô vi từ đây có,  
Thế giới hà sa không thể lường.  
Tuy nhiên đầy khắp cõi hư không,  
Mỗi mỗi xem ra chẳng tướng hình.  
Muôn đời ngàn đời nào sánh được,  
Chốn chốn nơi nơi thường rạng ngời.

Thiền sư CỨU CHỦ (khoảng thế kỷ 11) - Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Thân bạn đang biến đổi, và tâm bạn đang nhảy lung tung hoài. Thiền định một thời gian, bạn có thể một hôm chứng ngộ rằng tâm vốn tịch lặng. Hãy thấy rằng nước vốn tịch lặng, bất biến, bất động, cho dù sóng cứ trào lên và lặn xuống, và cho dù các bọt sóng hình thành và vỡ tan. Bây giờ tới câu hỏi: Thân của bạn vốn tịch lặng trong khi bạn trưởng thành và già đi? Bạn có thể cảm nhận rằng thân bạn thực sự tĩnh lặng và bất động trong khi bạn đi, đứng, nằm, ngồi? Bạn có thể cảm nhận rằng thân bạn thực sự tĩnh lặng và bất động cả ngày đêm hết như bạn đang ngồi thiền định? Khi bạn thấy tự tánh, rồi bạn chứng ngộ rằng bạn vốn là Tánh Không, rằng không gì có thể gọi được là “bạn” hay là “tôi.” Và rồi bạn sẽ thấy bạn thực sự tĩnh lặng và bất động.

Bây giờ hãy nhìn ra cửa sổ. Tuyết đang rơi, và một con chim đang bay. Bất kể như thế, bạn có thể thấy rằng tất cả các pháp đều thực sự tĩnh lặng và bất động không? Vạn pháp sáng chiếu trong tâm bạn, và thực sự tĩnh lặng và bất động.

# 67. Như Rồng

Trên không miếng ngói che,

Dưới không đất cắm dùi.

Hoặc đổi áo trắng đến,

Hoặc xách trượng mà đi.

Khoảng chuyển động xúc chạm,

Tợ rồng vẩy đớp mồi.

Thiền sư TỊNH KHÔNG (? - 1170) - Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Hình ảnh con rồng, vua của loài thú, được dùng riêng cho các hoàng đế tại Việt Nam. Truyền thuyết kể rằng rồng luôn luôn tấn công mục tiêu chính xác. Tương tự, Thiền có một mục tiêu để nhắm vào – liên tục quán sát tâm đúng pháp.

# 68. Ngựa Đá

Ngựa đá nhe răng cuồng,  
Ăn mạ ngày tháng kêu.  
Đường cái người đồng qua,  
Trên ngựa không người đi.

Thiền sư ĐẠI XÁ (1120 - 1180) - Bản dịch HT Thanh Từ



**BÌNH:** Một con ngựa đá có thể nhe răng, ăn cỏ, và hí hoài sao?

Ngay cả nếu bạn làm mọi thứ như một con ngựa điên, Phật Tánh trong tâm bạn vẫn bất động như đá. Hãy cẩn trọng nơi đây: Phật Tánh thực sự là Tánh Không. Phật Tánh hết như nước ôm giữ tất cả sóng và không bao giờ rời sóng, và hết như Tánh Không của gương ôm giữ tất cả ảnh và không bao giờ rời ảnh.

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

# 69. Không Vì Lợi

Có lợi ắt có nhiệm, có nhiệm ắt có lợi;

có lợi có nhiệm Bồ Tát chẳng làm;

không lợi không nhiệm, Bồ Tát mới làm.

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



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

# 70. Không Một Lời

Thân tâm liễu ngộ mắt tuệ mở,  
Biến hóa linh thông bày tướng báu.  
Đi đứng ngồi nằm riêng vững vàng,  
Hóa thân ứng hiện đâu tính được.  
Mặc dầu đầy dẫy cả hư không,  
Xem ra nào thấy có tướng gì.  
Thế gian không có vật để sánh,  
Thường hiện linh quang sáng khắp nơi.  
Luôn luôn diễn nói không nghĩ bàn,  
Không có một lời cho thỏa đáng.

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



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

# 71. Giáo Ngoại

Giáo ngoại nên biệt truyền,

Lâu xa Phật Tổ sâu.

Nếu người cầu phân biệt,

Ánh nắng tìm khói mây.

Thiền sư MINH TRÍ (? - 1196) - Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Chữ là chữ, và Thiền là Thiền. Chữ không thể chở được cái không chữ, cho nên Thiền được truyền ngoài kinh điển. Bạn có thể đưa hiện thực vào chữ không? Dù vậy bạn vẫn cần tới kinh điển, bởi vì bạn cần ngón tay chỉ vào mặt trăng.

