



Dharma lectures for English speaking class at  
Wonderful Cause (Diệu Nhân) Zen Convent by  
Dharma Teacher Thuận Bạch

## LỜI ĐẦU SÁCH

Kinh Pháp Cú ở thời đại và trú xứ nào vẫn là kho tàng nguyên thủy.

Từ lúc bắt đầu dịch tích truyện Pháp Cú và mãi đến bây giờ, mỗi lần đi giảng dạy, trước mắt chúng tôi đều hiển hiện đức Phật với tăng đoàn và đông đảo quần chúng thuộc mọi tầng lớp xã hội, có ác có thiện, có xấu có tốt, có phạm lỗi và có thứ tha...

Và mỗi lần đến với Pháp Cú là một niềm vui, an lạc và hồn nhiên theo từng bước chân của Thế Tôn trong bốn mươi chín năm thuyết pháp lợi sanh. An lạc này bao nhiêu năm được san sót từ kho tàng Pháp Cú và bây giờ chúng tôi không mong gì hơn là được chia sẻ lại trong quyển sách này với Phật tử và độc giả.

Nhiều đoạn trong sách phần Việt ngữ và Anh ngữ không tương ứng, nhất là những mẩu chuyện kể vì chúng tôi muốn giữ lại xuất xứ từ hai nguồn khác nhau, cả hai nguồn đều có sắc thái đậm đà và duyên dáng riêng.

Về thi kệ Pháp Cú, với lòng chân thành biết ơn, chúng tôi xin Hòa Thượng Thích Minh Châu và tác giả Gil Fronsdal hoan hỷ cho phép được sao chép lại.

Lộc Khê, Xuân 2009

Thuần Bạch

## FOREWORD

In all ages and locations, the Dhammapada has been a treasure of Traditional Buddhism.

From the time I started to translate the stories in the Dhammapada , until today, whenever I give teachings, images of the Buddha appear vividly in front of my eyes. I can visualize his monastic community and all kinds of people of every social class, either good or bad, committing faults and being forgiven...

To me, the Dhammapada has always been a source of joy, peace, and inspiration to follow the steps of the Buddha in forty-nine years of spreading the teachings to help save sentient beings. My humble wish is to share with readers the peace accumulated through these years of studying and teaching the treasure of the Dhammapada.

Many parts in English and Vietnamese are not compatible, especially the stories. We have kept the two different sources because each has its own charm and grace.

With regard to the Dhammapada verse, with our deepest gratitude, we would like to ask the Most Venerable Thích Minh Châu and Gil Fronsdal for permission to use the resources.

Deer Valley, Spring 2009

Thuần Bạch

# 1. HỘ TRÌ CÁC CĂN – QUÁN NĂM PHÁP

7. **Ai sống nhìn tịnh tướng<sup>1</sup>  
Không hộ trì các căn  
Ăn uống thiếu tiết độ  
Biếng nhác chẳng tinh cần  
Ma<sup>2</sup> uy hiếp kẻ ấy  
Nnhư cây yếu trước gió.**
8. **Ai sống quán bất tịnh<sup>3</sup>  
Khéo hộ trì các căn  
Ăn uống có tiết độ  
Có lòng tin<sup>4</sup> tinh cần  
Ma uy hiếp không được  
Nnhư núi đá trước gió.**

Phật nói hai Pháp Cú trên do chuyện sau.

---

<sup>1</sup> Ngũ dục thể gian hoặc dục lạc: Tài-sắc-danh-thực-thùy. Hoặc Ngũ trần: Sắc-thanh-hương-vị-xúc.

<sup>2</sup> Có bốn loại Ma: ngũ uẩn - chết - phiền não - Ma trời.

<sup>3</sup> Những gì chống trái hay 36 món bất tịnh trong thân như: tóc, lông, móng, răng, da...

<sup>4</sup> Tin vào Tam Bảo, dựa trên trí huệ. Đạo Phật không có đức tin mù quáng. Chúng ta không chấp nhận bất cứ điều gì chỉ qua lòng tin suông.

## **1. SENSES GUARDED – CONTEMPLATIONS OF FIVE DHARMAS**

- 7. Whoever lives focused on the pleasant<sup>5</sup>,  
Senses unguarded,  
Immoderate with food,  
Lazy and sluggish  
Will be overpowered by Māra<sup>6</sup>,  
As a weak tree is bent in the wind.**
- 8. Whoever lives focused on the unpleasant<sup>7</sup>,  
Senses guarded,  
Moderate with food,  
Faithful<sup>8</sup> and diligent,  
Will not be overpowered by Māra,  
As a stone mountain is unmoved by the wind.**

The Buddha taught the two above Dhammapadas after telling the following story:

---

<sup>5</sup> Five Desiring pleasures such as: Wealth-Sensual pleasures-Fame-Foods and Drinks-Sleeping.

<sup>6</sup> According to Buddhism there are four kinds of Mara, namely:  
1. the five aggregates - 2. death - 3. vexations (passions) - 4. the deity: being of the sixth celestial world of Desire realm.

<sup>7</sup> The unpleasant or thirty two impurities of the body as hair, hair of the skin, nails, teeth, skin, etc.

<sup>8</sup> Faith in the Buddha (the Teacher), the Dhamma (the Teaching) and the Sangha (the Order), based on wisdom. There is no blind faith in Buddhism. One is not expected to accept anything on mere unreasoning faith.

*Một dịp nọ hai anh em Đại Hắc và Tiểu Hắc rời thành Xá-vệ lên đường bỏ hàng với năm trăm chiếc xe bò. Họ đủ duyên lành đi nghe đức Phật thuyết pháp.*

*Đại Hắc nghe pháp liền phát tâm xuất gia. Tiểu Hắc cũng đi tu, nhưng không phải do tín tâm. Đại Hắc xin chọn Pháp hành tức là tu thiền. Ngài đến bãi tha ma để quán bất tịnh. Chẳng bao lâu Đại Hắc chứng A-la-hán cùng các thần thông. Trong khi Tiểu Hắc không chánh tín xuất gia, không tinh tấn tu hành, chỉ nghĩ đến dục lạc.*

*Phật và đệ tử cùng Đại Hắc và Tiểu Hắc khi nghỉ lại trong rừng Simsapa, được các bà vợ cũ của Tiểu Hắc mời đến thọ thực cúng dường. Tiểu Hắc được Phật cử về nhà trước để sắp xếp chỗ ngồi cho Tăng đoàn sẽ đến. Ông bị các bà vợ cũ xúm lại lột y và trùm lên đầu bộ đồ trắng thế tục.*

*Hôm sau các bà vợ của Đại Hắc lại mời Phật và Tăng đoàn đến thọ thực cúng dường, hy vọng sẽ lôi cuốn Đại Hắc hoàn tục như các bà vợ của Tiểu Hắc đã thành công. Sau bữa ăn, họ yêu cầu đức Phật để Đại Hắc ở lại nhà.*

*Mahakala and Culakala were two merchant brothers. While travelling about selling their merchandise they had the opportunity to listen to a discourse given by the Buddha.*

*After hearing the discourse Mahakala became a true and committed bikkhu while Culakala also became a Bhikkhu but without any conviction. Mahakala was serious in his meditation and diligently meditated on decay and the impermanence of the body at the cemetery. He ultimately gained Insight and attained Arahant hood. Culakala was not interested in spiritual development and was constantly thinking about sensual pleasures.*

*Later, the Buddha and his disciples, including the two brother were staying in the forest of Simsapa. While staying there, the former wives of Culakala invited the Buddha and his disciples to their house. Culakala went ahead to prepare seating arrangements for the Buddha and his disciples and during this time, the former wives of Culakala managed to persuade him to give up the life of a bikkhu and return to a householder's life.*

*The next day, the wives of the elder brother invited the Buddha and his disciples to their house hoping to persuade Mahakala to do what the wives of Culakala had persuaded him to do. After the meal they requested the Buddha to let Mahakala remain with them.*



*Đức Phật và các tỳ kheo ra về, để Đại Hắc ở lại. Đến cổng làng, các tỳ kheo bất bình nói với nhau: “Hôm qua Tiểu Hắc được phái đến trước để sắp chỗ thì đành chấm dứt đời sống Phạm hạnh. Hôm nay đến phiên Đại Hắc không biết có giống Tiểu Hắc hay không.”*

*Đức Phật nghe xôn xao, bèn bảo các tỳ kheo là hai anh em khác nhau. Tiểu Hắc tâm yếu đuối, tham đắm dục lạc. Đại Hắc trái hẳn, không chạy theo dục lạc, có lòng tin chuyên cần, vững vàng kiên cố. Phật bảo người yếu bị cám dỗ, chớ không phải người mạnh.*

### **Giảng:**

Cả hai anh em đều đi tu, người anh có chánh kiến, yếu tố đầu tiên và là hàng đầu trong Bát Chánh Đạo nên chứng đạo. Trong khi người em biếng nhác bị ma uy hiếp, người anh tiết độ tinh cần và khéo hộ trì các căn nên ma không uy hiếp được.

Các căn được hộ trì nghĩa là được bảo vệ. Các căn vẫn mở, nhưng tâm ý không chạy theo trần cảnh. Tai vẫn nghe, mắt vẫn thấy nhưng không dính mắc. Luôn phản quan tức nhìn lại tâm mình, xem nó máy động như thế nào.

*Then the Buddha and the other bhikkhus left and Mahakala stayed behind. Arriving at the village gate the Bhikkhus expressed their apprehension that Mahakala would be persuaded by his former wives to leave the Order as had happened to Culakala. To this, the Buddha replied that the two brothers were different. Culakala indulged in sensual desire and was weak minded. Mahakala, on the other hand, being free of sensual pleasures, was diligent, steadfast and strong in his faith in the Buddha, the Dhamma and the Sangha. The Buddha said the weak succumb to temptation but not the strong.*

**Commentary:**

Although both brothers had been ordained as Bhikkhus, due to the fact that the older brother had Right View, the first and foremost step of the Eightfold Noble Path, he alone had attained Arahant hood; whereas his younger brother, being lazy, had been overpowered by Marà. Mahakala, being moderate and diligent and all his senses being guarded and protected from temptation, had not been overpowered by Marà.

Senses guarded means all our senses are active at all times but our mind should not follow sensual objects. We may hear with our ears, and see with our eyes but we can stay unattached to what we see and hear, and only remain an observer who watches how our mind operates.

Nếu tâm chỉ biết vật và chỉ giữ niệm biết này, gọi là niệm một, thì tâm vẫn tỉnh giác. Nếu chạy theo vật khởi phân biệt đẹp xấu, ưa thích, gọi là niệm hai, ba... tức là tâm vọng động, phải dừng lại và buông ngay.

Khổ uẩn là năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Nếu thấy năm uẩn là không sẽ hết khổ. Đó là tinh thân Bát-nhã Tâm Kinh.

Ví dụ thấy cái tách, biết được thực tướng của nó là không, do duyên hợp mà có, nên khi bể, dù là tách quý cỡ nào sẽ không tiếc. Nếu nhìn cái tách với tâm phân biệt tốt xấu, mắc rẻ, quý tiện... khi tách bể sẽ sinh phiền não vì tiếc rẻ. Đó là thấy biết trên giả tướng nhưng chấp là thiệt nên khổ.

Dục lạc là những vui thích, ham muốn thuộc về cõi Dục tức thế gian. Chúng ta đang ở Dục giới, sanh ra từ ái dục. Ăn ngon thấy vui, nghe tiếng khen thì vui... những gì làm thỏa mãn nhu cầu của sáu căn sẽ ưa thích.

If our mind simply perceives objects, and remains with our perception or observation (which is called thought No.1), and our mind does not move to further thoughts, then we are truly mindful. If we are drawn in by the objects, and proceed to make discriminations, such as whether the objects are ugly or beautiful, pleasant or unpleasant..., we will become entrained by one thought after another (these are thoughts Nos. 2, 3, 4...). We should stop this process and let go of our thoughts.

Dukkha is caused by the five Skandhas or aggregates: form, feeling and sensation, perception, volition, and consciousness. If we perceive or realize that the five skandhas are empty, we will overcome all our suffering. That is the essence of the Heart Sutra.

For example, when seeing a cup, if we realize that the true nature of the cup is emptiness and that its form arises from causes and conditions, we will not feel regret when it is broken, no matter how precious it is. If we view the cup with a discriminating mind which judges good/bad, cheap/expensive, noble/base, we will feel distressed when the cup is broken.

Sensual pleasures are the pleasures of the Sensual realm or this world. As human beings, we are living in the Sensual realm, and we are born from pleasures of our parents. We feel happy when enjoying good food, and hearing praise. We love everything that satisfies our six senses.

Muốn tu, điều cần yếu là không chạy theo dục lạc.

Tiết độ trong sự ăn uống là nếu ngon cũng không ăn quá nhiều, nếu dở cũng không từ chối. Đối với người xuất gia khi ăn phải quán năm pháp:

1. Cơm này từ đâu đến? (Khởi lòng từ bi, thương người nông dân dầm mưa dãi nắng, chân lấm tay bùn.)

2. Ta có xứng đáng để nhận hay không? (Khởi lòng biết ơn tất cả những người lao động cực khổ từ người đổ rác hằng ngày, đến người quét đường đã làm tất cả việc dơ bẩn...)

3. Ăn cơm để trừ bệnh tham, sân, si... (không phải ăn để thưởng thức món ngon vật lạ.)

4. Ăn cơm là phương thuốc để trị bệnh ôm gầy, gìn giữ sức khỏe cho thân (vì bệnh hoạn sẽ khó tu.)

5. Ăn cơm để hoàn thành đạo nghiệp.

Trong lúc ăn quán chiếu như vậy thì tâm không tham đắm miếng ăn, lại cũng không sân (nếu lỡ ăn ớt cay). Tâm sẽ chánh niệm trong lúc ăn.

Triệu Châu Tùng Thâm bảo: “Ta chỉ tạp niệm hai thời cơm cháo” tức là khi ăn Ngài phải quán tưởng, nghĩ nhớ năm điều.

Đối với chúng ta cả ngày tán loạn nên khi quán tưởng năm điều trong lúc ăn là chánh niệm. Nhưng đối với Ngài vẫn là chút tạp niệm.

\*

If we want to practice Buddhism, however, we must learn that we must not pursue sensual pleasures.

We must practice moderation. To be moderate with food means if the food is delicious, we will not eat too much. If it does not taste good, we will not refuse to eat it. Monastics should contemplate the following Five Dharmas with regard to food:

1. The work involved in growing and bringing this food to where I may consume it. / 2. Whether or not my conduct is sufficiently virtuous to deserve this food. / 3. How I may guard my mind against greed, hatred, and ignorance. / 4. Food is like medicine that keeps the body from wasting away. / 5. I accept this food so that I may attain the Way.

By following these contemplations during the meal, we will not indulge in our greed for food, we will not become angry (For example in case the food is too hot) and we will be mindful.

Joshu, a Zen master, had no thought most of the time, but during his two daily meals he contemplated the Five Dharmas. For this reason, he said, "I am not mindful during my meals."

In our case, in spite of the fact that we are having thoughts all day long, we believe we are mindful when we are contemplating the Five Dharmas, but in the case of Joshu it is not perfectly mindfulness.

\*

## 2. BÁT PHONG

### Giảng:

Một bên là Tiểu Hắc như cây yếu trước gió. Một bên là Đại Hắc như núi đá trước gió. Gió đây là Bát phong tức Tám gió:

1. đượ / mát 2. khen / chê 3. ca ngợi / chê giễu 4. khổ / vui.

Tám ngọn gió này, bốn thuận và bốn nghịch làm điều đứng người tu. Hai câu “Bát phong xuy bất động” tức tám gió thổi không lay động và “Vững vàng như núi đá” diễn tả hình ảnh người tu đã trưởng thành, đã thuần thục.

Một giai thoại về tám gió thổi không động sau đây giữa Tô Đông Pha và Phật Ấn.

*Cư sĩ Tô Đông Pha đời Tống, quê ở Giang Bắc và nhận chức ở Qua Châu. Giang Bắc và chùa Kim Sơn ở Giang Nam cách một con sông. Ông thường cùng thiền sư Phật Ấn trụ trì chùa Kim Sơn bàn luận Phật pháp. Một hôm Tô Đông Pha tự thấy mình tu hành đã có chỗ sở đắc, bèn sai tiểu đồng sang sông đưa cho thiền sư bài thơ vừa viết xong để nhờ thiền sư ấn chứng:*

*Cúi đầu lễ chư Phật,  
Hào quang chiếu đại thiên,  
Tám gió thổi không động,  
Vững vàng trên tòa sen.*

## 2. THE EIGHT WINDS

### Commentary:

One kind of person is Culakala, who is a weak tree in a wind. Another kind of person is Mahakala, who is a stone mountain in the wind. Wind here is the Eight Winds or influences that fan the passions: 1. Gain/loss 2. Defamation/eulogy 3. Praise/ridicule 4. Sorrow/joy.

Those Eight Winds, four favorable and four unfavorable, bring trouble to Buddhist practitioners. The sentence: "A stone mountain unmoved by the wind" symbolizes a practitioner with a mature and well-trained practice.

There is a story illustrating these Eight Winds between Sotopa, a famous Chinese poet and a Zen monk, his master and also his close friend.

*Sotopa lived in the Sung dynasty. His house was separated from the Zen monk's temple by a river. One day Sotopa who assumed that he had attained good results in his practice asked his attendant to cross the river to present Sotopa's poem to the Zen monk to obtain his approval:*

*My head is bowed as I prostrate myself  
before all Buddhas  
The light shines over the big realms.  
Being unmoved by the eight winds,  
I am stable on the lotus seat.*



*Thiền sư đọc thư xong cầm bút phê hai chữ rồi đưa cho tiểu đồng mang về. Tô Đông Pha thầm nghĩ thế nào thiền sư cũng khen ngợi về cảnh giới tham thiền và công đức tu hành của mình. Ông vội vàng mở thư ra xem, thấy ngay hai chữ “đánh rắm” đề trên phong thư. Không cầm được ngọn lửa không tên, ông bèn chèo thuyền qua sông gặp thiền sư hỏi cho ra lẽ.*

*Thuyền vừa đến chùa Kim Sơn, Tô Đông Pha đã thấy thiền sư đứng chờ ở bờ sông. Ông tức giận hỏi ngay:*

*– Thiền sư! Chúng ta là thiện hữu thâm giao, thơ của tôi, sự tu hành của tôi, Ngài không khen thì thôi sao lại chửi tôi?*

*Thiền sư tỉnh bơ hỏi lại:*

*– Ta chửi ông cái gì?*

*Tô Đông Pha đưa hai chữ “đánh rắm” trên phong thư cho Phật Ấn xem.*

*Thiền sư cười ha hả:*

*– Này, chẳng phải ông đã nói tám gió thổi không động sao? Sao chỉ một cái “đánh rắm” mà phải bay qua sông lúc nửa đêm như thế?*

*Tô Đông Pha vô cùng hổ thẹn.*

**Giảng:**

Thực sự Tô Đông Pha cũng có chút công phu, chút thành tựu trên đường tu.

*The Zen monk read the poem, then he wrote two characters on the letter and gave it to Sotopa's attendant to bring back to Sotopa. Sotopa thought that the Zen monk would congratulate him for the attainment in his practice. He felt joyous when opening the letter with his poem inside. He noticed immediately two characters the Zen monk had written on his poem: "break wind". Sotopa could not contain his anger, he hurried to cross the river immediately to meet the Zen monk.*

*When the boat stopped on the opposite river bank, the Zen monk was waiting for him. Sotopa immediately asked the Zen monk: "Oh, Zen master, we have been close friends for a long time. My poem represented my practice. Even If you won't praise me, why do you insult me?"*

*The Zen monk calmly replied, "What did I say?"*

*Sotopa pointed out two words – 'break wind' – on his letter to the Zen monk.*

*The Zen monk smiled loudly and said, "You write you are unmoved by eight winds, right? Why then can only a petty break wind push you into crossing the river in the middle of the night?"*

*Sotopa felt extremely ashamed.*

**Commentary:**

Perhaps in meditation sitting we can attain a moment of stillness or some glimpse of awakening.

Nhưng vì tập khí tự cao tự đại chưa dứt được nên mê mờ nổi sân. Có thể trong khoảnh khắc nào đó lúc tọa thiền ta chợt nhận ra, nhưng điều này không có nghĩa là đã xong việc, bởi vì tập nghiệp của chúng ta chưa được tiêu trừ.

\*

- 360. Lành thay, phòng hộ mắt  
Lành thay, phòng hộ tai  
Lành thay, phòng hộ mũi  
Lành thay, phòng hộ lưỡi  
Lành thay, phòng tất cả.**
- 361. Lành thay phòng hộ thân  
Lành thay, phòng hộ lời  
Lành thay, phòng hộ ý  
Tỳ-kheo phòng tất cả  
Thoát được mọi khổ đau.**

Phòng giữ mắt (nhãn căn) là khi thấy sắc không chạy theo, không khởi tham khi vừa ý hoặc khởi sân khi không vừa ý. Tai (nhĩ căn) nghe tiếng không chạy theo nghĩa là khi bị rầy la mắng chửi không nổi giận vì biết đó là giả.

Hoặc là lúc đó ta đang quay về nhìn tâm, xem xét tâm có máy động hay không, nên không để ý đến lời mắng chửi. Như thế âm thanh sẽ không nhiễu loạn mình.

However we do not yet live permanently with what we have attained, because our accumulated Karma has not yet been purified.

\*

- 360. Restraint of the eye is good,  
Good is restraint of the ear.  
Restraint of the nose is good,  
Good is restraint of the tongue.  
Good is restraint in all circumstances.**
- 361. Restraint of the body is good,  
Good is restraint of speech.  
Restraint of the mind is good,  
Restrained in all circumstances.  
The Bhikkhu is released from all sufferings.**

The Bhikkhu is released from all sufferings. To guard the eye (eye sense) means not to be attached to the objects of the eye sense (sights or appearance), not to be greedy when satisfied, or angry when unsatisfied. To guard the ear (ear sense) means not to be attached to sounds, and not to be angry when being scolded, for example, knowing that the words we are hearing are only sounds, without any meaning except what meaning we give them. If, at the moment we hear the scolding, we are engaged in observing our mind in order to see whether it is affected by these words, then we will not pay attention to the harsh words and the sound will not trouble us.

Nhìn tâm biết được mình đang giận, đang sợ... chỉ cần buông cái sân cái sợ đi, như thế ta sẽ không phản ứng lại lời mắng chửi, tâm trở lại bình ổn vắng lặng.

Vì ta không phản ứng lại tức lời mắng chửi vô dụng, nói cách khác ta thấy lời nói là Không. Thấy là Không, không phải ta cố tưởng tượng đó là không, lời nói vẫn có đó nhưng không tác động đến mình. Như vậy thân miệng ý đều thanh tịnh, không tạo nghiệp vì không phản ứng lại.

Có những giai thoại thiên về căn và trần như sau.

① Cảnh Thanh Tiếng Mưa Rơi

*Cảnh Thanh hỏi Tăng: “Ngoài cửa là tiếng gì?”*

*Tăng đáp: “Tiếng mưa rơi.”*

*Cảnh Thanh: “Chúng sanh điên đảo quên mình theo vật.”*

*Tăng hỏi: “Hòa thượng thì thế nào?”*

*Cảnh Thanh: “Toàn chẳng quên mình.”*

**Giảng:**

Nếu xem đây là một công án thiên thì không thể giải thích, vì sẽ làm sai lệch mục đích là tạo nên khối nghi trong pháp tu công án hay thoại đầu.

If when observing our mind, we are aware that we are angry, or frightened, we can choose to let go of those feelings, and not react to the harsh words, which are empty of meaning unless we chose to give them meaning; our mind can then return to a state of peace.

We need to truly realize that words are empty, rather than just imagining their emptiness. Words do exist but they do not have to affect us. When our body, tongue and mind are all pure, we do not react, and so do not create karma.

Two Zen stories below will illustrate the practice in the case of sense organs in contact with sense objects.

1. Ching Ch'ing's Sound of Raindrops

*Ching Ch'ing asked a monk, "What sound is that outside the gate?"*

*The monk said, "The sound of raindrops."*

*Ch'ing said, "The thinking of sentient beings is topsy-turvy. They lose themselves and chase after things"*

*The monk said, "What about you, Teacher?"*

*Ch'ing said, "I almost don't lose myself."*

**Commentary:**

*If we consider that this is a Zen ko-an, it is impossible to explain its meaning further because we will destroy the initial aim of the practice of ko-an which is to create the Great Doubt.*

Ở đây chỉ giới thiệu cuộc sống giữa thầy và trò để chúng ta gần gũi với nhà thiền. Từ đó nếu ai đủ duyên, cảm thấy ưa thích, sẽ tự mình tham cứu và khám phá chỗ uyên áo.

Tại sao đáp tiếng mưa rơi khi trời đang mưa lại bị rầy là quên mình theo vật? Bởi vì khi vị tăng đáp như thế, tất nhiên tai và mắt đã theo tiếng mưa và giọt mưa đang rơi, những hiện tượng trần cảnh sanh diệt, quên mình là ông chủ, cái hằng biết bất sanh bất diệt. Nếu thực sự vị tăng sống được với ông chủ nơi mình, sẽ có một cách trả lời nào đó không bị kẹt vào đối tượng bên ngoài là tiếng mưa rơi. Chỗ này mỗi người tự tu, tự thiền định để khám phá ra. Không có một công thức hoặc một đáp số chung cho tất cả mọi người.

Hòa thượng Cảnh Thanh đáp “Toàn chẳng quên mình” tức là Ngài vẫn biết đó là tiếng mưa rơi, nhưng không nói ra, vì cái biết là một điều gì vô ngôn, thâm thàm, là ông chủ mà Ngài luôn sống chung, không lúc nào bỏ quên hay rời xa. Các căn vẫn sinh hoạt, không bế tắc và không bị bệnh, ta vẫn biết có tiếng mưa rơi nhưng không nói ra lời. Không nói ra không có nghĩa là không biết.

Initially we only want to introduce the relationship between master and disciple to enable us to feel closer to Zen. If conditions are favorable, then the practitioner will feel interested, want to do further research and eventually discover the profundity of the practice.

What is the reason that the disciple was scolded when he replied: 'the sound of raindrops'? The disciple was scolded because he lost himself and followed after things. That is, the monk's ears and eyes had followed the sound of the rain and the falling raindrops, which are impermanent objects, and he completely forgot that he was the master of his own mind, which has the nature of the 'neither born nor ended'. If the monk was truly living with his Nature, he would have a different way of replying, and he would not be attached to the external object of raindrops. This is a point that each of us should explore so that we can find our own solution.

Master Ching Ch'ing said, "I almost don't lose myself," which means that even though he was aware that the rain was falling, he did not explicitly express the fact, because awareness is something silent, beyond words; awareness was the master that he was consistently living with, and never forgot. All his senses were operating perfectly, and without problems.



② Huyền Sa Tiếng Suối Chảy

Tăng hỏi Huyền Sa: “Thế nào là đạo?”

Huyền Sa: “Ông có nghe tiếng suối chảy không?”

Tăng: “Có nghe.”

Huyền Sa: “Ngay đó là cửa vào.”

**Giải:**

Tiếng mưa rơi và tiếng suối chảy có khác nhau không? Tại sao tiếng mưa rơi bị quở là quên mình theo vật, trong khi tiếng suối chảy lại là cửa vào đạo? Bởi vì nói “tiếng mưa rơi” là chạy theo đối tượng của tai là âm thanh, trong khi đáp “có nghe” là đang sống với tánh nghe.

\*

## 2. Hsuan-sha's Sound of Mountain Streams

*A monk asked Hsuan-sha, "What is Tao (Ultimate Truth)?"*

*Hsuan-sha replied, "Do you hear the sound of the mountain streams?"*

*The monk said, "I'm hearing."*

*Husan-sha said, "Right there is the Entrance of Tao."*

### **Commentary:**

The sound of raindrops and the sound of mountain streams - are they different? Why does answering 'the sound of raindrops' indicate that one is losing oneself and chasing after things? Why is 'the sound of mountain streams' the Entrance of Tao? If we answer 'the sound of raindrops', it indicates that our mind is attached to the objects of hearing, but if we reply 'I'm hearing', it means we are aware of our hearing, and not attached to the objects of our hearing.

\*

### 3. ĐIỀU PHỤC TÂM

35. **Khó nắm giữ khinh động  
Theo các dục quay cuồng  
Lành thay điều phục tâm  
Tâm điều, an lạc đến.**
36. **Tâm tinh vi khó thấy  
Ái dục thường chi phối  
Kẻ trí hộ trì tâm  
Tâm hộ, hưởng an lạc.**

Phật nói hai Pháp Cú trên liên quan đến câu chuyện sau.

*Tại thành Xá-vệ có bà mẹ của thôn trưởng Matika tâm thành mộ đạo. Bà làm đúng bốn phận người Phật tử là thọ trì tam quy ngũ giới mỗi lần cung thỉnh chư tăng đến thọ thực. Bà xây cất tinh xá và đón rước các thầy đến an cư trong mùa mưa.*

*Các thầy tu hành tinh tấn, không tụ tập dù chỉ hai người, lúc nào cũng độc cư để thúc liễm thân tâm. Bà làm tương các thầy cãi nhau và giận hờn.*

### 3. CONTROL your MIND

- 35. The mind is difficult to control;  
swiftly and lightly, it moves and alights  
wherever it pleases.  
It is good to tame the mind,  
For a well-tamed mind brings happiness.**
- 36. The mind is very difficult to perceive;  
very delicate and subtle;  
It moves and alights wherever it pleases.  
The wise one guards his mind,  
For a guarded mind brings happiness.**

The Buddha uttered these two verses after recounting the following story:

*Buddha gave each of sixty Bhikkhus subjects upon which to meditate. The Bikkhus then went to a village at the foot of a mountain. There, Mâtika Mattà, mother of the village headman, offered them alms-food and built a shelter for them, so that they could stay in the village during the rainy season. One day, she requested the Bhikkhus to teach her meditation. They taught her to meditate on the thirty-two constituents of the body. This meditation can lead us to an awareness and acceptance of the decay and dissolution of the body.*

*Khi hiểu được bà rất thán phục, xin được tu tập giống quý thầy và chứng được Tam quả A-na-hàm cùng với thần thông. Bà càng quý trọng các thầy, cung cấp thêm thức ăn tốt lành để các thầy mạnh khỏe yên tu sớm khai mở minh sát tuệ.*

*Hết mùa an cư các thầy trở về tinh xá trình Phật công lao của bà.*

*Một vị tỳ-kheo nghe được, xin đức Phật đến tinh xá của bà an cư.*

*Màtika Mattà practiced meditation with diligence and attained the third level of Sainthood together with extraordinary knowledge and mental powers, surpassing even the attainments of the Bhikkhus. With the Divine Power of Sight (Dibbacakkhu) she saw that the Bhikkhus had not attained Insight. She also understood that these bhikkhus had enough potential for the attainment of Arahanthood but that they needed proper food because a weak body will not allow the mind to function at its best. So, she prepared nutritious food for them. With nutritious food and right effort, the bhikkhus developed right concentration and eventually attained Arahanthood.*

*At the end of the rainy season, the bhikkhus returned to the Jetavana monastery, where the Buddha was in residence. They reported to the Buddha that all of them were in good health and in comfortable circumstances, and that they did not have to worry about food. They also told Buddha about Màtika Mattà, and how she had been aware of their thoughts and had offered them the very good food that was necessary to keep them in good health which is important for proper concentration.*

*A certain Bhikkhu, hearing them talking about Màtika Mattà, decided that he too would go to her village. So, after being given a subject of meditation by Buddha, the Bhikkhu traveled to the village monastery.*

*Bà có thần thông biết được ý muốn của vị này nên cung cấp thức ăn như ý. Vị này đâm ra bối rối lo âu, vì như thế bà sẽ biết được tâm niệm chưa thanh tịnh của mình nếu có khởi lên.*

*Do đó vị này bỏ ra về trình với Phật.*

*Đức Phật dạy: “Tỳ-kheo, chỉ nơi ấy là chỗ ông cần phải ở lại”, và khuyên “chỉ lo canh giữ tâm mình chớ đừng sợ bà lão biết.”*

*Bà biết trước tỳ-kheo sẽ trở lại nên chuẩn bị sẵn các món ăn dâng cúng. Và chỉ trong vài ngày tỳ-kheo chứng A-la-hán.*

*There, Mâtika Mattà provided him with everything he needed and wished for. When he wished for food, she personally came to the monastery, bringing with her the choicest foods. After taking the food, the bhikkhu asked her if she really could read the thoughts of others, but she evaded his question and replied, 'People who can read the thoughts of others behave in a particular way.' Then the Bhikkhu thought to himself, 'If I, like an ordinary worldling, should entertain any impure thoughts, and if she can really read thoughts, she is sure to think ill of me.' He therefore became afraid of the lay devotee and decided to return to the Jetavana monastery.*

*He told the Buddha that he could not stay in Matika's village because he was afraid that she might detect impure thoughts in him. The Buddha then advised him to do just one thing - to control his mind. Buddha also advised him to return to Matika's village and to think of nothing but the subject of his meditation (such as observing the impermanence of things or the impurities of the body). The bhikkhu returned to the village, and Mâtika Mattà offered him nutritious food as she had done before, so that he might be able to practice meditation without worry. Within a short time, the bhikkhu purified his mind and attained Arahant hood.*



## **Giảng:**

“Chỉ lo canh giữ tâm mình” là phương châm tu tập trong bốn oai nghi<sup>9</sup> suốt cả thời. “Canh giữ tâm” trong nhà thiền còn gọi là chẵn trâu<sup>10</sup>, như vấn đáp sau:

*Một hôm Huệ Tạng làm việc ở nhà bếp. Mã Tổ xuống hỏi:*

*– Làm việc gì?*

*Huệ Tạng:*

*– Chẵn trâu.*

---

<sup>9</sup> Đi – Đứng – Ngồi – Nằm.

<sup>10</sup> Bức tranh số 5 trong Mười Bức Tranh Chẵn Trâu diễn tả những giai đoạn hành trì trên đường chứng ngộ:

Số 1 Tìm trâu / Số 2 Thấy dấu / Số 3 Thấy trâu / Số 4 Được trâu / Số 5 Chẵn trâu / Số 6 Cưỡi trâu về nhà / Số 7 Quên trâu còn người / Số 8 Trâu người đều quên / Số 9 Trở về nguồn cội (Nhập Phật giới) / Số 10 Thống tay vào chợ (Nhập Ma giới)

Từ số 1 đến 4 trâu tượng trưng cho Phật tánh. Lần đầu tiên ta nhận ra Phật tánh (kiến tánh) trong số 4.

Số 5 và 6 trâu tượng trưng tập khí chúng sanh. Số 5 ta tu tập tỉnh giác từng giây phút trong động (đời sống hằng ngày) và trong tịnh (khi tọa thiền) để khỏi quên Phật tánh nơi mình. Số 6 người tu điều phục được tâm qua thân khẩu ý. Gọi là về nhà vì gần đạt giác ngộ.

Số 7 không còn trâu tức là không còn khắc phục tập khí và đạt trạng thái luôn tự tại.

Số 8 chứng nghiệm toàn triệt tánh không, đại ngộ.

Số 9 an lạc hoàn toàn, không bao giờ quên Phật tánh.

Số 10 hành hạnh Bồ-tát.

### **Commentary:**

Watching the mind is one of the four ‘respect-inspiring<sup>11</sup>’ behaviors in our daily practice. Zen also calls this behavior "herding the ox<sup>12</sup>" as in the following story:

*One day, Hùi Càng was working in the kitchen. Mázù Dàoyì popped in and asked, "What are you doing?"*

*"Herding the ox," Hùi Càng replied.*

---

<sup>11</sup> The four disciplined behaviors are walking, standing, lying, and sitting.

<sup>12</sup> ‘Herding the ox’, a stage of Zen practice (picture No. 5) expressed in the ‘Ten Ox Herding Pictures’ (The stages of the path to enlightenment): No.1: Searching for the ox, No.2: Seeing the traces and finding the tracks, No.3: Seeing the ox, No.4: Catching the ox, No.5: Herding the ox, No.6: Riding home on the ox, No.7: Forgetting the ox but the herder remains, No.8: Forgetting both the herder and the ox, No.9: Returning to the origin, back to the source, No.10: Entering into the marketplace with extended hands.

The ox represents our Buddha-nature in Nos. 1 - 4. We recognize it for the first time – "seeing our true nature" in No. 4. In Nos. 5-6 the ox represents our human habits of thought and behaviors. ). In No. 5 we are proceeding in moment to moment awareness in daily activities and sitting meditation, so that we do not lose awareness of our Buddha-nature. The herder is gaining much control over his mind and behaviors in No.6. This is called "going home" as we approach realization of our Buddha-nature. In No. 7 the ox has disappeared, that is, we no longer struggle with our habits and are in a state of greater mental serenity and ease at all times. In No. 8 emptiness has been realized completely and permanently. In No.9 we are in a state of bliss. We do not forget our Buddha-nature at any time. In No. 10 we are the Bodhisattva who helps all beings.

- *Làm sao chặn?*
- *Một khi vào cỏ bèn nắm mũi kéo lại.*
- *Con thật là biết chặn trâu.*

Chúng ta cứ kiên nhẫn tu tập, thường xuyên chặn trâu để dừng nghiệp, chuyển nghiệp và sống từng giây phút “thực tại hiện tiền,” ngay đó là an lạc, là giải thoát. Đó là người trí biết hộ trì tâm, không để ái dục chi phối.

\*

**37.           Đi xa sống một mình  
                  Không thân ẩn hang sâu  
                  Ai điều phục tâm ấy  
                  Thoát khỏi ma trói buộc.**

*Trưởng lão Tăng Hộ xuất gia tu theo Phật và chứng quả. Ngài có một người cháu gọi bằng cậu, khi trưởng thành cũng đi tu, tên là Tăng Hộ Cháu.*

*"How does one herd the ox?" Mázù asked.*

*"If the ox strays into the grass (pasture), I pull it back by the nose."*

*"You really know how to herd the ox!" said Mázù.*

We need to practice diligently. We should try to tame our ox consistently in order to transform our Karma, put an end to it, and live in the present in every moment. Then we will find peace and emancipation. That's the way wise men watch their mind - not allowing it to be affected by attachments.

\*

**37. Travelling far and wide, wandering alone,  
The mind retreats to a cave  
with no concern for the body.  
Those who subdue it  
Are freed from the bonds of Mara.**

The Buddha uttered this verse after recounting the following story:

*There lived in Savatthi a senior Bhikkhu by the name of Sangha Rakkhita. When his sister gave birth to a son, she named the child after this bhikkhu, her brother. The child Sangha Rakkhita, in due course was admitted into the Order. While the young bhikkhu was staying in a village monastery he was offered two sets of robes and he decided to offer one set to the monk who was his uncle.*

*Sau mùa an cư kiết hạ, Tăng Hộ Châu chọn chiếc y dài tặng cậu, cũng là vị thầy khả kính của mình. Trưởng lão từ chối vì đã đủ y<sup>13</sup>.*

*Tăng Hộ Châu đứng hầu quạt thầy, cố nài nỉ nhưng trưởng lão vẫn không nhận. Tăng Hộ Châu buồn giận và muốn hoàn tục.*

*Ông vẫn đứng quạt thầy và tiếp tục khởi niệm: “Minh sẽ hoàn tục làm gia chủ, bán chiếc y dài này để mua con dê, rồi dê sanh bày dê con.” Ông sẽ nuôi dê lớn, lấy sữa... Và chính ông sẽ lập gia đình và có con. Một ngày đẹp trời ông cùng vợ sẽ đặt đứa bé nằm trong xe đẩy đi chơi. Ông bảo đứa con cho ông bế. Cô vợ không chịu, bảo ông đẩy xe, nhưng hai tay cô lóng cồng thế nào làm rơi đứa bé xuống đường.*

---

<sup>13</sup> Tu sĩ thọ nhận tứ sự cúng dường: Y – Thực phẩm – Thuốc men – Nhà ở

*At the end of the Summer Retreat, the nephew went to pay respects to his uncle and he offered the robe to him. But the uncle declined to accept the robe saying that he had sufficient clothing. Although the nephew repeated his offer, the Elder would not accept. The young Bhikkhu felt disheartened thinking that his uncle did not like him. Since his uncle was so unwilling to share the requisite<sup>14</sup> with him, he thought it might be better for him to leave the Order and live the life of a layman, but for the moment he remained in the monastery.*

*One warm day, while the young man was fanning his uncle, his mind began to wander. A distracting stream of thoughts followed. He fantasized that after leaving the Order he would sell the robe and buy a she-goat; the she-goat would breed quickly and soon he would make enough money to enable him to marry, after which his wife would give birth to a son. He would take his wife and child in a small cart to visit his uncle at the monastery. On the way, he would ask to carry the child but his wife would tell him to drive the cart and not to bother about the child. He would insist and attempt to grab the child from her, but the child would fall from their arms and drop on the cart-track, and the wheel of the cart would roll over the child.*

---

<sup>14</sup> A monk usually received donations of the 4 requisites from lay people, such as: Dharma robes, Food, Medicine and Lodging.