Hệt như bạn nghe tiếng chim hót, và bạn tìm cách ghi lại tất cả tiếng hót vào trong chữ, bạn biết ngay là có nhiều thứ bị bỏ rơi ngoài chữ nghĩa. Khi bạn đi bộ trong rừng, và nghe tiếng chim hót chung quanh, bạn có cảm nhận rằng bạn đang nghe tâm bạn đang vang vọng?

## 72. Si Độn

Thu về mát mẻ thích trong lòng,  
Tám đầu tài cao hát thong dong.  
Cửa thiền những thẹn người si độn,  
Biết lấy câu gì để truyền tâm.

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



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



# 73. Như Lai

Ở đời làm thân người,

Nơi tâm Như Lai tạng.

Chiếu soi cùng khắp nơi,

Tìm đó lại càng rộng.

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



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

# 74. Bình Đăng

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

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



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

# 75. Gấp Tu

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

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

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



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

# 76. Sách Tấn

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

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



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

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

# 77. Sống Chết Nhàn Mà Thôi

Tâm mà sanh chừ sanh tử sanh  
Tâm mà diệt chừ sanh tử diệt.  
Sanh tử xưa nay tự tánh không  
Thân huyễn hóa này rồi sẽ diệt.  
Phiền não Bồ Đề thăm tiêu mòn  
Địa ngục thiên đường tự khô kiệt.  
Lò lửa dầu sôi chóng mát lành  
Cây kiếm núi đao liền gãy hết.  
Thanh văn ngồi thiền, ta không ngồi  
Bồ Tát nói pháp, ta nói thật.  
Sống tự dối sống, chết dối chết  
Bốn đại vốn không, từ đâu khởi.  
Chớ như nai khát đuổi sóng nắng  
Chạy đông tìm tây không tạm nghỉ.  
Pháp thân không đến cũng không đi  
Chân tánh không phải cũng không quấy.  
Đến nhà, nên biết thôi hỏi đường  
Thấy trăng, đâu nhọc tìm tay ấy.  
Kẻ ngu điên đảo sợ sống chết  
Người trí thấy suốt nhàn thôi vậy.



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

# 78. Phòng Núi Khởi Hứng

## I

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

## II

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

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



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

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

# 79. Lời Nhấn

Muôn duyên cắt đứt, một thân nhàn

Hơn bốn mươi năm giấc mộng tràng

Nhấn bảo mọi người thôi chớ hỏi

Bên kia trăng gió rộng thênh thang.

Thiền sư PHÁP LOA (1284 - 1330) - Bản dịch HT Thanh Từ



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



# 80. Chùa Núi

Gió thu đêm vắng thổi hiên ngoài

Chùa núi im lìm gối cỏ may

Đã được thành thiền tâm một khối

Rè rè tiếng dế gọi kêu ai?

Thiền sư HUYỀN QUANG (1254 - 1334) - Bản dịch HT Thanh Từ



BÌNH: Một hay nhiều? Sống như nước, hay sống như hàng triệu bọt nước? Bọt nước có nhiều kích thước lớn nhỏ khác nhau, thành hình và vỡ ra không ngừng. Nước thì không liên hệ tới bất kỳ kích thước nào, không đến không đi.

Vậy rồi, âm thanh đó cho ai? Khi tâm bạn trở thành một, âm thanh đó là bạn; nó là tâm bạn đang hiển lộ. Sự thực, chúng ta không thể nói một hay nhiều. Mọi thứ thì cứ như nó là. Không có một chữ thích hợp để mô tả khi bạn thấy mọi thứ chỉ là một tâm. Nếu một thiền sư đặt một bình nước trước mặt bạn, và yêu cầu bạn nói mà không cho nó một tên gọi, bạn sẽ nói gì?

# 81. Tĩnh Tọa

Đài nam tĩnh tọa một lò hương

Lặng lẽ suốt ngày niệm lự không

Chẳng phải dứt tâm trừ vọng tưởng

Chỉ vì không việc đáng đo (lo) lường.

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



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

## 82. Thường Trụ

Sáng tròn thường ở giữa hư không

Bởi bị mây mê vọng khởi lòng

Một phen gió thổi mây tứ tán

Thế giới hà sa sáng chiếu thông.

Thiền sư THỦY NGUYỆT (1637 - 1704) - Bản dịch HT Thanh Từ



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

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

# 83. Mặt Trời Trí Tuệ

Cần có muôn duyên có

Ưng không tất cả không

Có không hai chẳng lập

Ánh nhật hiện lên cao.