*Giận dữ ông giáng một gậy vào lưng cô vợ. Đồng thời cây quạt lá cọ cũng bay xuống đầu trưởng lão. Ngài Tăng Hộ đã hiểu hết, và bảo Tăng Hộ Cháu:*

*– Ông không đánh trúng ai đâu! Nhưng một trưởng lão đâu đáng ăn gậy!*

*Tăng Hộ Cháu bấy giờ giật mình, hoảng hốt ném vội cây quạt và bỏ chạy Đức Phật biết được chuyện này, liền dạy:*

*– Tâm thường chạy theo những chuyện dẫn đi rất xa. Ta phải cố gắng thoát khỏi sự trói buộc của tham sân si.*

*Và đức Phật đọc Pháp Cú trên.*

### **Giảng:**

“Tâm tinh vi khó thấy, khó nắm giữ khinh động, theo các dục quay cuồng và thường chạy theo những chuyện dẫn đi rất xa.” Vì thế nhà thiền gọi “tâm ý viên mã”, lảng xãng nhảy nhót như vượn, chạy rông chạy dài như ngựa. Một con vượn chuyền cành thấy như tuồng nhiều con vượn bay nhảy. Do đó tâm vượn giống như nhiều niệm khởi lộn xộn ngược xuôi một lúc, nhưng thật ra niệm một tất, niệm hai mới nhảy ra.

*The nephew Sangha Rakkhita would become so furious with his wife that he would strike her with the goading-stick. As he was fanning his uncle and fantasizing, he absentmindedly struck the head of the monk with the fan. The monk, knowing the thoughts of the young Bhikkhu, said, "You were unable to beat your wife; is that why you have beaten an old bhikkhu?" Young Sangha Rakkhita was very much surprised and embarrassed at his uncle's words. He also became extremely frightened, and wanted to leave the monastery immediately. However the elder monk managed to take him into the presence of the Buddha.*

**Commentary:**

The mind is difficult to observe, because its actions can be so subtle. The mind is also difficult to control, because it flows quickly, and follows the dictates of our passions, carried far and wide by our wandering thoughts. That's the reason why Zen people say: "the mind is like a restless gibbon; and thoughts are like a horse"; and "the mind jumps around like gibbons, and roams about like horses." Watching a gibbon swinging from one branch to another, we might think there was more than one gibbon. The mind is similar to a gibbon because our thoughts arise so swiftly, one after another. In reality, only when thought No. 1 stops, does thought No. 2 arise.



Không có hai niệm xảy ra một lúc, mà có sự tiếp nối kết thành chuỗi liên quan với nhau gọi là tương tục, và tạo thành hành động tâm lý hoặc dòng vận hành của tâm thức, hay “hành uẩn” nằm trong ngũ uẩn. Muốn quán chiếu hành uẩn là không theo tinh thần Bát-nhã Tâm Kinh<sup>15</sup>, trong công việc hàng ngày ta làm việc gì chỉ biết việc ấy, ví dụ đang cuộc biết cuộc không nghĩ gì khác, tức chỉ một niệm duy nhất là cuộc. Qua công việc khác là vác cuộc đi về thì niệm cuộc tắt hẳn, trở thành quá khứ, bây giờ chỉ một niệm duy nhất là bước đi không liên quan đến cuộc, biết từng bước chân trái hoặc chân phải đang đi. Hai niệm cuộc (quá khứ) và đi (hiện tại) không liên quan, không tiếp nối, không có tương tục, vì thế hành uẩn triệt tiêu.

Như vậy tuy vẫn làm việc trong cuộc đời thường, sống trong động, nhưng tâm không tán loạn điên đảo, tâm vẫn an định, gọi là định trong động, chánh niệm hoặc nhất niệm. Chỉ sống với một niệm duy nhất như vậy bất kể không gian thời gian.

\*

---

<sup>15</sup> Xem Phụ Lục.

There are never two simultaneous thoughts, but a chain of thoughts, or stream of consciousness. These chains are called Mental formations or the Volition aggregate within the Five Aggregates. In order to observe Mental formations as empty (in the spirit of the Heart Sutra<sup>16</sup>), we need to be mindful of each and every action in which we're engaged. For example, if we are hoeing, our only thought is that we are hoeing - nothing else but that single thought. If we change actions, for example, carrying the hoe as we go home, then the thought of hoeing is completely gone and in the past. Our only thought now is our walking, which has no connection with hoeing. We are now aware of walking with our right foot, then our left foot. The two thoughts, hoeing (past) and walking (present) do not relate to each other. They have no connection, no continuation, and no continuity; hence Mental formations are brought to an end.

Thus, in our daily life, even though we are working continuously, and are forever in motion, our mind does not have to be running wild, frantically and helter-skelter. It can be at peace. This peace is called concentration within motion, the Right intention in the Eightfold Path. Living with that one pointed mind, we go beyond time and space.

\*

---

<sup>16</sup> See Supplement.

## PHỤ LỤC

Chiếu kiến Bát-nhã nghĩa là soi thấy thân năm uẩn đều là không, tức thể tánh của năm uẩn đều không. Khi đó chúng ta mới qua hết mọi khổ nạn.

Ngũ uẩn là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn.

### 1. Sắc uẩn.

Phật nói thân hiện tại của chúng ta được kết tụ bởi tứ đại: địa, thủy, hỏa, phong là đất, nước, lửa, gió. Đất là chất cứng như tóc, lông, răng, móng, da, thịt, gân xương... Nước là chất lỏng như máu, mồ, mồ hôi, nước giải... Gió là chất khí như hơi thở ra vào. Lửa là chất ấm như hơi ấm trong thân.

Bốn điều kiện đó tụ hợp lại thành thân gọi là sắc uẩn. Thế thì cái gì là chủ của thân? Rõ ràng thân này không có chủ thể, mà đợi đủ duyên mới thành. Đó là nói về Sắc uẩn.

### 2. Thọ uẩn.

Chúng ta có sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

## SUPPLEMENT

To practice the Prajna Paramita as insight is to see clearly that the true nature of the five aggregates in our body and mind is emptiness. Only then, will we overcome all our suffering and distress.

The five aggregates are form, sensation, perception, mental formation, and consciousness.

### **1. The Form Aggregate.**

Buddha described a human being's physical body as a union of the Four Basic Elements of earth, water, fire and air. The Earth elements in a body are the solid parts such as hair, teeth, nails, skin, flesh, ligaments, bones, etc. The Water elements in a body are the liquid parts such as blood, pus, sweat, saliva, etc. The Air elements in a body are the motion-energy activities such as inhalation and exhalation. The Fire elements in a body are the heat energies.

These Four Basic Elements comprise a body's physical form and characteristics. Are they our "self"? A body does not have an independent self. It comes into existence dependent upon certain causes and conditions. Thus it is a form aggregate.

### **2. The Feeling and Sensation Aggregate.**

We have six sense organs: eyes, ears, nose, tongue, body, and mind.

Sáu căn tiếp xúc với sáu trần<sup>17</sup> có những cảm giác hoặc khổ, hoặc vui, hoặc không khổ không vui. Ví dụ như lưỡi chúng ta nếm một món ăn, vị ngon hay dở ở trong lưỡi, ta cảm nhận được. Nếu vừa ý thì thích thú gọi là thọ lạc. Nếu không vừa ý thì nhăn mặt gọi là thọ khổ. Còn như để nước lạnh vô lưỡi thì mình bình thường, không khổ không vui gọi là thọ không khổ không lạc.

Thọ khổ, thọ vui đó tự nơi lưỡi có hay phải cộng với cái gì nữa mới có? Phải có thức ăn chạm vào lưỡi, rồi có ý duyên theo để phân biệt nữa.

Tức là phải đủ ba phần: căn, trần, thức mới phân biệt thức ăn ngon, dở, không ngon không dở.

---

<sup>17</sup>Sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý tương ứng với sáu trần sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp.

These six sense organs come into contact with the six sense objects<sup>18</sup> to create various physical sensations, feelings and reactions such as happiness, suffering or emotional neutrality. For example, when our tongue tastes a delicious or distasteful dish, we feel and react. If the taste is agreeable to us, our reaction will be a happy one. If the taste is disagreeable to us, our face crinkles up to express a reaction of distaste, which is a form of suffering. By contrast, when water comes into contact with our tongue, we normally experience neither a feeling of happiness nor a feeling of suffering. This response is called emotional neutrality.

Does a feeling of happiness or suffering occur in this example at the tongue or do such feelings depend upon the addition of something else? There must be food touching the tongue, and then the mind consciousness must act to differentiate the taste.

Thus there must be the interaction of three elements: the sense organs, the sense objects, the sense consciousness and mind consciousness, in order to characterize whether a dish is delicious, distasteful or neither.

---

<sup>18</sup> The objects of the eyes' seeing are forms, of the ears' hearing are sounds, of the nose's smelling are odors, of the tongue's tasting are flavors, of the body's touching are tactile sensations. The sense objects of the mind-consciousness are perceptions, ideas, thoughts, etc.

Cảm thọ có là từ ba yếu tố kết hợp lại mà thành thì nó có thật không? Đợi duyên mới có thì đâu phải thật, nên nói tánh nó là không. Đó là nói về Thọ uẩn<sup>19</sup>.

### **3. Tưởng uẩn.**

Thường thường chúng ta nói, tôi hồi tưởng lại việc quá khứ. Tưởng nhớ lại việc quá khứ là thuộc về tưởng. Tưởng tượng việc chưa tới cũng thuộc về tưởng.

Hiện tại chúng ta có tưởng không? Thí dụ đi đêm thấy sợi dây luột bỏ giữa đường, chúng ta nhìn mập mờ tưởng nó là con rắn. Như vậy hiện tại cũng có tưởng.

Tưởng có đúng lẽ thật không? Tưởng đều là làm, đều là bóng. Do nhớ quá khứ, nghĩ vị lai hoặc hiện tại tưởng tượng không đúng lẽ thật mà có tâm tưởng tượng. Vậy tưởng cũng đợi duyên mới có, chớ không phải bỗng dưng nó có, cho nên tưởng không thật. Đó là nói về Tưởng uẩn.

---

<sup>19</sup> Xem chuyện Cô Gái Với Đóa Hồng.

Feelings arise as reactions to this collection of three components. Are these feelings permanent? If something does not manifest or come into existence until all the causes and conditions for its existence have combined, then it is impermanent; therefore its true nature is emptiness. This is the feeling and sensation aggregate<sup>20</sup>.

### **3. The Perception Aggregate**

We often say, “I recall ...” when we refer to the past. To recall means to remember something or bring something back into the mind from the past. What we recall is not the reality of the past, but our perceptions of the past. When we imagine the future, our perceptions or imaginings of it are unreal.

Perceptions also exist in the present. Do we perceive the present correctly? For example, seeing a rope on a night walk, we might perceive it as a snake.

Are our perceptions consistent with reality? All our perceptions are incorrect and therefore, deceptive. Perceptions exist because we are pursuing the past, losing ourself in the future, or misinterpreting the present. Because these causes and conditions give rise to our perceptions, all perceptions are impermanent. This is the perception aggregate.

---

<sup>20</sup> See the story The Girl With A Rose.



#### **4. Hành uẩn<sup>21</sup>:**

Hành là một hoạt động của nội tâm, những suy tư thể này thể nọ gọi là hành. Suy tư là niệm luôn luôn sanh diệt. Tôi thí dụ trước khi đi chợ, quý vị nghĩ phải mua nào đậu nành, sữa... gì gì ba bốn thứ. Nghĩ đậu nành rồi nghĩ qua sữa, nghĩ liên tiếp những thứ mình định mua, gọi là hành. Suy tư cũng tùy duyên mà dấy khởi chớ không thật. Nên Hành uẩn cũng không thật. Đó là nói về Hành uẩn.

#### **5. Thức uẩn:**

Thức là hiểu biết phân biệt<sup>22</sup>.

---

<sup>21</sup> Một ý nghĩa nữa của Hành uẩn là ý định, hoặc quyết định hành động một việc gì theo một cách nào đó, như đi chợ mua thức ăn. Do đó Hành uẩn là hoạt động của tâm thức nối kết với niệm tưởng trước đây do ước muốn một việc gì.

<sup>22</sup> Hiểu biết có nghĩa nhận thấy một cách khách quan sự sai biệt giữa những sự vật khác nhau, như là màu đỏ khác với màu vàng hoặc cây cối khác với nhà cửa. Không có dính mắc và không có cái Ngã xen vào khi chúng ta thấy sai biệt, và chúng ta tỉnh giác trước những hiện tượng như chúng đang là. Ngược lại, phân biệt có nghĩa không những chỉ thấy sai biệt giữa các sự vật mà còn phản ứng lại một cách chủ quan với cảm xúc, phán đoán và lựa chọn. Sự phân biệt xuất hiện từ sự chấp trước của chúng ta và ảo tưởng từ một cái ngã cá nhân.

#### **4. Mental formations or Volition<sup>23</sup> Aggregate.**

A mental formation is an activity of the mind. Our thoughts are mental formations. They are constantly arising and disappearing. For example, before going to the market, we think about preparing a shopping list - soybeans, milk, and three or four other items. The constant flow of our thoughts from soybeans to milk and all the other things we plan to buy is called our mental formations. These thoughts depend upon certain causes and conditions, and because of these dependent variables, mental formations are impermanent. That is the mental formations aggregate.

#### **5. Consciousness Aggregate.**

Consciousness is the ability to differentiate and discriminate<sup>24</sup> one thing from another.

---

<sup>23</sup> Another definition of this aggregate is volition or will, which means our decision to act in certain ways or do certain things such as to go to the market to buy food. Therefore, volition or will is one of our mental formations which is linked to our previous thoughts concerning our wishes or desires for something.

<sup>24</sup> To differentiate means to perceive the objective differences between various phenomena, such as the difference between red and yellow or tree and house, for example. There is no attachment and no-self involved when we differentiate, and we are aware of phenomena as they are. By contrast, to discriminate means not only to perceive the difference between various phenomena but to react subjectively to these differences with emotions, judgments and preferences. Our discriminations arise from our attachments and our illusion of a personal self.

Như mắt thấy sắc phân biệt sắc đó đẹp hay xấu, tai nghe tiếng phân biệt tiếng đó hay hay dở, mũi ngửi mùi phân biệt mùi đó thơm hay hoai, lưỡi nếm vị phân biệt vị đó ngon hay dở, thân xúc chạm phân biệt vật xúc chạm lạnh hay nóng v.v... Do sáu căn tiếp xúc với sáu trần mới có phân biệt.

Như vậy Thức cũng do duyên khởi, nên Thức không thật. Đó là nói về Thức uẩn<sup>25</sup>.

Vậy tôi có thể nói rõ là năm uẩn của chúng ta không thật, đợi duyên hợp mới có, nên thể tánh là không.

---

<sup>25</sup> Có tám thức : Tiền ngũ thức (niệm thức đầu) là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân thức, tức là hiểu biết từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Ý thức, thức thứ sáu, tức thức phân biệt và Mạt-na thức là thức thứ bảy, tức thức chấp ngã, và cuối cùng là A-lại-da thức. Xem chuyện Một Quân Nhân (1) và (2)

Our eyes see colors and our eye-consciousness discriminates between them, seeing them as beautiful or ugly; our ears listen to sounds and our ear-consciousness discriminates between sounds, hearing them as either wonderful or horrible; our nose smells scents and our nose-consciousness discriminates between scents as either fragrant or smelly; our tongue tastes flavors and our tongue-consciousness discriminates between flavors, experiencing them as tasty or not tasty; our body comes into contact with objects and our body-consciousness discriminates between such phenomena as either cold or hot pleasant or unpleasant, etc. Clearly, these differentiations and discriminations exist only when the sensory organs come into contact with sensory objects. This contact creates consciousness.

Since these contacts arise from causes and conditions that are always changing, consciousness is impermanent. That is the consciousness aggregate<sup>26</sup>.

In short, our five aggregates clearly are impermanent and unreal. Their existence depends upon certain causes and conditions, and their true nature is emptiness.

---

<sup>26</sup> There are Eight Layers of Consciousness in our mind: the Five Sense consciousnesses of eye, ear, nose, tongue and body; Mind consciousness; Ego consciousness; and Store consciousness. See the two Soldier's Stories (1) and (2).

Trong kinh A-hàm đức Phật nói “thân này là vô ngã”. Vô ngã là không có chủ thể. Vì thân này do năm uẩn hợp, nên nó không có chủ thể. Vì không có chủ thể nên gọi là vô ngã.

Bát-nhã Tâm Kinh không nói thân do năm uẩn hợp nên vô ngã, mà nói trong mỗi uẩn đều là vô ngã. Nếu chúng ta thấy thân này giả, không thật nên ai khen cũng không mừng, chê cũng không buồn, chửi cũng không giận.

Chỉ cần thấy thân và tâm là năm uẩn không thật, biết tánh nó là không, thì mọi khổ ách đều qua được hết. Nếu thân và tâm này do năm uẩn hợp thì không có chủ, nên gọi là vô ngã, tự nhiên đối với thân này chúng ta không còn chấp ngã nữa.

Khi năm căn tiếp chạm với năm trần, tiền ngũ thức dấy khởi theo hai hướng :

1. Ý thức (thức thứ 6) và Mạt-na thức chấp ngã (thức thứ 7) can dự để nhận thức sự vật. Như vậy có tính sai biệt và phân biệt.

1. In the Discourses Sutra, the Buddha said, “A body has no self.” No self means no independent self. A body and mind is a compilation of the five aggregates; that is why it does not have an independent self. Without an independent self, it is called “no self”.

The Heart of the Prajna Paramita Sutra does not state that a body and mind is comprised of the five aggregates and therefore it has no self; instead, it states that every aggregate has no self. If we view our body as impermanent and unreal, we will feel no joy when someone praises it; we will feel no sorrow when someone criticizes it, and no anger when someone insults it.

If we realize that our “five aggregates” body and mind is not a permanent thing, and its true nature is that of emptiness, then we will overcome all our suffering and distress. Our body and mind are a combination of the five aggregates and has no independent self; hence our body is called a “non-self”, and once we fully realize this, we are no longer attached to our self.

When the five sense organs come into contact with the five objects, Five Sense consciousnesses are initiated in two ways:

1. With the participation of the Mind Consciousness and Ego consciousness. There is differentiating and discriminating things.

Tiến trình này tạo phản ứng qua thân khẩu ý. Những phản ứng này sẽ tạo nghiệp thiện hoặc ác vì có bản ngã xen vào.

2. Không có sự can dự của Ý thức và Mạt-na thức. Như thế chỉ có tiến trình nhận thức theo tính sai biệt và tính «như thị» của các hiện tượng. Tiến trình phân biệt không xảy ra. Tuy chúng ta vẫn phản ứng qua thân khẩu ý, nhưng không tạo nghiệp vì không có bản ngã xen vào. Nói cách khác hành động của chúng ta bắt nguồn từ tâm không.

\*

Truyện

### **Cô Gái Với Đóa Hồng**

Trong thế chiến thứ II, chàng thanh niên tên John Blanchard đến một thư viện ở Florida để mượn sách đọc. Nơi bìa trong cuốn sách, chàng đọc được những giòng ghi chú của một thiếu nữ tên là Hollis Maynell cùng với địa chỉ của cô. Qua giòng chữ viết lý thú và cuốn hút, chàng cảm nhận là cô thông minh, sâu sắc và nhân ái. Chàng quyết định viết thư cho cô để tự giới thiệu mình. Ngay hôm sau, chàng bị gọi nhập ngũ và được chuyển đi nước ngoài. Hai người trao đổi thư từ cho đến khi John trở về từ chiến trận. Họ quyết định gặp nhau ở một ga xe lửa trong thành phố New York.

This process creates the reactions of our body, speech and mind. These reactions create good or bad Karma because of the intrusion of our Ego into the process.

2. Without the participation of the Mind Consciousness and Ego consciousness. As a result, there is only the activation of the differentiating process which recognizes the “suchness” nature of phenomena. The process of discrimination does not arise. Even though we do react with our body, speech and mind, we do not create good or bad Karma, because our Ego is not present in this process. In other words, all our actions derive from Empty Mind!

\*

## Stories

### **The Girl With A Rose**

During World War II, a young man named John Blanchard went to the library in Florida and took out a book to read. Inside the cover, he found the notes written by a woman named Hollis Maynell with her address. Through her interesting and appealing notes, he felt that the woman was intelligent, profound and kind. He decided to write to her to introduce himself. The following day later he was drafted to the army, and was sent oversea. He and Hollis wrote to each other until his return from the war. Eventually, they decided to meet at a train station in New York City.



Hollis sẽ cài một đóa hồng ngoài áo khoác để John có thể nhận ra cô, còn John thì cầm mộ quyển sách. Khi tàu ngừng, nhiều hành khách xuống xe. Mắt John tìm dáo dác người thiếu nữ với đóa hồng. Một thiếu nữ trẻ, xinh đẹp, tóc bạch kim, mắt xanh, mặc áo khoác màu xanh lục đi lướt qua và cười với anh. Ngay lập tức, anh hiểu đây phải là Hollis, và tuy nàng không có đóa hồng trên áo, anh vẫn đến gần nàng. Nàng hỏi: “Anh có muốn đi với tôi không?”. John sung sướng quá và đi theo ngay, nhưng thỉnh thoảng anh thấy có một người đàn bà trên sân ga cài một đóa hồng trên áo.

Người đàn bà này lớn tuổi, dáng người mập mạp, thô kệch, và tóc điểm bạc. John do dự, không biết phải làm sao. Anh không muốn mất người thiếu nữ xinh đẹp, nhưng anh cũng quyết tâm gặp người đàn bà có đóa hồng, người anh đã bầu bạn suốt một năm qua.

John rời người thiếu nữ xinh đẹp rồi đi đến gần người đàn bà với đóa hồng. Chàng nói: “Tôi là John Blanchard. Xin hỏi cô có phải là Hollis và xin mời cô cùng đi ăn tối?” Người đàn bà cười một cách chân tình, bảo: “Một cô gái mặc áo khoác màu lục đưa tôi cài đóa hồng này và dặn nếu ông đến gặp tôi, mời đi ăn tối thì cô sẽ gặp ông ở nhà hàng bên kia đường.”

They agreed that Hollis would wear a rose on her coat so that John would recognize her and he was to carry a book. When the train stopped, many passengers descended from the train. John's eyes searched eagerly for a young woman with a rose. A young and beautiful woman with blond hair and green eyes wearing a green coat passed him on the platform and smiled at him. He felt instantly that she must be Hollis and although she was not wearing a rose, he approached her. She asked him: "Would you like to join me?" John was thrilled and followed her briefly, but suddenly he noticed another woman on the platform, who did wear a rose. This woman was older, heavy, homely and her hair was gray.

John hesitated, not knowing what to do. He did not wish to lose the beautiful young woman but he had made a commitment to meet the woman with the rose, with whom he had formed a friendship through their year-long correspondence.

John walked away from the beautiful young woman and approached the woman with the rose. When he reached her, he said, "I am John Blanchard. May I ask if you are Hollis, and could I invite you to dinner?" The woman smiled warmly and said, "A young woman wearing a green coat gave me this rose to wear. She told me if you approached me and invited me to dinner, she would meet you at the restaurant across the street from the station."

## Một Quân nhân (1)

Sau hai năm chiến đấu ở Việt Nam, phục vụ trong Quân lực Mỹ, một chiến binh Mỹ trở lại quê hương. Khi về đến San Francisco, anh điện thoại cho cha mẹ, báo tin mình trở về. Anh cũng xin phép cha mẹ đưa về gia đình một người đồng đội. Cha mẹ anh đồng ý ngay và quả quyết là họ cũng nóng lòng muốn gặp bạn của con. Anh lính nói tiếp: “Cha mẹ ơi, nhưng bạn của con bị tàn tật, mất một chân và một tay trong chiến trận. Bạn không có nhà và cũng không có ai để chăm sóc. Con muốn bạn ấy sống chung với chúng ta. Cha mẹ có sẵn sàng cho anh ta về nhà mình không?”

“Con ơi”, Cha mẹ anh trả lời, “Chúng ta rất buồn khi nghe hoàn cảnh của bạn con, nhưng ta có thể tìm giúp một chỗ khác cho bạn ấy sống”. Người lính trả lời: “Nhưng con muốn bạn ấy sống chung với chúng ta”. Cha anh nói một cách bất bình: “Con ơi, con có biết con đang đòi hỏi chúng ta một việc gì không?”

Một người tàn tật như bạn con sẽ là một gánh nặng cho gia đình. Cha mẹ còn có đời sống riêng của mình. Chúng ta không thể để những việc như thế này làm xáo trộn nghiêm trọng đời sống chúng ta. Tốt hơn con nên về nhà và quên bạn con đi. Rồi cậu ấy cũng sẽ tìm ra cách giải quyết.”

## **A Soldier's Story (1)**

Following two years in the U.S. Army, during which time he fought in the Vietnam war, an American soldier returned home to the States. He arrived in San Francisco, and phoned his parents to announce his return. During their conversation, the soldier asked his parents if he could bring home with him a soldier friend. His parents readily agreed, and assured him they would look forward to meeting his friend. Then the soldier said, "Mom and Dad, my friend is handicapped. He lost his arm and a leg in the war. He has no place to live or anyone who wants to take care of him or live with him. I'd like my friend to live with us. Would you be willing to share our home with him?"

"Oh," replied his parents, "We are very sorry to hear about your friend's difficulties, and we would be glad to help him find another place to live." The soldier replied, "But I want my friend to live with us." His father said, "My son, do you know what you are asking us to do? A handicapped person like your friend will be a heavy burden for the whole family. We have our own lives. We cannot allow anything like this to disrupt our lives so severely. It would be better for you to come home and forget about your friend. He'll soon find his own solutions."

Người lính không nói gì, chỉ cúp điện thoại tức khắc. Vài ngày sau cha mẹ anh nhận được điện thoại của cảnh sát San Francisco báo tin con trai họ đã chết, vì nhảy hay té từ một cao ốc. Cảnh sát nghi là tự tử. Quá đau khổ, cha mẹ anh lính đi ngay đến nhà quàng ở San Francisco, nơi để xác con. Ngay khi nhìn thấy con, họ kinh hoàng và đau đớn nhận ra rằng con mình đã mất một tay và một chân!

### **Một Quân nhân (2)**

Một buổi chiều, có một cụ già gầy yếu, bệnh hoạn đi trên đường phố ở Brooklyn. Thành linh cụ té xuống đất. Mọi người xúm quanh ông cụ rồi đưa cụ vào bệnh viện King's County. Đến nơi thì cụ đã hôn mê. Thỉnh thoảng cụ tỉnh lại, phều phào một cách khó khăn ước muốn được gặp mặt con trai, rồi hôn mê trở lại.

Một nữ y tá phòng cấp cứu tìm thấy lá thư nhàu nát trong túi quần áo bỏ ra giặt của ông cụ. Lá thư nhàu nát vì thời gian, và cũng vì lòng thương yêu, nhớ mong thường xuyên của ông cụ. Lá thư cho biết con của cụ là một quân nhân đóng ở căn cứ quân sự Carolinas.

The soldier immediately hung up the phone without saying another word. A few days later, his parents received a phonecall from the San Francisco police, with the news that their son had jumped or fallen from a tall building and was dead. The police suspected suicide. Distraught, the soldier's parents traveled immediately to San Francisco and the funeral home where their son lay in death. Their first glimpse of him left them horrified and overcome with grief: their son was missing an arm and a leg!

### **A Soldier's Story (2)**

One evening on a road in Brooklyn, there walked a thin, sickly old man. Suddenly, he fell down and people gathered around him. Concerned for him, they transported him to Kings' County Hospital, where he became unconscious. Occasionally he awoke, and speaking with difficulty, expressed the wish to see his son. After speaking, he would again fall into unconsciousness.

An emergency room nurse found a crumpled letter in the pocket of his discarded clothes. The letter was disintegrating with age, and with the constant, affectionate attention given to it by the old man. The letter revealed that his son was a soldier stationed at a military base in the Carolinas.

Nhân viên bệnh viện lập tức liên lạc với một sĩ quan ở căn cứ để tìm ra người con và cho anh ta đi phi cơ khẩn cấp về New York.

Người lính rất mệt mỏi sau khóa huấn luyện và cũng rất lo lắng cho cha. Đến New York, anh lập tức đi vào bệnh viện và được y tá đưa đến giường bệnh của cha. Cô y tá bảo cụ già: “Con cụ đã đến rồi”. Cụ già mở mắt ra nhìn, nhưng hầu như chẳng còn nhìn được nữa mà chỉ hướng về phía người con đang đứng cạnh giường.

Khuôn mặt khô cằn, nhăn nheo của cụ rạn nứt niềm vui, cụ cố mở miệng mà không sao nói được. Suốt đêm người lính ngồi cạnh cha không ngủ. Y tá yêu cầu anh ra ngoài nhưng anh từ chối. Thỉnh thoảng anh nói nho nhỏ vào tai cha, và mỗi lần như vậy ông cụ lại mỉm cười.

Đến tối thì cụ già mất, và lần đầu tiên người lính bỏ tay ông cụ ra, đặt nhẹ trên giường. Sau đó anh đi ra ngoài hành lang hút thuốc.

Cô y tá đến gần anh định chia buồn, nhưng anh đã cất tiếng trước: “Ông cụ là ai vậy?”

Cô y tá sửng sò: “Vậy ông ta không phải là cha anh sao?”

The hospital staff immediately contacted an officer at the base, who located the old man's son, and had him taken, on an urgent basis, to the airport where he boarded a plane for New York.

The soldier was tired from his training, and very anxious about his father. On arrival in New York he went straight to the hospital where a nurse led him to his father's bedside. The nurse said to the old man, "Your son is here." The old man opened his eyes, now barely able to see, and looked toward the soldier standing by his bed.

The old man's dry and wrinkled face lit up with happiness, and he tried to speak but could not. He reached out his hand toward the soldier, who took the old man's hand in his own and clasped it tightly. All night the soldier sat by his father, unsleeping. The nurse asked him to leave but he refused. He whispered, now and then, into his father's ear, and each time, the old man smiled.

At dawn he died, and for the first time, the soldier released the old man's hand and laid it gently on the bed. Then the soldier went out in the hall to smoke, and the nurse approached him, wishing to console him.

But the soldier spoke first. "Who was the old man?" he asked.

The nurse was stunned. "He was not your father?"



Người lính trả lời: “Từ trước cho đến ngày hôm qua, tôi chưa từng gặp ông ta”.

Người y tá hỏi: “Tại sao anh không cho tôi biết lúc mới gặp ông cụ?”

Anh lính trả lời: “Tôi biết ngay là có sự lầm lẫn, nhưng tôi biết ông cụ sắp chết nên tôi nghĩ mình có thể làm một chút gì cho ông, bằng cách dùng để lộ sự lầm lẫn và ở bên ông cho đến khi ông nhắm mắt.”

Hai ngày sau, người con trai thực sự của ông cụ đến New York để từ biệt cha. Lúc đó mọi người mới hiểu ra: hai người lính ở cùng căn cứ tại Carolinas có cùng một tên!

\*

The soldier replied, "I never saw him before yesterday."

The nurse asked, "Why didn't you tell me this when you first saw him?"

The soldier replied, "I knew immediately there was some mistake, but I saw that the old man was dying. So I thought I could do something for him, not reveal the mistake, and stay with him until he died."

Two days later, the true son of the old man came to New York to say goodbye to his father. The mystery of mistaken identity was unraveled: Two soldiers at the same base in the Carolinas had the same name.

\*

## 4. BỐ THÍ

49. **Như ong chỉ lấy nhụy  
Không hại hương sắc hoa  
Cũng vậy vị Sa-môn  
Ra vào giữa thôn làng.**

Đệ tử của Phật khi ra vào thế gian làm Phật sự, không làm tổn hại cơ chế xã hội hay cuộc sống người khác, chỉ có làm tốt đẹp hơn lên. Giống như con ong khi hút nhụy xong bông hoa vẫn tươi tốt. Đức Phật nói Pháp Cú 49 để diễn tả ý nghĩa trên từ câu chuyện sau.

*Chương khó Kossiya có tài sản lên đến tám trăm triệu, nhưng không hề bố thí dù chỉ một giọt dầu bằng đầu ngọn cỏ. Của cải nhiều như vậy mà hình như bị ma ám, không ai xài được kể cả con cái.*

*Một buổi sáng, đức Phật xuất định đại bi, quan sát thế gian thấy chương khó đủ duyên lành nên bảo trưởng lão Mục-kiền-liên đến hóa độ.*

*Trước đó chương khó đến châu vua về việc quan, trên đường thấy một người nhà quê đói lả đang nhai ngấu nghiến một cái bánh tròn trét đầy cháo chua. Ông phát thèm, nhưng sợ nếu muốn ăn thì phải tốn kém, ông không dám nghĩ đến cái bánh. Bị cơn đói hoành hành, về đến nhà ông ngã bệnh, mặt mày xanh lét, tay chân run lấy bầy.*

## 4. GIVING

**49. As a bee gathers nectar  
And moves on without harming  
The flower, its color, or fragrance,  
Just so should the sage walk through a village.**

The Buddha's disciples, when engaged in worldly life to preach, do not damage social structures or other people's lives, but make these better. Just as after the bees collect the honey, the flower is still beautiful, the villagers receive merits from their offerings.

*In the village of Sakkara, near Rajagaha, lived a miserly rich man by the name of Kosiya. One day, the rich man and his wife made some pancakes, but to avoid having to share them with others, they cooked the pancakes secretly in the uppermost storey of their house.*

*Early in the morning on that day, the Buddha through his supernormal vision saw the rich man and his wife and knew that both of them would soon attain the first stage of Sainthood.*

Bà vợ lo âu, hỏi han săn sóc, nhưng ông không dám nói ra. Bà hỏi có phải con cháu dâu rể có làm ông buồn, hoặc việc quan rỗi rảnh... Ông đều lắc đầu. Cuối cùng bà hỏi hay ông thèm gì? Ông giựt bắn người, chối bai bai. Bà vẫn bình tĩnh hỏi tiếp, ông thèm gì cứ nói bà sẽ làm ngay, ở đây đâu có ai biết. Chịu không nổi ông liền thú nhận thèm ăn cái bánh chiêm.

Bà bật cười bảo: “Ồ! Tưởng gì! Với gia sản này tôi đãi hết cả làng ăn bánh chiêm cũng được.”

Ông đáp: “Bà sao phung phí quá!”

– Thôi! Để tôi đãi cả xóm.

– Nhiều quá!

– Tôi đãi cả nhà!

– Không cần thiết.

– Thôi, chi làm đủ cho tôi với ông dùng.

– Bà cũng cần ăn nữa sao?

Bà biết tính keo kiệt của ông nên chỉ làm đủ một mình ông dùng thôi. Sợ có người dòm ngó, ông dặn bà lên lầu bầy làm bánh, nhớ lựa hạt gạo bẻ để xay bột.

Khi bánh chín, chường khó lên lầu bầy để dùng. Sắp thưởng thức chiếc bánh thơm ngon, bỗng ông nhìn ra cửa sổ, thấy một tỳ-kheo lơ lửng giữa trời hào quang rực rỡ, đang đứng khát thực.

Chường khó bảo: “Ông đứng đó làm gì, tôi không bố thí đâu.”

*So he sent his Chief Disciple, Venerable Moggallana to the house of Kosiya, with instructions to bring the couple to the Jetavana monastery in time for the midday meal.*

*Moggallana, by supernormal power, reached Kosiya's house in an instant and stood at the window. The rich man saw him and asked him to leave, but Moggallana just ignored his request. Then Kosiya told his wife, "Make a very small pancake and give it to him." So she took just a small amount of dough and put it in the pan, but the dough filled up the whole pan. Kosiya thought his wife must have put in too much, so he himself took just a pinch of dough and put it into the pan; and again the pancake swelled as before. It so happened that however little dough they put in, they were unable to make small pancakes.*

*Vị tỳ-kheo chính là trưởng lão Mục-kiền-liên vẫn đứng im.*

*Chưởng khố bảo: “Ông có đi tới đi lui trên không vạch thành con đường, tôi cũng không cho.”*

*Trưởng lão liền đi tới đi lui.*

*– Ông có ngồi kiết-già tôi cũng không cho.*

*Trưởng lão liền ngồi kiết-già.*

*– Ông có phun ra khói đi nữa tôi cũng không cho.*

*Trưởng lão liền phun khói. Cứ như thế, chưởng khố vẫn chưa ăn được chiếc bánh. Cuối cùng quá mệt mỏi ông bảo bà vợ làm thêm chiếc bánh khác cho trưởng lão. Chiếc bánh nở to, ông tiếc của không cho, bà làm cái khác, và đích thân lấy thật ít bột. Cái sau lại phồng to hơn cái trước. Ông cố rứt ra một chút bánh để cho, nhưng cố hết sức vẫn không được, đành dâng cả mâm bánh cho trưởng lão.*

*Lúc đó trưởng lão thuyết pháp cho hai ông bà: “Bố thí là cách tế lễ chân chánh nhất.” Ngài nói về phước báo của hạnh bố thí và các công đức khác thật là sáng tỏ như mặt trăng trong bầu trời. Trưởng lão Mục-kiền-liên vừa kết thúc bài pháp, chưởng khố phát tín tâm, mời trưởng lão ngồi xuống thọ thực. Trưởng lão bảo ông bà mang bánh đến chỗ Thế Tôn cúng dường, và dùng thần thông mang hai ông bà từ lầu bảy đến tinh xá bằng thang. Chưởng khố dâng nước khai mạc buổi cúng dường Phật và chư tăng.*

*At last Kosiya asked his wife to offer one from the basket to the Bhikkhu. When she tried to take one from the basket it would not come out because all the pancakes were stuck together and could not be separated.*

*By this time, Kosiya had lost all appetite for cakes and offered the whole basket to the monk.*

*Moggallana then delivered a discourse on charity to both of them.*

*He also told the couple that the Buddha was waiting with other bhikkhus at the Jetavana monastery in Savathi. Moggallana took the couple together with their basket of pancakes into the presence of the Buddha.*



*Bà vợ đặt bánh vào bình bát Như Lai. Thế Tôn và chư Tăng nhận đủ dùng. Chường khó phân phối sữa, mật mía, mật ong và đường thô. Phật và tất cả tỳ-kheo trong tinh xá kể cả hai ông bà dùng xong vẫn không hết bánh, mang ra chia cho dân nghèo nhưng bánh vẫn còn. Bây giờ còn di tích là Hang Bánh gần tinh xá Kỳ Viên.*

*Hai ông bà chường khó sau khi nghe Phật hồi hướng công đức đều chứng quả Dự lưu<sup>27</sup>. Từ đó về sau, họ dùng gia sản tám trăm triệu dành phục vụ giáo đoàn của Phật.*

### **Giảng:**

Bồ thí là tập tu hạnh xả. Từ bi hỷ xả là tứ vô lượng tâm. Người bồ thí cúng dường muốn được phước báo trọn vẹn phải với tâm vô lượng, không so đo tiếc nuối, không bực bội phiền não. Nếu đạt được tam luân không tịch, nghĩa là thấy của bồ thí là không, người nhận bồ thí là không, chính mình bồ thí là không, sẽ được phần nào trí huệ Bát-nhã vì thấy các pháp là không.