Thiền sư TÔNG DIỄN (1640 - 1711) - Bản dịch HT Thanh Từ



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

# 84. Tìm Tâm

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

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

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

Thiền sư THANH ĐÀM (khoảng thế kỷ 19) - Bản dịch HT Thanh Từ



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

# 85. Ngọn Đèn

Một ngọn đèn tâm mắt Phật sinh,  
Truyền nhau “bốn mắt ngó” phân minh.  
Ngọn đèn mãi nổi sáng vô tận,  
Trao gởi thiền lâm dạy hữu tình.

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



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

## 86. Về Quê

Hơn bảy mươi năm ở cõi này,  
Không không sắc sắc thấy dung thông  
Hôm nay nguyện mãn về quê cũ  
Nào phải bôn ba hỏi Tổ tông.

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



BÌNH: Nếu có ai yêu cầu bạn cho thấy cái Tánh Không đang ở trong ngọn núi này, trong dòng sông kia, và trong các pháp quanh đây, bạn có thể làm gì? Bạn không thể trả lời rằng cái không là cái gì nằm ngoài hay trong cái có; Nó thì không ở đâu để được tìm ra và cho thấy.

Nếu có ai yêu cầu bạn cho thấy chân tánh của bạn, bạn có thể làm gì? Bạn không thể trả lời rằng chân tánh bạn nằm trong mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay ý; Nó thì không ở đâu để được tìm ra và cho thấy.

Bây giờ, hãy nhìn vào ngọn núi kia. Ngọn núi đó là tâm bạn đang hiển lộ; nếu nó không phải, thì bây giờ bạn chỉ là một xác chết. Bây giờ, hãy lắng nghe tiếng chim vọng từ núi. Tiếng chim là tâm bạn đang hiển lộ; nếu nó không phải, thì bây giờ bạn chỉ là một xác chết. Vạn pháp là tâm bạn đang hiển lộ. Do vậy, bạn có thể nói gì về không với có?

Hãy nhớ, kinh *Lăng Nghiêm* nói rằng toàn tướng là tánh, và rằng toàn tánh là tướng.

# 87. Kiến Tánh

Một điểm rỗng rang thể vốn không,  
Muôn điều tạo hóa ấy cơ đồng.  
Bao la thế giới ngoài trời đất,  
Lặng ánh hàn quang cõi cõi trong.  
Ở Thánh chẳng thêm phàm chẳng bớt,  
Vuông tròn tùy món mặc dung thông.  
Nghìn sông nước lắng trắng in bóng,  
Hoa nở khắp nơi rực sắc hồng.

Thiền sư CHÂN NGUYÊN (1647 - 1726) - Bản dịch HT Thanh Từ



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



# 88. Chư Phật Trong Ta

Vọng thân tới gương soi bóng, bóng với vọng thân giống nhau. Chỉ muốn để thân bỏ bóng, thì thân có thực đâu nào! Thân vốn không khác gì bóng, một không, một có được sao? Nếu muốn lấy một, bỏ một, hằng cùng chân lý cách xa. Lại mến Thánh ghét phàm, nổi chìm trong biển sanh tử. Phiền não nhân tâm nên có, tâm không phiền não ở đâu? Chẳng nhọc phân biệt lấy tướng, tự nhiên được đạo chóng mau.

Ba đời chư Phật đều ở trong thân ta, chỉ vì tập khí làm mờ ám, ngoại cảnh làm ngăn trở, khiến ta tự mê đi. Nếu trong lòng ta được vô tâm là Phật quá khứ. Trong lặng lẽ mà khởi tác dụng là Phật vị lai. Tùy cơ ứng vật là Phật hiện tại. Ta thanh tịnh không nhiễm ô lục trần là Phật Ly Cấu. Ta ra vào không gì làm trở ngại là Phật Thần Thông. Đến đâu cũng an vui là Phật Tự Tại. Một tâm trong sáng là Phật Quang Minh. Tâm đạo bền chắc là Phật Bất Hoại. Ta biến hóa vô cùng chỉ do một chân tánh mà thôi.

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



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

# 89. Giới, Định, Tuệ

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

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

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



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

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

# 90. Cái Đương Thể

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

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



BÌNH: Cái gì đang hỏi nơi đây? Cái gì đang nói nơi đây? Ngay cả khi bạn thấy nó, bạn cũng không có lời nào để nói về nó.

Đó là vô môn quan vậy.

HẾT

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>