---

<sup>27</sup> Theo Thiên Nguyên Thủy có 4 quả vị tu chứng:

1. Tu-đà-hoàn hay sơ quả, vào dòng thánh, sanh lại đời này 7 lần
2. Tư-đà-hoàn hay nhị quả, sanh lại đời này 1 lần
3. A-na-hàm hay tam quả, không sanh lại đời này mà sanh về cõi trời A-na-hàm
4. A-la-hán hay tứ quả, vô sanh vì đã hết lậu hoặc. Nhưng có thể tái sanh bất cứ cõi giới tùy tâm nguyện chớ không do nghiệp.

*There, they offered the pancakes to the Buddha and to the other Bhikkhus.*

*At the end of the meal, the Buddha dedicated the merit of their offerings to Kosiya and his wife, and they both attained the first stage of Sainthood, one of the Four Fruits of practice<sup>28</sup>.*

**Commentary:**

Giving is one of the practices of Equanimity. The four infinite Buddha-states of mind are Loving-kindness, Compassion, Joy, and Equanimity. In order to enjoy the complete merit of this practice, one has to give away with an infinite mind (empty mind), with no regret, no anger. If we view the three factors – the gift, the donor, and the recipient - as all empty, we then may attain a degree of transcendental wisdom.

---

<sup>28</sup> In the Theravada tradition there are four stages of attainment, which in this context means 'steps on the path to enlightenment' or four stages of Sainthood which are:

- 1st grade: Srota-apanna (one who has entered the stream of holy living, and seven times rebirth back into this world);
- 2nd grade: Sakrdagamin (one who has only one rebirth back into this world)
- 3rd grade: Anagamin (one who is not returning to this world, but will be reborn in the Anagamin celestial realm).
- 4th grade: Arhat (one who will not be reborn anywhere because he/she has destroyed the karma of reincarnation. But he/she can choose to be reborn anywhere if he/she has vowed to do so).

Tu hạnh xả đi đến cái không như thế mới thật là xả Ba-la-mật, và tâm như thế mới thật là tâm vô lượng. Như vậy ta đã áp dụng phần nào kinh Bát-nhã vào cuộc sống hằng ngày qua hành động bố thí. Sau đó nếu ta quên đi nghĩa cử cao đẹp này, không khoe khoang, không tự hào, tức là không gọi lại hoặc tô đậm quá khứ, ta đã phần nào áp dụng được kinh Kim Cang: Tâm quá khứ bất khả đắc.

Đức Phật và chư tỳ-kheo trì bình khát thực cốt tạo duyên lành cho chúng sanh tu hạnh xả, hạnh bố thí. Các Ngài không báo trước sẽ đến đâu để khát thực, trừ khi được mời thỉnh. Các Ngài đi đúng giờ độ ngộ, dừng tại đâu là khát thực nơi đó. Thí chủ muốn cúng dường không thể chuẩn bị kịp, phải nhín bớt phần ăn của mình để chia sớt cúng dường, tức là “nhín ăn bớt mặc”, hy sinh phần nào sự thụ hưởng của mình.

*Và Phật đọc Pháp Cú 49 để tán thán trưởng lão Mục-kiền-liên.*

\*

Through the action of giving, we put that practice into our daily life. Furthermore, if we completely let go of our good action, not bragging about it, or feeling proud of it, we have partly put into practice the Diamond Sutra 'Our mind cannot hold onto the past'.

The Buddha and his disciples did their alms rounds so that lay people could earn good Karma by practicing Equanimity. The Sangha's destinations were never announced, unless they had been previously invited for a meal. Otherwise, wherever they might be at lunch time, they would do their alms rounds right there. Because the villagers did not have enough time to prepare special food offerings, they shared what they had with the Sangha.

The Buddha uttered the Dhammapada 49 to congratulate Moggallana for delivering a discourse on charity to Kosiya and his wife.

\*

## 5. THAM ÁI – KHỔ - CHẾT

113. **Dầu sống một trăm năm  
Không thấy pháp sinh diệt  
Chi bằng sống một ngày  
Thấy được pháp sinh diệt.**
114. **Dầu sống một trăm năm  
Không thấy pháp bất tử  
Chi bằng sống một ngày  
Thấy được pháp bất tử.**

Nếu chạy theo các pháp sinh diệt, ngũ dục<sup>29</sup> thế gian... dù có sống trăm năm không nhận biết đó là sinh diệt, cũng chỉ chuốc lấy đau khổ phiền não. Như câu chuyện bà Patacara trong Pháp Cú 113 cả đời chịu khổ não đi đến điên cuồng.

*Là con gái một gia đình khá giả ở Xá-vệ, gia sản lên đến bốn trăm triệu, bà có sắc đẹp tuyệt trần ở lứa tuổi mười sáu. Cha mẹ muốn bảo vệ bà nên cho bà ở tầng lầu thứ bảy trong tòa nhà sang trọng. Nhưng tuy canh gác cẩn thận và không cho ra ngoài, bà đã thông gian với tên gia đồng của mình.*

---

<sup>29</sup> Ngũ dục thế gian: Tài (tiền của), Sắc (sắc đẹp của người, vật), Danh (tiếng tăm thế lực), Thực (ăn uống), Thù (ngủ nghỉ).

## 5. CRAVING – SUFFERING – DEATH

### 113. Better than one hundred years lived

Without seeing the arising and passing of things

Is one day lived

Seeing their arising and passing.

### 114. Better than one hundred years lived

Without seeing the Deathless

Is one day lived

Seeing the Deathless.

Even if we could live a hundred years, attached to all phenomena of birth and death, pursuing the Five Worldly Desires<sup>30</sup>, we would still be caught up in our sufferings. The story of Patacara illustrates suffering beyond limits!

*Patacara was the daughter of a rich man from Savatthi. She was very beautiful and was well guarded by her parents. But one day, she fell in love and eloped with a young attendant of the family and went to live in a village far away from Savatthi.*

---

<sup>30</sup> Five Worldly Desires: Wealth-Sensual pleasures-Fame-Foods and Drinks-Sleeping.

*Bà bỏ nhà trốn đi, hủy bỏ cuộc hứa hôn trước đó với một chàng trai danh giá môn đăng hộ đối. Từ đó sống một khoảng đời nghèo nàn vất vả.*

*Đến khi có thai, vì quá thiếu thốn và yếu đuối bà muốn về nhà sinh nở, chồng không cho vì sợ bị bắt tội. Bao phen bà lén trốn về nhà đều bị chồng bắt lại, và dọc đường bà chuyển bụng sanh để giữa trời mưa bão.*

*Đến đũa thứ hai cũng thế. Nhưng lần này ông chồng đang xây chòi cho bà trú ngụ, thấy ụ mối bèn phá đi, chẳng may có ổ rắn nên bị cắn chết. Bà mất chồng, một mình tay bế đũa bé mới sanh, tay dắt đũa con lớn lang thang đến bờ sông.*

*In due course she became pregnant. As the time for confinement drew near, on several occasions she asked permission from her husband to return to her parents in Savatthi, but her husband, fearing that he would be beaten up by her parents, discouraged her.*

*So, one day, while her husband was away, she set out for the home of her parents. Her husband managed to catch up with her on the way and pleaded with her to return home, but she refused. Since her delivery time was near, she gave birth to a son near a bush, and, after the birth, she returned home with her husband.*

*Then she became pregnant again and she made the same request as before and received the same answer. As the time for the second confinement drew near she again set out for the home of her parents in Savatthi, taking her son with her. Her husband followed her and caught up with her on the way; but her time for delivery was coming on very fast and it was also raining heavily. The husband went to look for a suitable place and while he was clearing a little patch of land, he was bitten by a poisonous snake and died on the spot. Patacara while waiting for his return, gave birth to her second son. In the morning, she searched for her husband, but only found his dead body. Full of grief, and blaming herself for the death of her husband, she continued on her way to her parents.*



*Vì không thể bơi qua sông với hai đứa con cùng một lúc, bà để đứa lớn ở lại, bé đứa nhỏ lội qua bờ bên kia trước, dự tính sẽ trở lại đón đứa lớn qua sau. Lúc đang quay lại giữa dòng nước, đâu ngờ một con diều hâu sà xuống cắp đứa bé mới sanh. Bà bèn huơ tay đuổi diều hâu đi nhưng nó vẫn không nhả miếng mồi. Đứa lớn ở bờ bên này thấy mẹ huơ tay, tưởng mẹ vẫn gọi nên lò dò xuống nước, nó chết đuối trong tầm mắt của bà.*

*Mất chồng mất hai con chỉ trong khoảnh khắc, bà tuyệt vọng cùng cực, hỏi thăm đường về nhà cũ.*

*Đến Xá-vệ bà hỏi thăm tin tức gia đình, ban đầu người ta giấu quanh, nhưng sau có một người cho bà biết sự thật là cả gia đình bà đều chết hết vì nhà cửa sập dề, khói còn bốc lên từ giàn hỏa thiêu xác thân nhân gần đó. Biến động quá khốc liệt, bà không thể chịu đựng nổi, hóa điên loạn, trần truồng lang thang đầu đường cuối chợ khóc lóc thảm thương.*

*Because it had rained incessantly the whole night, the river was swollen so it was not possible for her to cross the river carrying both her sons. Leaving the older boy on one bank of the river, she crossed the stream with her day-old son and left him on the other bank. She then went back for the older boy. While she was in the middle of the river, a hawk hovered over the baby thinking was a piece of meat. She shouted to frighten away the hawk, but it was in vain; the hawk carried the baby away. Meanwhile, the older boy heard his mother shouting from the middle of the river and thought she was calling for him. He tried to go to his mother, but was carried away by the strong current.*

*Thus, Patacara lost her two sons as well as her husband. So she wept and lamented loudly, 'A son is carried away by a hawk, another son is carried away by the current, my husband is also dead, bitten by a poisonous snake!'*

*Then, she met a man from Savatthi and tearfully asked after her parents. The man replied that due to a violent storm in Savatthi the previous night, the house of her parents had fallen down and that both her parents, together with her only brother, had died and had been cremated. On hearing this tragic news, Patacara went stark mad. She did not even notice that her clothes had fallen off and that she was half-naked. She went about the streets, shouting out, 'Woe is me!'*

*Lúc bảy giờ Thế Tôn đang thuyết pháp trong tinh xá Kỳ Viên, biết bà sau một trăm ngàn kiếp thế nguyện tu hành, đến kiếp này viên mãn đại nguyện và đạt đến cứu cánh đạo quả.*

*Trước đó vào thời Phật quá khứ bà thấy có một tỳ-kheo ni được chứng nhận đệ nhất thông hiểu giáo pháp và được trời Đế Thích cho vào Lạc viên, bà phát tâm ngưỡng mộ và phát nguyện tu được quả vị như thế. Đức Phật quá khứ thọ ký cho bà được toại nguyện vào thời Phật Thích-ca Mâu-ni. Vì vậy Thế Tôn cho phép bà vào tinh xá dù nhiều người ngăn cản. Nhờ thần lực của Phật bà liền khôi phục tâm trí. Xấu hổ và sợ tội lỗi vì nhận ra mình không y phục che thân, bà vội úp mặt xuống đất. Một người ném cho lá y, bà khoác lên người và phủ phục năm vóc dưới chân Phật xin qui y.*

*Phật khuyên nhủ bà và đọc bài kệ:*

*Nước bốn biển ít hơn      So với nước lệ đổ  
Vì sợ và quần trí      Tại sao còn phóng dật?*

*Và Phật giảng về luân hồi từ vô thủy. Ngài nói tới đau, đau buồn của bà giảm tới đó: “Patacara, với một người trên đường qua bên kia thế giới, không có con cái, bạn bè hay thân quyến nào làm nơi trú ẩn hay nương tựa. Người có thể trông đợi họ bao lâu trong cuộc đời này? Người trí phải biết thanh lọc đạo hạnh của mình, và như thế sẽ thanh lọc con đường dẫn đến Niết-bàn.” Và Phật đọc hai câu:*

*At this time the Buddha was preaching at the Jetavana monastery, and he saw Patacara at a distance, so he willed that she should come to the congregation. The crowd seeing her coming tried to stop her, saying, "Don't let the mad woman come in." But the Buddha told them not to prevent her coming in. When Patacara was close enough to hear him, he told her to control her mind and to keep calm. As she became aware of herself, she realised that she did not have her skirt on and quietly sat down. Someone gave her a piece of cloth to cover herself. She then told the Buddha how she had lost her sons, her husband, her parents, and her only brother.*

*The Buddha consoled her,*

*"Patacara, have no fear; you have now come to one who can protect you and can really guide you. Throughout this round of existence (samsara), the amount of tears you have shed on account of the death of sons, husband, parents and brother is voluminous."*

*Then the Buddha expounded to her the Anamatagga Sutta, which dealt with countless existences, and she felt relieved and calmed. The Buddha added that one should not worry too much about those who were gone, but that one should purify oneself and strive to realize Nibbana.*

*The Buddha then uttered two Dhammapada verses:*

- 288. Một khi tử thần đến  
Không có con che chở  
Không cha, không bà con  
Không thân thích che chở.**
- 289. Biết rõ ý nghĩa này  
Bậc trí lo trì giới  
Mau lẹ làm thanh tịnh  
Con đường đến Niết-bàn.**

*Cuối bài kệ, Patacara chứng quả Dự lưu, tham dục trong tâm, nhiều như bụi đại địa, liền cháy tiêu hết. Bà xin Phật gia nhập Tăng đoàn.*

*Một hôm bà múc nước đầy bình và xối rửa chân. Nước chảy lan ra đất thấm xuống hết. Lần thứ hai nước chảy xa hơn nữa rồi cũng thấm hết. Bà lấy đó làm đề mục thiền quán. Tức là nước đổ lần đầu giống như chúng sanh qua đời lúc tuổi nhỏ. Lần thứ hai khi tuổi thanh xuân, và lần thứ ba lúc đã già.*

*Thế Tôn ngồi trong hương thất, phóng quang ảnh đến trước mặt bà bảo:*

**288. Children, parents, and relatives  
are not protection;  
For someone seized by Death,  
Relatives are not protection.**

**289. Knowing this,  
The wise person, restrained by virtue,  
Should quickly clear the path to  
Nirvana.**

*On hearing this discourse Patacara realized the uncertainty and futility of existence and became established in the Path that leads to the attainment of liberation from Samsara.*

*Patacara became a Bhikkhuni. One day, she was cleaning her feet with water from a water-pot. As she poured the water for the first time, it flowed only a short distance and disappeared; then she poured for the second time and the water went a little farther, but the water she poured for the third time went the farthest. As she looked at the flow and the disappearance of water poured out successively for three times, she came to perceive clearly the three stages in the life of beings.*

*The Buddha, seeing her through his supernormal powers from the Jetavana monastery, sent forth his radiance and exhorted her, “Patacara, you are now on the right path, and you now have the true perception of the component things (khandhas) of life.*

*“Patacara, sống một ngày trong chốc lát mà thấy được sự sanh diệt của ngũ uẩn còn hơn là sống trăm năm chẳng thấy gì hết.”*

*Và Ngài đọc Pháp Cú 113. Cuối bài kệ, bà chứng A-la-hán cùng các thần thông.*

### **Giảng:**

Tất cả khổ ách đến Patacara đều do nghiệp. Bà không nhận ra các pháp sanh diệt, thấy chồng con mình là thật... Ngược lại nếu biết các pháp không thật, chỉ tùy duyên mà có và hết duyên sẽ mất, chúng ta sẽ không bám víu vào tài sản, con cái...

Đức Phật ví cuộc đời chúng ta đang sống đây như thể ta đang ở trong căn nhà do chính mình tạo dựng, đẹp hoặc xấu đều do chính mình xây cất từ hành động thiện hay ác qua thân-khẩu-ý. Chúng ta hối hả chạy theo ngũ dục thế gian, cầu thả trong hành động từ cử chỉ tiếng nói, không phân biệt được thiện ác thì ngôi nhà nghiệp chúng ta làm sao tốt đẹp được. Do đó dù sống một trăm năm cũng chỉ chuốc quả báo đau khổ.

Đối với thiền sư sống là tỉnh giác, chỉ biết thực tại rõ ràng trước mắt, không cần quá khứ vị lai.

*“One who does not perceive the impermanence, unsatisfactoriness and insubstantiality of the component things is useless even if he were to live for a hundred years.”*

*Soon after Patacara attained Arahant hood.*

**Commentary:**

All the sufferings of Patacara are from her Karma. She never realizes the basic truth that everything comes and goes. She thinks that her husband and children are real... On the contrary, if we are aware that all things are unreal, that they exist or disappear dependent upon the appearing or disappearing of necessary conditions, we will not be ego-attached to our possessions, our families, our ideas.

The Buddha compares living our life to building a house by ourself. Whether it's beautiful or ugly depends upon our accumulation of good or bad Karma through body, words, or mind activities. If we rush after the Five Worldly Desires, reckless in our actions, words, and behaviors, unable to distinguish between good or bad, then how could our Karma house be perfect? Even if we could live a hundred years, we would only suffer.

As to the Zen Masters, living in awareness, they focus only on the reality in front of their eyes with no thought of past, present or future.



Như Thiền Lão thiền sư khi vua Lý Thái Tông hỏi “Ngài trụ núi này bao lâu?” đã trả lời:

*Chỉ biết ngày tháng này*

*Ai rành xuân thu trước.*

Ngài sống với cái trước mắt, thực tại hiện tiền. Có thể quả báo xấu do nhân đời trước tạo ra sẽ xảy đến. Tuy nhiên với tâm tỉnh giác, quả báo chỉ tác dụng trên thân làm thân đau, nhưng tâm sẽ không chịu ảnh hưởng, do đó thân đau mà tâm không khổ.

Và khi vua hỏi “Hòa thượng làm gì hằng ngày?” Ngài đáp:

*Trúc biếc hoa vàng đâu cảnh khác*

*Trắng trong mây bạc hiện toàn chân.*

Đôi với Ngài, trúc thì biếc và hoa thì vàng, trắng trong mây bạc, thể thôi. Vì không so sánh khen chê đẹp xấu, tức tâm không theo cảnh, sáu căn không theo sáu trần để từ đó khởi lên khổ vui, ưa ghét. Đâu đâu cũng hiện lên cái chân thật, và Ngài nhận rõ chân tánh trong tất cả các pháp. Hiện tượng các pháp thì sinh diệt vô thường nhưng tự tánh các pháp vẫn là không, bất sanh bất diệt.

\*

In the case of Zen Master Thiền Lão, when the King Lý Thái Tông asked him, “*How long have you been on this mountain?*” he replied,

*I only know this day and this month*

*Who knows about past springs and autumns?*

The Master lived in the present moment. Possibly, the bad Karma from his past lives could happen to him. But with awareness, the Karma only affected his body, his mind was unaffected. As such, he experienced pain in the body but no suffering in mind.

And when the King asked him: “Master, what are you doing every day?” he replied:

*The green bamboos and yellow flowers are not external objects.*

*White clouds and bright moon reveal true nature.*

To the Master, the bamboos are bluish green, the flowers golden, the moon clear, the clouds silvery, as simple as they are! With no comparisons, no evaluations, no attachment, his six sense organs did not run after six sense objects which generate happiness and unhappiness, love and hate. The true nature exists everywhere, and the Master perceived everything through that nature. Although all phenomena are impermanent and ephemeral, they are by nature empty, neither born nor ended!

\*

## 6. THIÊN và ÁC

127. **Không trên trời giữa biển  
Không lánh vào động núi  
Không chỗ nào trên đời  
Trốn được quả ác nghiệp.**
128. **Không trên trời giữa biển  
Không lánh vào động núi  
Không chỗ nào trên đời  
Trốn khỏi tay thần chết.**

### **Giảng:**

Đại ý hai Pháp Cú trên là luật nhân quả và sanh tử không tha thứ bất cứ ai. Đạo Phật là một tôn giáo y cứ trên hai lẽ thực này giúp chúng ta thoát khổ. Chũ tôn giáo nguyên nghĩa là chân lý. Phật giáo giúp chúng ta thoát khỏi mê lầm để tỉnh giác, vì Phật là giác. Tỉnh giác sẽ nhận ra chân lý. Đạo Phật vẫn có tín ngưỡng, có đức tin, tin vào Tam bảo, nhưng là niềm tin tỉnh giác, không phải mù quáng.

Chúng ta thấy rõ thái tử Tất-đạt-đa đi tu thành Phật. Chúng ta là người như thái tử, nếu tu sẽ chắc chắn thành Phật. Ngôi báu Phật gọi là Phật bảo.

## 6. GOOD and BAD

127. **You will not find a spot in the world –  
Not in the sky, nor in the ocean,  
Not inside a mountain cave –  
Where you will be free evil Karma.**
128. **You will not find a spot in the world –  
Not in the sky, nor in the ocean,  
Not inside a mountain cave –  
Where death will not overtake you.**

### **Commentary:**

We can say that these two Dhammapada verses convey the idea that the laws of Cause and Effect, and Birth and Death do not except anybody. Buddhism is based on these two laws, to liberate us from sufferings. The basic meaning of religion is truth. Buddhism helps us to transform our ignorance into enlightenment, because Buddha is the Enlightened One. Being awakened, we will realize the truth. In Buddhism there is belief in the Three Jewels, not blind faith.

Historically, the prince Gautama Siddhartha became a Bhikkhu and then a Buddha. If we are human beings like him, definitely we will become Buddha, once entering the path of practice. Buddha is the first jewel.

Lời nói, lời dạy của một vị Phật, một bậc Toàn Giác là chân lý, là lẽ thật gọi là Pháp bảo. Giáo đoàn của Phật, hội chúng của Phật gọi là Tăng bảo, là những đệ tử của Phật tự tu cho mình và giáo hóa chúng sanh. Ngoài ra còn có hàng Bồ-tát là những vị giác ngộ từng phần và Thiên tông có chư Tổ chư thiên sư. Trong tạng ghi lại có khoảng 1700 thiên sư có lịch sử rõ ràng, và cuộc sống của các Ngài là một cuộc sống tinh giác, an lạc cho mình và cho người. Đó là cơ sở để chúng ta tin tưởng.

Tín ngưỡng chỉ là một yếu tố, một phương diện của tôn giáo. Khi đạo Phật đến đất nước nào thì ở đó đã có tín ngưỡng trước, gọi là tín ngưỡng dân gian, như thờ ông táo, thờ ông địa, thần sấm thần sét v.v... Đạo Phật mang an lạc đến cho chúng sinh nên hòa hợp với tín ngưỡng dân gian và các tôn giáo bản, không chống trái.

*Bạch Cư Dị là một nhà thơ sống vào đời Đường (772-846), hiệu là Lạc Thiên, từng làm chức vụ Hàn lâm học sĩ, Tả Thập Di, Tả Tán Thiên đại phu trong triều. Vì đắc tội với bậc quyền quý nên bị giáng chức làm Tư Mã Giang Châu, rồi nhận chức Thứ sử Hàng Châu, Tô Châu; sau cùng làm Hình Bộ Thượng Thư. Tác phẩm nổi tiếng của ông là Trường Hận Ca, Tỳ Bà Hành.*

*Thiên sư Đạo Lâm Diệu Khòa (741-824), thuộc tông Ngưu Đầu.*

The words and teachings of the fully Enlightened One, which are the truth, the reality, are Dharma, or the second jewel. The Buddha's assembly or congregation is the Sangha, his disciples who are practicing for themselves and teaching lay people. This is the third jewel. Furthermore, there are Bodhisatvas who are partly enlightened ones and also the Patriarchs in the Zen lineage. In the scriptures, we can find true stories of over 1700 Patriarchs, whose peaceful and aware lives bring peace and awareness to others. That's the foundation for us to keep our faith.

Belief is only one aspect of a religion. When Buddhism comes to any country, there already exists the local popular belief, such as the worship of the Kitchen God, the Genie of the earth, the deity of lightning, thunder etc.... Buddhism brings peace to people, in full harmony with all popular worship, without confrontations.

*Pai Chu-yi (772-846) aka Pai Le-t'ien, was a poet during the T'ang dynasty. He fell out of favor in the court and was banished to Kiangsi, where he served as that province's military commissioner, then Prefect of Hangchou, Suchou, and finally Minister of Justice.*

*Niaoke Daolin (741-824) became a novice at age nine, and at twenty-one received the full precepts He then practiced Zen under the Niutou (Oxhead).*

Sau khi nói pháp thiền sư Tông Chiếu Đạo Khâm, còn có hiệu là Viên Tu thiền sư, Sư về chùa ở Tây Hồ, Hàng Châu hay ở trên cành cây nên có biệt danh là Điển Khòa hay Ô Sào.

Khi nhận chức Thứ sử Hàng Châu, Bạch Cư Dị đến tham bái thiền sư Đạo Lâm. Thấy Ngài ngồi trên chảng ba cây cao chót vót, ông kinh ngạc thốt lên: “Bạch thầy, ngồi trên cây cao chót vót nguy hiểm lắm.”

Thiền sư Đạo Lâm: “Chỗ của tôi không sao, chỗ của ông đang ngồi mới nguy hiểm.”

Bạch Cư Dị chột hiểu, vì mình đang làm quan ngồi chỗ quyền hành. (Ông cũng đã bị nạn một lần rồi). Ông bèn thưa hỏi: “Xin thầy dạy con.”

Thiền sư Đạo Lâm liền đọc bài kệ là:

**183. Điều ác chớ làm  
Điều lành nên làm  
Tâm ý thanh tịnh  
Là lời Phật dạy.**

Bạch Cư Dị ngạc nhiên vì thiền sư lý đáng phải nói lý lẽ cao siêu thoát tục, không ngờ lại dạy giáo lý căn bản, nên nói: “Điều thầy dạy quá dễ, con nít ai cũng hiểu.”

Thiền sư đáp: “Tuy dễ, con nít cũng hiểu, nhưng ông lão bảy mươi chưa chắc làm được.”

*After succeeding to Faqin's Dharma he went to the temple Zouwang si, north of West Lake in Hangzhou, where he lived in a large pine tree with spreading branches, thus acquiring the nickname Niaoke ("Bird-nest").*

*As a Prefect of Hangzhou, he paid a visit to Zen Master "Bird Nest". Seeing him sitting on a junction of branches in a very high tree, he blurted out: "Master, it's very dangerous sitting there."*

*The Master replied: "My place is safe. Your place is the one in danger."*

*Pai-chu-yi understood immediately, because he was high in power and he had been banished once before.*

*He then asked: "Please give me some advice."*

*The Master uttered the following verse:*

**183. Avoid all evil  
Cultivate the good,  
Purify your mind  
This is the teaching of the Buddhas.**

*Astonished to find such a basic teaching from the Master, instead of something highly sophisticated, Pai Chu-yi retorted: "Master, your teaching is so simple, even children can understand it."*

*Said the Master: "Even if it is simple and children can understand, who can be sure if an old man seventy years of age can live it?"*



Bởi lẽ thiện ác nhiều khi khó phân minh. Một câu nói chơi nói đùa, vô thưởng vô phạt, nhưng làm người khác phiền não, trần trọc suốt đêm không ngủ, vẫn là tạo nhân ác. Chỉ có tâm tỉnh giác mới thấy rõ thiện ác, từ đó tránh ác làm thiện.

\*

137

**Dùng dao phạt không dao, Chịu khổ thọ khổ liệt  
Làm hại người vô hại Thân thể bị thương vong  
Phải thọ gấp một loại Hoặc thọ bệnh kịch liệt  
Trong mười loại khổ đau. Hay loạn ý tán tâm.**

138

139

**Hoặc bị vua áp bức Hoặc phòng ốc nhà cửa  
Hoặc bị vu trọng tội Bị hỏa tai thiêu đốt  
Bà con phải ly tán Khi thân hoại mạng chung  
Tài sản bị nát tan. Kẻ ngu sanh địa ngục.**

140

Bốn câu Pháp Cú trên nói về tôn giả Mục-kiền-liên. Ngài là đại đệ tử thứ hai của Phật, nổi tiếng đệ nhất thần thông. Nguyên do nào Ngài bị nạn và chết một cách thê thảm?

*Vào thời Phật có sáu mươi phái ngoại đạo. Đồ chúng của họ từ từ bỏ họ đi theo đức Phật. Ngoại đạo thấy nguy cơ mất mát đồ chúng nên nhóm họp để tìm cách bảo vệ quyền lợi của mình.*

There's no clear-cut difference between good and bad. A simple joke which seems unimportant could bring unhappiness or sleepless nights to others, hence creating bad Karma. Only with awareness can we discern good or bad in order to avoid bad actions and cultivate good!

\*

**137-140**

**Whoever uses violence to harm  
The nonviolent and innocent  
Quickly goes to one of ten conditions:  
Intense pain or great loss,  
Bodily injury or insanity,  
Serious illness or vicious slander,  
Oppression from rulers or the loss of relatives,  
Houses consumed by fire or wealth destroyed.  
And with the breakup of the body  
The unwise one falls to hell.**

These four Dhammapada verses are about Venerable Moggallana. He was the Buddha's second disciple, well known for his supernormal power. What had caused his tragic death?

*Once, the Nigantha ascetics planned to kill Venerable Moggallana because they thought that by doing away with him, the fame of the Buddha would also be diminished.*

*Có người đứng lên nói lý do giảm sút phát xuất từ một đại đệ tử của Phật có thần thông là Mục-kiền-liên. Ngài bay xuống địa ngục hỏi các tội nhân tại sao bị cực hình khổ sở, họ trả lời vì khi ở dương gian làm nhiều điều ác. Ngài lại bay lên trời hỏi vì sao các ông trời được sung sướng, họ cho biết là vì làm phước thiện nhiều khi ở thế gian. Sau đó Ngài bay về thế gian loan tin cho mọi người về quả báo tương ứng với hành nghiệp đã tạo.*

*Đồ chúng của ngoại đạo từ đó tin hiểu nhân quả thiện ác và quy hướng về đức Phật ngày càng thêm đông. Tu sĩ ngoại đạo thấy rõ người làm hội chúng của họ suy yếu là tôn giả Mục-kiền-liên. Họ bèn thuê bọn côn đồ mưu hại Ngài.*

*Bọn này đến Hắc Thạch bao vây nơi tôn giả ở, định giết chết Ngài. Tôn giả chui qua lỗ khóa trốn thoát. Lần thứ hai chúng trở lại và bao vây nữa, tôn giả chọc thủng mái nhà bay lên hư không. Suốt hai tháng liền bọn du đảng làm đủ cách, nhưng vẫn thất bại.*

*Đến tháng thứ ba, thấy quả báo do nghiệp ác đã tạo trong tiền kiếp nay đã chín muồi, tôn giả không cố gắng thoát thân nữa.*

*Bọn này đến Hắc Thạch bao vây nơi tôn giả ở, định giết chết Ngài. Tôn giả chui qua lỗ khóa trốn thoát. Lần thứ hai chúng trở lại và bao vây nữa, tôn giả chọc thủng mái nhà bay lên hư không. Suốt hai tháng liền bọn du đảng làm đủ cách, nhưng vẫn thất bại.*

*So they hired some assassins to kill Moggallana who was staying at Kalasila near Rajagaha at that time. The assassins surrounded the monastery; but Moggallana got away by using his supernormal power. Thus, they could not kill him for two whole months.*

*When the assassins again surrounded his dwelling place during the third month, Moggallana, recollecting that he had yet to pay for the evil deeds done by him during one of his past existences, did not exercise his supernormal power. So the assassins caught him and beat him up. After that, they left his body in a bush, thinking that he was dead. But through his supernormal power he revived himself and went to pay his last respects to the Buddha at the Jetavana monastery. But his revival was temporary because the beating was so severe that he knew he was not going to live much longer. He informed the Buddha that he would soon attain parinibbana (final release from the earthly existence). However, before his parinibbana the Buddha asked him to expound the Dhamma to the congregation of bhikkhus, as that would be the last time they would have the opportunity to listen to his preaching. So Moggallana expounded the Dharma and left after paying homage to the Enlightened One. He passed away soon after.*

*The news of the passing away of Moggallana at the hands of assassins spread like wild fire.*

*Đến tháng thứ ba, thấy quả báo do nghiệp ác đã tạo trong tiền kiếp nay đã chín muồi, tôn giả không cố gắng thoát thân nữa.*

*Cuối cùng bọn du đãng bắt được Ngài. Chúng xé tay chân Ngài và giả xương nát ra như hạt gạo, quăng hết vào bụi rậm rồi bỏ đi.*

*Ngài muốn đánh lễ Thế Tôn trước khi nhập Niết-bàn, nên tự quán mình bằng định lực làm thân cứng lại, bay lên không đến gặp Phật.*

*Ngài lễ Phật và thưa: “Bạch Thế Tôn, con sắp nhập Niết-bàn.”*

*Phật hỏi: “Tại đâu?”*

*– Tại Hắc Thạch, bạch Thế Tôn!*

*– Vậy thì tụng Pháp cho Ta nghe trước khi đi, vì từ nay Ta sẽ không còn thấy lại đệ tử của Ta nữa.*

*Mục-kiền-liên vâng lời, bay lên không, biến hóa thân thông như trưởng lão Xá-lợi-phất đã làm trước khi nhập Niết-bàn.*

### **Giảng:**

Một bậc chân tu đạt đến quả vị A-la-hán còn phải chịu quả báo khốc liệt như vậy. Có khi nào chúng ta tự hỏi tu để làm gì mà rốt cuộc vẫn phải chết thê thảm như thế? Và dù có thần thông vẫn không giải quyết được sanh tử.

*King Ajatasattu ordered his men to investigate and arrest the culprits. The assassins were caught and sentenced to death. The bhikkhus felt very sorrowful over the death of Moggallana, and could not understand why such a personage like him should die at the hands of assassins.*

*The Buddha explained: 'Bhikkhus! Considering that Moggallana had lived a noble life in this existence, he should not have met with such a death. But in one of his past existences, he had done a great wrong to his own parents, who were both blind. In the beginning, he was a very dutiful son, but after his marriage, his wife poisoned his mind and suggested that he should get rid of his parents. He took his blind parents in a cart into a forest, and there he killed them by beating them and making them believe that it was some thieves who were beating them. For that evil deed he suffered for a long time; and in this existence, his last birth, he has died at the hands of assassins. Indeed, by doing wrong to those who should not be wronged, one is sure to suffer more for it.'*

**Commentary:**

A venerable who has reached Arahant hood still should pay for his previous evil deeds. Sometimes, we could just ask ourselves is there any point to practice and still die such a tragic death? Additionally, supernatural power could not help solve the matter of life and death.

Đức Phật thành Phật rồi cũng phải chết. Thân tứ đại của một vị Phật hay A-la-hán đều phải hoại. Không phải đợi chết hẳn toàn thân mới gọi là chết, các tế bào trong thân thường xuyên chết đi rồi tái tạo, như vậy chúng ta sống và chết từng sát-na, nên đức Phật bảo mạng sống trong hơi thở.

Tuy thân tứ đại, tức sắc uẩn, và tất cả năm uẩn đều sanh diệt, nhưng vẫn có cái không sanh diệt, phi thời gian và phi không gian. Đó là bản tâm, Phật tánh. Chúng ta chỉ cần tâm không tham và không sân, sống với cái hiện tiền trước mặt, bây giờ và nơi đây, không dính mắc vào thời gian lẫn không gian, là sống được với ông Phật nơi chính mình.

\*

**173. Ai dùng các hạnh lành  
Làm xóa mờ nghiệp ác  
Chói sáng rực đời này  
N như trăng thoát mây che.**

*Thuở thiếu niên Vô Nã có tên là người Bất Hại (Ahimsaka), con một người Bà-la-môn thuộc vương quốc Kosala. Anh được gửi đến Taxila để học. Vì thông minh anh học vượt trội hơn đồng bạn. Anh được cả thầy và vợ thầy quý trọng. Vì thế đồng bạn ganh ghét vu cho anh quan hệ bất chánh với vợ thầy.*

Even the Buddha dies. The bodies of Buddhas or Arahats, formed from the Four Elements, are eventually perishable. Death is not the only physical death, all our body's cells die and are replaced, hence we can live and die every moment. That's the reason why the Buddha said that our lives are in every breath.

Even though the Four Elements of the body and the five aggregates are short-lived and ephemeral, there still exists something that is imperishable, beyond time and space. That's the original mind, the Buddha-nature. Living with our non-greed, non-anger mind, in the 'here and now', with no attachment to time and space, we then live with the Buddha within ourselves!

\*

**173. Whosoever, by a good deed,  
Such a one illumines this world  
Compensates the evil done,  
Like the moon, freed from clouds.**

*Angulimala was the son of a Brahmin in the court of King Pasenadi of Kosala. His original name was Ahimsaka. He was sent to Taxila for his studies. Ahimsaka was intelligent and was also obedient to his teacher. So he was liked by the teacher and his wife, as a result of which other pupils became jealous of him. So they went to the teacher and falsely accused Ahimsaka of having an affair with his wife.*



*Ban đầu thầy anh không tin, nhưng nghe nhiều lần, thầy nghĩ là đúng. Để trả thù mà không thể giết anh vì sợ tai tiếng, thầy nghĩ ra một kế bảo anh phải giết một ngàn người để trả học phí và phải mang ngón tay cái về làm bằng. Quá phần uất anh chưa biết phải làm sao đã bị đuổi ra khỏi trường. Trở về nhà, cha mẹ và cả vị hôn thê đều không dung chứa anh. Nhục nhã và đau khổ, anh điên tiết lên bèn đi giết hết người này sang người khác.*

*Ban đầu anh treo ngón tay các nạn nhân lên ngọn cây, nhưng bị chim quạ ăn mất, về sau anh làm thành một xâu chuỗi đeo vào cổ, nên có tên là Ương-quật-ma-la là người đeo xâu chuỗi ngón tay. Giết hết chín trăm chín mươi chín người, anh đi tìm người thứ một ngàn. Nghe tin vua truy lùng anh, mẹ anh vội đi cứu anh. Đức Phật biết sự việc, sợ anh quá điên loạn có thể giết mẹ cho đủ số nên Ngài đến gặp anh.*

*Vào một buổi sáng, đức Thế Tôn đắp y mang bát vào thành Xá-vệ khát thực. Sau khi khát thực, Ngài trở về dùng buổi sáng, dọn dẹp phòng xá, rồi mang y bát vào khởi sự đi về con đường tương cướp Chi Man tức Vô Nã đang ẩn núp. Những người chăn bò, chăn trâu, nông dân thấy Thế Tôn đi về hướng ấy, vội chạy đến kêu lên:*

*“Này Sa-môn! Đừng đi về hướng đó, có tên sát nhân Ương-quật-ma-la đang ẩn núp. Hấn tàn bạo, tay đầm máu, giết chóc tàn phá không nương tay. Hấn đến đâu là ở đó không còn sự sống.*

*At first, he did not believe them but after being told a number of times, he thought it was true, and he vowed to have revenge on Ahimsaka. He considered that to kill him would reflect badly on him. So he thought of a plan worse than killing the innocent pupil. He told Ahimsaka to kill a thousand human beings and to bring one right-hand finger of each as payment for teaching him. In obedience to the teacher, though with great reluctance, he started killing people. The fingers so collected were hung on a tree, but as they were destroyed by crows and vultures, he later wore a garland of those fingers to ascertain the exact number.*

*Because of these killings he came to be known as Angulimala (finger garland) and became the terror of the countryside. The king himself heard about the exploits of Angulimala and he decided to capture him. When Mantani, the mother of Angulimala heard about the king's intention, she went into the forest in a desperate bid to save her son. By this time the chain around the neck of Angulimala had nine hundred and ninety-nine fingers on it, just one finger short of one thousand.*

*Early in the morning on that day, the Buddha saw him in a vision, and reflected that if he did not intervene, Angulimala, who was on the lookout for the last person to make up the one thousand would see his mother and might kill her.*

“Hắn giết người, làm thành một xâu chuỗi bằng ngón tay nạn nhân đeo trên cổ. Sa-môn ơi! Thịnh thoảng có từng nhóm mười người, hai mươi, ba mươi, bốn mươi người đi chung với nhau trên đường này, và tất cả đều chết bởi tay Ương-quật-ma-la.”

Mặc cho họ lo lắng, đức Thế Tôn tiếp tục đi trong im lặng. Lần thứ hai, lần thứ ba họ khẩn khoản yêu cầu Ngài dừng đi, nhưng đức Thế Tôn vẫn im lặng đi tiếp.

Ương-quật-ma-la nhìn thấy Thế Tôn đi từ xa. Hắn nghĩ thầm: “Thật lạ lùng! Thật kỳ đặc! Đã từ lâu người đi trên con đường này thường tụ tập thành từng nhóm đi chung với nhau. Nhưng giờ đây chỉ có ông sa-môn đi một mình, không bạn đồng hành. Như thế ông ta đang thẳng trận. Được thôi, ta giết sa-môn này.”

Ương-quật-ma-la xách gươm và nai nịt cung tên, chạy theo sau Thế Tôn. Do thần lực của Phật, mặc dù hắn chạy hết tốc lực và Thế Tôn đi bình thường, hắn vẫn không sao bắt kịp đức Phật. Hắn suy nghĩ: “Thật phi thường! Thật lạ lùng! Ta đã từng nắm đứng cả voi, ngựa, xe cộ, nai rừng khi chúng đang chạy. Vậy mà với sa-môn đang đi thong thả kia, ta chạy hết sức mình vẫn không bắt kịp.”

Hắn dừng lại kêu lớn: “Sa-môn! Dừng lại! Hãy dừng lại, sa-môn!”

“Ta đã dừng. Ương-quật, ngươi cũng nên dừng lại.”

*In that case, he would have to suffer in hell for an even longer period. So out of compassion, the Buddha left for the forest.*

*Angulimala, after many sleepless days and nights, was very tired and near exhaustion. At the same time, he was very anxious to kill the last person to make up his full quota of one thousand and so complete his task. He made up his mind to kill the first person he met.*

*Finally, he cried out, "O Bhikkhu, stop!"*

*And the Enlightened One replied, "I have stopped. It is you who have not stopped."*

*Just then, as he looked out he saw the Buddha and ran after him with his knife raised. But the Buddha kept moving ahead of him. Angulimala could not catch up with him.*

*Ương-quật nghĩ thầm: “Thái tử dòng họ Thích nói thật, sa-môn này nói đã dừng trong khi đang đi. Ta phải hỏi ông mới được.”*

*Và ông nói kệ:*

*“Sa-môn!*

*Mặc dù đang đi, ông nói Ta đã dừng*

*Còn tôi đang đứng, ông lại nói Người chưa dừng*

*Giờ đây tôi xin hỏi câu này nhé*

*Vì sao ông đã đứng mà tôi vẫn đang đi?”*

*Thế Tôn trả lời: “Này Ương-quật! Ta đứng lại từ lâu vì Ta thường từ ái với mọi người, còn người không chút xót thương ai. Vì thế Ta đã đứng còn người chưa đứng, Ương-quật!”*

*“Từ lâu tôi tôn kính Ngài, bậc trí tuệ phi thường, đại ẩn sĩ rừng sâu. Giờ đây được nghe lời chỉ dạy, tôi sẽ từ bỏ mọi hành động ác xấu.”*

*Nói xong, tên sát nhân ném khí giới xuống hố, phủ phục dưới chân Thế Tôn xin được làm đệ tử Phật.*

*Đức Phật từ bi, đáng trí tuệ đệ nhất, bậc thầy của trời người, nói với tên sát nhân: “Thiện lai, tỳ-kheo!”*

*Và chỉ như thế, đã biến y thành một sa-môn. Sau đó Thế Tôn, có thượng tọa Ương-quật làm thị giả, đi về thành Xá-vệ vào tinh xá Kỳ Thọ Cấp Cô Độc Viên.*

*Angulimala did not get the significance of these words, so he asked, “O Bhikku! Why do you say that you have stopped while I have not?”*

*The Buddha replied, “I say that I have stopped because I have given up killing all beings. I have given up ill-treating all beings, and have established myself in universal love, patience, and knowledge through reflection, but you have not given up killing or ill treating others and you are not yet established in universal love and patience. Hence, you are the one who has not stopped.”*

*On hearing these words Angulimala reflected, “These are the words of a wise man. This monk is so very wise and so very brave that he must be the leader of the monks. Indeed, he must be the Enlightened One himself! He must have come here especially to make me see the light.”*

*So thinking, he threw away his weapon and asked the Enlightened One to admit him to the Order of the Bhikkhus which the Buddha did.*

*Khi ấy trước hoàng cung của vua Ba-tư-nặc, dân chúng tụ tập đông đảo yêu cầu vua trị tội Ương-quật.*

*Sáng sớm vua Ba-tư-nặc rời hoàng cung với năm trăm xa mã, đi về phía tinh xá. Nhà vua đi xe trên khoảng đường có thể đi xe, rồi xuống xe đi bộ đến chỗ Thế Tôn. Đến nơi nhà vua cúi chào Phật, và cung kính ngồi một bên.*

*Thế Tôn hỏi: “Đại vương có điều gì phiền nhiễu? Vua Tân-bà-sa-la của nước Ma-kiệt khiêu chiến chẳng? Hay các hoàng tử Licchavi của Tỳ-xá-ly gây hấn? Hay vài kẻ cừu thù khác?”*

*– Bạch đức Thế Tôn không. Vua Tân-bà-sa-la chẳng khiêu khích con. Nhóm Licchavi cũng không. Chẳng có kẻ thù nào khác. Bạch Thế Tôn, có một tên sát nhân tên Ương-quật-ma-la trong nước con. Hắn tàn bạo khát máu, tàn phá mọi đô thị làng mạc, hắn đeo râu chuỗi tay người. Con không thể nào trừng trị hắn.*

*– Này đại vương! Giả sử đại vương thấy Ương-quật với râu tóc cạo sạch, khoác y vàng từ bỏ đời sống gia đình sống đời không gia đình, không sát sanh, không trộm cắp, không nói dối, chỉ ăn ngày một bữa, sống đời Phạm hạnh, đạo đức chân thật. Khi ấy nhà vua sẽ đối xử với y như thế nào?*

*Angulimala's mother looked for her son everywhere in the forest, shouting out his name, but failing to find him. She returned home. When the king and his men came to capture Angulimala, they found him at the monastery of the Buddha. Finding that Angulimala had given up his evil ways and had become a bhikkhu, the king and his men agreed to leave him alone. During his stay at the monastery, Angulimala ardently and diligently practiced meditation.*



– Bạch Thế Tôn! Con sẽ cúi chào người ấy, con sẽ đứng dậy và mời ngồi, con sẽ xin được cúng dường y phục, thức ăn, phòng xá, thuốc men cho vị ấy. Con sẽ bảo vệ, ủng hộ vị ấy tu hành với chánh pháp. Nhưng, bạch Thế Tôn, làm sao một người cực ác như thế lại có thể hoàn toàn vâng theo những tín hiệu luân lý?

Khi ấy thượng tọa Ưong-quật-ma-la ngồi cách Phật không xa. Đức Phật đưa tay chỉ cho nhà vua: “Đại vương, Ưong-quật-ma-la đây!”

Vua Ba-tư-nặc run lên vì sợ, chân tay lập cập, tóc dựng đứng. Đức Thế Tôn thấy thế khuyên nhà vua: “Đừng sợ hãi, đại vương! Đừng sợ hãi! Đại vương không có gì phải sợ cả.”

Ngay lúc đó nhà vua lấy lại bình tĩnh, cơn xúc động lắng xuống, nhà vua đến chỗ thượng tọa Ưong-quật-ma-la, hỏi thăm: “Bạch Đại đức, có phải Ngài là Ưong-quật-ma-la?”

– Thưa vâng!

– Xin được phép biết tôn danh của thân phụ và thân mẫu Ngài?

– Đại vương! Thân phụ tôi họ Gagga, thân mẫu tôi họ Mantàni.

– Bạch đại đức! Vinh hạnh thay cho thượng tọa dòng Gagga cao quý, con trai của Mantàni. Trẫm sẽ tận tình cúng dường y phục, thức ăn, phòng xá, thuốc men cho Ngài.

*Angulimala had no peace of mind because even in his solitary meditation, he recalled memories of his past and the pathetic cries of his unfortunate victims. As a result of his evil Karma, while seeking alms in the streets he would become a target of stray stones and sticks, and he would return to the Jetavana monastery with broken head and flowing blood, cut and bruised, to be reminded by the Buddha: “My son Angulimala! You have done away with evil. Have patience. This is the effect of the evil deeds you have committed in this existence. Your evil Karma would have made you suffer for innumerable years in hell had I not met you.”*

*Nhưng khi ấy, thượng tọa Ương-quật-ma-la đã tuân theo các điều kiện khổ hạnh như ở trong rừng, đi khát thực, mặc y phấn tảo, chỉ giữ ba y, nên trả lời: “Đại vương! Ba y tôi đã đủ.”*

*Vua Ba-tư-nặc đến chỗ Phật, kính cẩn ngồi một bên và thưa: “Bạch Thế Tôn! Thật kỳ diệu! Thế Tôn điều phục người không thể điều phục, trấn an kẻ dấy loạn, chế ngự kẻ không thể chế ngự. Thế Tôn điều phục không cần đến roi gậy, gươm đao với những kẻ mà nếu chúng con có dùng đến roi gậy, gươm đao cũng không thể chế ngự nổi. Bạch Thế Tôn! Bây giờ con phải về, có những việc phải làm, phải lưu tâm.”*

*- Đại vương cứ tùy nghi.*

*Vua Ba-tư-nặc đứng lên lễ Phật, đi nhiều quanh, ra về.*

*Một buổi sáng thượng tọa Ương-quật-ma-la đắp y mang bát vào thành Xá-vệ khát thực, đi từ nhà này sang nhà khác. Ngài thấy một bà mẹ đang đau đớn vì sắp sinh, nghĩ thầm: “Ôi chúng sanh đau khổ xiết bao!”*

*Khát thực xong thượng tọa trở về, ăn sáng xong đi đến chỗ đức Phật đánh lễ và ngồi một bên thưa:— Bạch Thế Tôn! Sáng nay đi khát thực trong thành Xá-vệ như thường lệ, con trông thấy một thiếu phụ đau đớn vì sanh khó, con nghĩ thầm: “Chao ôi! Chúng sanh đau khổ xiết bao!”*



*Phật bảo: “Được rồi này Ương-quật-ma-la, hãy trở vào thành Xá-vệ, đến chỗ thiếu phụ ấy và nói rằng: ‘Này cô! Từ khi tôi sanh ra, tôi không có ác tâm giết hại đối với bất cứ chúng sanh nào. Nếu điều này đúng sự thật, xin an lành đến với cô và đưa bé sắp sanh.’”*

*- Nhưng, bạch Thế Tôn! Đó là điều cố ý nói dối, vì con đã cố ý giết hại bao nhiêu chúng sanh.*

*– Thôi, Ương-quật-ma-la hãy đến nói thế này: ‘Này cô, từ khi tôi sanh vào dòng thánh, tôi không cố ý giết hại bất cứ người nào. Nếu điều này đúng sự thật xin an lành đến với cô, an lành cho đứa bé sắp sinh.’*

*– Thưa vâng.*

*Thượng tọa Ương-quật-ma-la vâng lời Thế Tôn, trở vào thành Xá-vệ đến nói với thiếu phụ như thế, lập tức nàng được an ổn, đưa trẻ chào đời an ổn<sup>31</sup>.*

*Thượng tọa Ương-quật-ma-la sống độc cư, rút lui khỏi thế gian, chuyên tâm quyết ý, và chẳng bao lâu ngay đời này tôn giả an trú trong trí tuệ, đạt được Minh sát tuệ, mục đích tối cao của dòng thánh. Tôn giả tuyên bố: “Đời này là đời cuối, phạm hạnh đã lập, việc làm đã xong, ta không còn trở lại đời này.”*

*Thượng tọa đã chứng A-la-hán. Vào một buổi sáng, tôn giả Ương-quật-ma-la đắp y mang bát vào thành Xá-vệ khát thực. Thấy tôn giả, người ném đất kẻ ném gậy ném đá, kẻ đánh đập tôn giả.*

---

<sup>31</sup> Đây là một công án nhà thiền dùng trong pháp tu.

*One morning while going on an alms round in Savatthi, Angulimala heard someone crying out in pain. When he came to know that a pregnant woman was having a difficult labor, he reflected, “All human beings are subject to suffering.” Moved by compassion, he reported this pathetic woman’s suffering to the Buddha who then advised him to recite the following words of truth, which later came to be known as Angulimala Paritta. Going to the suffering woman, he sat on a seat separated from her by a screen, and uttered these words:*

*“Sister, since the day I became an Arahant I have not consciously destroyed the life of any living beings. By this truth, may you be well and may your unborn child be well!”*

*Instantly the woman delivered her child with ease. Both the mother and child were well and healthy. The efficacy of this paritta persists to this day<sup>32</sup>.*

*Angulimala liked living in solitude and in seclusion. Later he passed away peacefully. As an Arahant, he had attained Parinibbana<sup>33</sup>.*

---

<sup>32</sup> This story nowadays is a Ko-an practice.

<sup>33</sup> The death of a Buddha or an Arahant, final extinction of the individual, liberation from all sufferings, also called Parinirvana.

*Tôn giả trở về, đầu vỡ máu chảy, bát bể, y áo rách tả tơi, đi đến chỗ Thế Tôn. Thế Tôn trông thấy từ xa, an ủi: “Hãy nhẫn Bà-la-môn, hãy nhẫn Bà-la-môn! Người đang chịu đau khổ hiện tại vì quả báo của những hành động ác, thay vì chịu đau đớn ở địa ngục trong nhiều năm, nhiều trăm năm, nhiều ngàn năm.”*

*Cuối đời tôn giả Ương-quật-ma-la nói bài kệ, và đến hai câu cuối:*

*Ta đã chứng Tam minh,*

*Ta đã giữ giới Phật dạy.*

*Ngài nhập Niết-bàn vô dư<sup>34</sup>.*

*Các thầy tỳ-kheo tụ tập ở Pháp đường bàn tán: “Chư hiền, trưởng lão ấy sanh về đâu?”*

*Khi ấy đức Thế Tôn đi đến, nghe như thế bèn đáp: “Ông ấy đã vào Niết-bàn.”*

*– Bạch Thế Tôn! Thế ư? Vào Niết-bàn sau khi đã giết hết chùng ấy người?*

*– Đúng thế! Nay các tỳ-kheo! Trước đây thiếu người hướng dẫn sáng suốt, ông ấy gây nên tội lỗi. Nhưng sau đó khi ông ấy vâng theo sự chỉ dạy của bậc minh sư, ông sống rất chánh niệm. Vì thế, ông ấy xóa tan hành động ác quá khứ bằng việc lành.*

*Và Thế Tôn nói Pháp Cú 173.*

---

<sup>34</sup> Phật hay A-la-hán qua đời, diệt trừ bản thân, giải thoát hết đau khổ.

*Other Bhikkhus asked whether it was possible that a man who had killed so many people could have attained Parinibbana. To this question, the Buddha replied, “Bhikkhus! Angulimal did much evil because he did not have good friends. But later, he found good friends and through their help and good advice he was steadfast and mindful in his practice of the Dharma and meditation. Therefore, his evil deeds have been overwhelmed by good Karma.*



### **Giảng:**

Ương-quật dù đã tạo bao nghiệp ác quá khứ, đời này tu hành vẫn chứng đạo sáng chói như trăng thoát mây che. Chính tâm từ của ngài đã giúp đưa bé chào đời an ổn.

Quả báo vẫn đến nhưng với tâm giác ngộ ta sẽ vượt qua dễ dàng, sẽ không thấy khổ khi chịu quả báo. Thân tuy đau đớn, nhưng tâm không khổ. Đây là chỗ chuyển nghiệp qua sức tỉnh giác phát sinh từ tu tập thiền định.

Chúng ta tu Phật cần tập trung buông bỏ những động cơ tạo nghiệp xấu (ý, khẩu và thân nghiệp) đồng thời tạo những thói quen mới tốt đẹp để tạo nghiệp lành.

\*

### **Commentary:**

Even though Angulimala had performed many bad actions in the past, he attained enlightenment, even as 'the moon is freed from the clouds.' The mind-force of his loving-kindness helped both the mother and the baby.

We can still encounter a bad consequence from a bad cause in the past, but with awareness we can get over it easily. The body can experience physical pain, but the mind does not suffer. That's the transformation of bad Karma through awareness developed in meditative practice.

In Buddhist practice we must at the same time:

- Give up all causes creating bad Karmas (Mind, Speech and Body Karmas), and
- Establish new good habits to create good Karmas.

\*

## 7. TÍCH LŨY NGHIỆP – CẬN TỬ NGHIỆP

**240.      Như sét từ sắt sanh  
             Sắt sanh lại ăn sắt  
             Cũng vậy, quá lợi dưỡng  
             Tự nghiệp dẫn cõi ác.**

Câu chuyện này xảy ra khi đức Phật ở tại Kỳ Viên, liên quan đến thầy tỳ-kheo Tissa.

*Ở Xá-vệ có một chàng trẻ tuổi con nhà quyền quý xuất gia, là thượng tọa Tissa. Lúc còn ở tinh xá trong thành, thầy được cúng dường một tấm vải thô dài tám thước. Khi tấm y hoàn thành trông nó rất đẹp. Thầy Tissa rất thích chiếc y mới, thầy định ngày mai sẽ đắp nó. Nhưng hôm ấy thầy bị bội thực và chết, tái sanh làm một con rận trong chiếc y mới của mình.*

*Các tỳ-kheo lo tang ma xong, bàn định: “Không ai hầu cận Tissa khi thầy đau, chiếc y này thuộc Tăng chúng, chúng ta hãy chia phần.”*

*Con rận la hoảng: “Các thầy tước đoạt tài sản của tôi.”*

*Đức Thế Tôn ngồi trong hương thất, biết việc xảy ra bèn gọi A-nan bảo chúng Tăng dời việc chia y bảy ngày.*

## 7. CUMULATIVE and DEATH PROXIMATE KARMAS

**240. As rust corrupts  
The very iron that formed it,  
So transgressions lead  
Their doer to states of woe.**

This story happened when the Buddha resided at Jetavana, relating to Bikkhu Tissa.

*Once there was a monk in Savatthi named Tissa. One day, he received a set of fine robes and was very pleased. He wanted to wear them the next day, but he died that very night, and because he was unduly attached to the fine set of robes, he was reborn as an insect and lived within the folds of the robes.*

*As there was no one to inherit his belongings, it was decided that this particular set of robes should be shared by the other monks. When the monks were preparing to share it out among themselves, the insect was very much agitated and cried out, 'They are destroying my robes!'*

*The Buddha, on hearing his cry by means of his supernormal powers of hearing, advised the bikkhus to dispose of the robes only at the end of seven days.*

*Cuối ngày thứ bảy, con rận chết và tái sanh lên cõi trời Đâu-suất. Ngày thứ tám, đức Phật cho phép chúng Tăng chia y.*

*Đức Phật giải thích lý do quyết định kể trên: “Tissa quá tham luyến đã tái sanh làm con rận trong chiếc y mới của mình. Khi các ông định phân chia y, con rận đã nổi giận. Nó sẽ cự lại các ông và sẽ đọa địa ngục. Hiện nay thì Tissa đã sanh lên cõi trời Đâu-suất do nghiệp quá khứ, nên Ta cho phép các ông lấy y đem chia.”*

*Phật bảo tiếp: “Tham ái thật là nguy hiểm. Như rỉ sét phát sanh từ sắt trở lại ăn mòn sắt, tham ái phát sanh từ chúng sanh và đưa chúng sanh xuống địa ngục.”*

Và đức Phật nói Pháp Cú 240.

### **Giảng:**

Nghiệp có hai loại, tích lũy và cận tử. Tích lũy nghiệp và cận tử nghiệp đều quan trọng. Thầy tỳ-kheo cả đời tu hành thanh tịnh (tích lũy nghiệp), nhưng vì niệm cuối cùng trước khi lâm chung (cận tử nghiệp) mê lá y nên phải thọ quả báo làm con rận.

*On the eighth day, the robes which belonged to Tissa were shared out by the Bhikkhus.*

*Later, the Buddha explained the reasons for his admonition. “Tissa was attached to this particular set of robes at the time of his death and so he was reborn as an insect for a few days and stayed in the folds of the robes. When you all were preparing to share out the robes, Tissa the insect was very much in agony and was running about to and fro in the folds of the robes. If you had taken the robes at that time, Tissa the insect would have felt very bitter against you and he would have had to be born in a suffering state. Now, however, he has been reborn in a happy state due to his previous Kamma and that is why I have allowed you to take the robes.*

*“Indeed, Bhikkhus, attachment is very dangerous; as rust corrodes iron from which it is formed, so also attachment destroys one and sends one to lower forms of existence.”*

**Commentary:**

There are two kinds of Karma: accumulative and death proximate Karmas. Both of them are very important. The Bhikkhu had devoted his whole life to the practice (accumulative Karma), but his final thought before death (proximate Karma) was the attachment to the robes, hence he was reborn as an insect.

Tuy nhiên thầy chỉ trả nghiệp trong bảy ngày. Sau đó tích lũy nghiệp tác động đẩy thầy thác sanh lên cõi trời.

Niệm cuối cùng khi mất rất quan trọng, nếu mê đắm vì tình cảm sẽ trở lại sống chung. Có câu chuyện một bà lão rất thương đứa cháu trai, đến nỗi sau khi chết tái sanh làm một cô bé gái lẳng giềng. Lớn lên cô bé kết hôn với đứa cháu trai này. Như vậy có vô luân hay không?

Tu là tập thói quen tốt đồng thời bỏ thói quen xấu. Tại sao ta không tập thói quen nhìn những cái tốt đẹp của đời và của người để an vui mà lại ưa nhìn bề trái của cuộc đời rồi nghi ngờ và giận hờn, khiến tâm bị ô nhiễm?

Lúc lâm chung niệm cuối cùng phải tỉnh giác. Muốn được như vậy, chúng ta phải tập thói quen buông bỏ vọng tưởng và trở về chân tánh. Một thói quen an vui và tỉnh giác trong lúc sống sẽ dẫn đến nghiệp lành, tâm an bình lúc lâm chung và tái sanh tốt lành.

\*

However, the proximate Karma was effective for only seven days and eventually the accumulative Karma sent him to the happy celestial realm.

The final thought before death is vital. It determines where we will go after death. If we are attached to a person, we will be reborn in or near that family. There was once a grandmother who loved her grandson so much that she was reborn as the young girl next door and later married him. Is it immoral or not?

To practice is to form good habits and relinquish bad ones. To make us happy, why do we not develop the habit of appreciating positive qualities in life, in people? Instead, we often tend to look at the negative sides of life, then defile our minds with suspicion and anger.

At the moment of death the final thought should be awareness. To attain this state, we need to form the good habit of letting go of wandering thoughts and returning to our true nature. A habit of happiness and awareness in life leads to good Karma, a peaceful mind at the final moment of death, and a fortunate rebirth.

\*



## 8. PHẢN QUAN TỰ KỶ CON NGƯỜI CHÂN THẬT

160. **Tự mình nương tựa mình  
Tựa điểm nào hơn nữa  
Nhờ khéo điều phục mình  
Được điểm tựa khó được.**

### **Giảng:**

Những duyên ở bên ngoài không cứu mình được. Chính mình phải nương tựa chính mình, thường xuyên nhìn lại mình để khắc phục tham, sân và si. Thường xuyên nhìn lại mình là pháp tu của thiền tông Việt Nam, thiền phái Trúc Lâm.

*Vua Trần Nhân Tông, sơ tổ Trúc Lâm, thuở bé lúc chưa làm thái tử được vua cha là Trần Thánh Tông gửi học với Tuệ Trung Thượng Sĩ. Hôm từ già thầy trở về dâng quang thái tử, Ngài hỏi Thượng Sĩ:*

*– Yếu chỉ thiền tông là thế nào?*

*Tuệ Trung đáp:*

*– Phản quan tự kỷ bốn phận sự, bất tùng tha đắc (Nhìn trở lại mình là phận sự gốc, không từ ngoài mà được).*

## 8. SELF-REFLECTION and THE TRUE BEING

160.      **Oneself, indeed, is one's own guardian.  
What other protector could there be?  
With self-control  
One gains a protector hard to obtain.**

### **Commentary:**

External conditions can not save us. We should rely on ourselves and regularly observe ourselves to get rid of greed, anger, and ignorance. Regular self-observation is the main practice of Vietnamese Zen Buddhism, the Truc Lam Zen lineage.

*King Tran Nhan Tong, the First Truc Lam Patriarch, when still a young man, not yet crown prince, was sent by his father, King Tran Thanh Tong, to study with Tue Trung Thuong Si. When bidding farewell to his master to go back to the court to be crowned as prince, he asked Tue Trung: "What is the essence of Zen?"*

*Tue Trung said: "The vital duty is to observe oneself<sup>35</sup>. External phenomena can not bring about enlightenment."*

---

<sup>35</sup> Observing one's mind and reactions should be our practice.

Ngài theo đây tự tu và hướng dẫn mọi người tu theo.

Khi còn cư sĩ, làm Thái Thượng Hoàng, rồi rảnh việc nước, Ngài tham học quảng bác, làm bài phú Cư Trần Lạc Đạo nói lên chỗ thấy hiểu uyên áo. Xuất gia làm tăng, Ngài công phu miên mật nơi am cỏ núi rừng, chứng ngộ và làm bài Đắc Thú Sơn Lâm Thành Đạo Ca.

Chữ hình tướng có nghĩa là tướng bên ngoài sinh diệt. Câu “Nương nơi tướng nhận ra cái vô tướng” có nghĩa nương nơi hình tướng sanh diệt để nhận ra hay trở về cái vô tướng bất sanh bất diệt là thực tướng của các pháp. Những hiện tượng bên ngoài như mùa xuân chẳng hạn là tướng sanh diệt. Nếu liên kết mùa xuân này vào ký ức thuộc về quá khứ hay vào dự phóng cho tương lai, chúng ta sẽ bị trói buộc vào vô thường. Ngược lại, khi chúng ta chiếu soi thể tánh mùa xuân là tánh không, chúng ta sẽ không bị vô thường chi phối, và sẽ sống được với chân tánh các pháp.

Tu là trở về bình thường, ngay đó tỉnh giác thành Phật. Nhà thiền có câu “Gặp Phật giết Phật, gặp ma giết ma.”

He followed the instruction and used it to guide others in their practice.

When still a layman, he researched widely in his leisure time. He wrote a dissertation in rhythmic prose: Cu Tran Lac Dao (The Way to Be Happy in Ordinary Life), expressing his profound understanding. When ordained, having given up his throne to his son, living in a thatched hut in the woods, he practiced diligently, then became enlightened and wrote the long poem: Dac Thu Son Lam Thanh Dao Ca (The Song of Enjoying Mountain Life).

Form means the external impermanent phenomena. The sentence “Rely on the form to realize the non-form (nothingness)” means to use the impermanent phenomena to realize or return to the imperishable form, which is the true nature of every thing. External things, such as Spring, are impermanent phenomena, whereas internal Spring is the permanent essence. Those who practice seriously, while admiring the external Spring, always remember to go back to the true mind and essence, to stay on the path, which is imperishable, beyond birth and death.

To practice is to return to ‘ordinary mind’ and become Buddha right at that very moment, not looking forward to new or strange events. There is a Zen saying: “See Buddha, kill Buddha; see Mara kill Mara.”

Khi ngồi thiền tâm thức biến chuyển, có khi gặp những hình ảnh Bồ-tát hay những cảnh ma quái, nếu kẹt trong đó tức bị “tẩu hỏa nhập ma.” Gặp những hình ảnh không thật này, dù là Phật dù là ma, đều phải buông bỏ vì đó là ma cảnh.

Các hành giả khi kiến tánh có thể khóc cười, đó chỉ là phản ứng tự nhiên lúc bấy giờ, không phải hiện tượng lạ.

Tự ngã nếu hiểu là bản ngã, đó là sanh diệt. Nếu hiểu đó là tự kỷ trong câu “Phản quan tự kỷ” thì đó là thể tánh, chân tánh các pháp, chân tâm, ông chủ.

*Để nhắc nhở mình luôn luôn nhớ ông chủ, thiền sư Sư Ngạn ở Đoan Nham suốt ngày ngồi trên thạch bàn như kẻ ngu, thỉnh thoảng tự gọi: “Ông chủ”, rồi tự đáp: “Tỉnh tỉnh chớ bị người lừa!”*

\*

During sitting meditation, while our stream of consciousness is in the transformation process, we often see false visualizations of Bodhisattvas or Maras and get stuck there, which is called: “tau hoa nhap ma” (demonic side effects) – a serious side effect and a symptom of doing meditation in a wrong way. When seeing these unreal visions, whether of Buddha or of Mara, we should let go of them, because they are false.

However, practitioners, when realizing their own true nature might laugh or cry; but these are only the manifestations of their mind right at that moment, not a strange event.

If we consider self as our individual ego, then it is impermanent. If it's self-reflection in the above sentence: “The vital duty is to observe oneself,” then that's the substantial nature, the true nature of everything, the true mind, the true master.

*The Zen master Su Ngan in Doan Nham spent his days sitting on a carved stone, like a dull man. From time to time, he called himself, “Master,” then replied to himself, “Be watchful! Don't let yourself be deceived.”*

\*

## 9. VỌNG NGŨ

- 133           **Chớ nói lời thô ác**  
                  **Nói ác, bị nói lại**  
                  **Khổ thay lời thù hận**  
                  **Hình phạt tất tới thân.**
- 134           **Như chiếc chuông bị bẽ**  
                  **Tự mình giữ yên lặng**  
                  **Người đã chứng Niết-bàn**  
                  **Tự mình không sân hận.**

### **Giải:**

Đây là nói về giới vọng ngữ. Vọng ngữ nghĩa hẹp là nói dối, chuyện có nói không, chuyện không nói có. Nghĩa rộng còn có nghĩa ác ngữ (tức nói lời thô ác, mắng chửi rửa sả...), lưỡng thiệt (nói hai lưỡi, đâm bị thóc thọc bị gạo), ý ngữ (nói lời vô nghĩa, trau chuốt để mê hoặc người hoặc lừa bịp người thủ lợi cho mình...)

Nếu giữ miệng lưỡi không phạm những khẩu nghiệp kể trên, “thủ khẩu như bình” (giữ miệng không nói như miệng chiếc bình) hoặc như chiếc chuông bẽ tuy có đánh (có xúc chạm với cảnh) nhưng không ra tiếng (không phản ứng lại), sẽ tự mình giữ được tĩnh lặng không sân hận tạo nghiệp. Tu pháp môn nào cũng cần tĩnh lặng. Phải tập sống tĩnh lặng và làm quen với sự trống vắng cô đơn.

## 9. LYING FALSE LANGUAGE

- 133      **Don't speak harshly to anyone;  
What you say will come back to you.  
Hostile speech is painful,  
And you will meet with retaliation.**
- 134      **If, like a broken bell  
You do not reverberate  
Then you have attained Nirvana  
And no hostility is found in you.**

### **Commentary:**

This is the commandment against lying. The literal meaning of lying is using untrue language. The broader meaning includes evil speech (strong/abusive language, cursing), slandering (divisive speech that can create discord), and improper remarks (unnecessary words, frivolous chatter).

We should refrain from those kinds of speech and keep our mouths silent like the mouth of a vase or like a broken bell. The broken bell can be struck (in touch with the phenomena) but there will not be any sound (no reactions), hence we will keep our peaceful mind, no anger, no Karma. Whatever practice we are doing, a mind at peace is essential. We need to be at peace and well accustomed to a solitary life.



Nếu không biết sống tĩnh lặng và tu hạnh độc cư sẽ khó đào sâu nội tâm, khó gần đạo được. Chưa tự mình sống tĩnh lặng được nên bước đầu đến chùa để nhờ cảnh yên khiến tâm yên. Tập dần rồi tự mình giữ được yên lặng dù ở chỗ ồn náo, tức *tâm tĩnh dù cảnh động*. “Tâm và cảnh không đến nhau” tức là trong cảnh dầu sôi lửa bỏng tâm vẫn an nhiên bất động, đó mới là an lạc chân thực, là hoa sen trong lửa.

\*

**176. Ai vi phạm một pháp  
Ai nói lời vọng ngữ  
Ai bác bỏ đời sau  
Không ác nào không làm.**

Pháp Cú 176 liên quan đến tích chuyện nàng Chiến-già Ma-na (Cincà Mānavikā) âm mưu hại Phật.

*Sau khi Phật thành đạo, vô số chư thiên và loài người quy y theo đấng Thập Lực. Đức hạnh Ngài lan xa, đồ chúng cùng với danh dự và lợi dưỡng càng đồ dòn về Ngài khiến ngoại đạo bị thua thiệt. Họ bèn bí mật nhóm họp và bàn định tìm cách bêu xấu Cô-đàm trước mọi người, để chấm dứt sự cúng dường và tôn vinh y. Lúc ấy, tại Xá-vệ có một du sĩ ngoại đạo ni tên Chiến-già, rất đẹp và dễ thương như một tiên nương, toàn thân sáng chói. Một người trong bọn ngoại đạo bèn đưa kế hoạch dùng Chiến-già để bêu xấu sa-môn Cô-Đàm.*

Otherwise, we cannot look deep down into our mind to be near the truth. If at the beginning, we are unable to be like that, then we need to frequent the temple to use its quiet environment as a haven to pacify our mind. Thanks to our day-by-day practice, we can stay quiet, even amidst hustle bustle. The saying: ‘Mind and phenomena do not meet’ means even in a desperate situation, then mind stays serene and unaffected! That’s the true peace, the lotus flower in the fire sea.

\*

**17. For people who speak falsely,  
Who transgress in this one way,  
And who reject the world beyond,  
There is no evil they won’t do.**

Dhammapada 176 relates to the story of Cinca Manavika’s plot against the Buddha.

*As the Buddha went on expounding the Dhamma, more and more people came flocking to him, and the ascetics of other faiths found their following to be dwindling. So they decided to ruin the reputation of the Buddha.*

Họ bảo Chiến-già: “Nếu chị muốn chúng ta thắng lợi, hãy tìm cách bêu xấu sa-môn Cồ-Đàm, và làm chảm dứt danh dự, lợi dưỡng của ông ấy.”

Chiến-già đồng ý.

Khi dân chúng thành Xá-vệ nghe pháp ở Kỳ Viên trở về, Chiến-già mặc một chiếc áo choàng màu cánh gián, mang hương hoa đi về phía tinh xá Kỳ Viên.

Một người hỏi: “Cô đi đâu vào giờ này?”

Chiến-già đáp: “Tôi đi đâu thì có can dự gì đến các người.”

Cô trú đêm tại một tu viện ngoại đạo gần tinh xá. Sáng sớm, khi mọi người chuẩn bị đi đến tinh xá thăm Phật buổi sáng, cô trở về thành phố, ngược chiều với họ.

Mọi người hỏi: “Ban đêm cô ở đâu?”

– Ban đêm tôi ở trong hương thất Cồ-đàm, chỉ một mình.

Khoảng ba bốn tháng sau, cô thất ngay lưng một sợi dây nịt, tạo cảm tưởng rằng mình đang mang thai. Tám, chín tháng trôi qua, cô cột một cái đĩa gỗ trước bụng, mặc áo choàng phủ lên, và làm cả người có vẻ mập mạp xò xè bằng cách lấy xương đắp lên tay, chân, lưng, và ra vẻ mệt mỏi.

Chiều nọ, cô đến Pháp đường đứng trước đức Như Lai. Trong vầng hào quang chói ngời, Ngài đang thuyết pháp.

*They approached Cinca Manavika, a beautiful pupil of theirs, and told her, “If you have our interests at heart, please help us and put the Buddha to shame.”*

*She agreed to their plot.*

*That same evening, she took some flowers and went in the direction of the Jetavana monastery.*

*When people asked her where she was going, she replied, “What is the use of you knowing where I am going?”*

*Then she would go to the place of the other ascetics near the Jetavana monastery and would come back early in the morning to make it appear as if she had spent the night at the Jetavana monastery.*

*When asked, she would reply, “I spent the night with the Buddha at the monastery.”*

*After three or four months had passed, she wrapped some cloth around her stomach to make herself look pregnant. Then, after nine months, she created the impression of a woman in an advanced stage of pregnancy and she went to the monastery to confront the Buddha.*

*The Buddha was then expounding the Dhamma to a congregation of Bhikkhus and laymen.*

Chiến-già đứng đó, mở miệng chửi rủa Thế Tôn: “Này sa-môn vĩ đại, quanh pháp tòa đàm đông tụ tập nghe ông thuyết pháp cũng thật là vĩ đại, âm thanh ngọt ngào, miệng lưỡi ông mềm dẻo. Tuy nhiên, ông chính là người làm tôi mang thai và ngày sanh sắp đến. Ông không cố gắng tìm một chỗ cho tôi nằm, không cung cấp mật, dầu và những thứ tôi cần. Ông không làm tròn bổn phận, cũng không nói với những người hằng cúng dường ông, như vua Ba-tư-nặc hay Cấp Cô Độc hay bà Tỳ-xá-khư nữ thí chủ vĩ đại của ông, rằng ‘Hãy giúp thiếu phụ này những gì cô ấy cần’. Ông biết rất rõ cách hưởng dục lạc, nhưng không biết cách chăm sóc đứa con sắp sanh.”

Cô chửi mắng Thế Tôn giữa hội chúng như một người đàn bà cầm phấn trên tay tìm cách bôi bẩn mặt trắng.

Đức Thế Tôn ngừng giảng dạy và rống lên tiếng rống sư tử: “Này chị, những gì chị nói đúng hay sai, chỉ có tôi và chị biết thôi.”

– Đúng vậy sa-môn cao cả kia, nhưng ai có thể quyết định giữa điều đúng và sai về chuyện mà chỉ có tôi và ông biết?

Lúc ấy, tòa ngòai của Đệ Thích nóng lên. Đệ Thích quán sát nguyên do và được biết Chiến-già vu khống Như Lai. Đệ Thích nghĩ “Ta sẽ làm sáng tỏ vấn đề”, và bay xuống với bốn thiên thần.

*Seeing him preaching she accused him, 'Oh you big Samana! You are clever to preach to others. I am now pregnant by you, yet you do nothing for my confinement. You only know how to enjoy yourself!'*

*The Buddha stopped preaching for a while and said to her, "Sister, only you and I know whether you are speaking the truth or not," and she replied, "Yes, you are right, how can others know what only you and I have done?"*

*At that instant, Sakka, king of the Devas became aware of the trouble taking place at the Jetavana monastery.*

*Các thiên thần hóa thành chuột nhắt cắn sợi dây cột cái đĩa trước bụng Chiến-già. Một cơn gió thổi tung tấm áo choàng, cái đĩa rơi xuống, tiện đứt mấy ngón chân của cô.*

*Đám đông la ó: “Tên phù thủy kia chửi mắng Thế Tôn.”*

*Họ đánh đập nàng, ném đá, cầm gậy đuổi nàng ra khỏi Kỳ Viên. Khi cô đi khỏi tầm nhìn của Thế Tôn, đất nứt ra một hố sâu ngay dưới chân cô. Lửa bốc lên từ địa ngục A-tỳ, cuốn cô như tấm vải đỏ úp chụp lấy thân, và cô rơi trong địa ngục A-tỳ.*

*Hôm sau các tỳ-kheo bàn tán chuyện Chiến-già. Đức Phật bèn nói Pháp Cú 176.*

*Thuở xưa, Chiến-già là kẻ mẫu hoàng tử Đại Liên Hoa tiền thân của Phật. Bà muốn hoàng tử gian dâm với mình, nhưng bị từ chối. Sau đó bà tự đánh đập mình, làm ra vẻ đau đớn, đến nói với vua cha: – Hoàng tử hành hạ tôi ra thế này vì tôi không chịu gian dâm với y.*

*Vua nghe chuyện, hết sức giận dữ, lập tức đày hoàng tử xuống vực cho chết. Thiên thần đục xuyên qua núi, mang hoàng tử lên và báo cáo với long vương. Long vương mang chàng về long cung, và nhường cho một nửa vương quốc rộng. Ở đấy một năm, hoàng tử muốn xuất gia, lên núi Hy-mã sống đời tu sĩ và phát triển đại định thần thông.*

*So he sent four of his Devas in the forms of young rats, who got under her clothes and bit off the strings that held the cloth around her belly.*

*Thus, her deception was uncovered, and many from the crowd reprimanded her, 'Oh you wicked woman! Liar and cheat! How dare you accuse our noble Teacher!'*

*Fearing for her safety, she ran from the monastery as fast as she could. However after some distance she met with an unfortunate accident and had to face a miserable and untimely death.*

*The next day, while the Bhikkhus were talking about Cinca Manavika, the Buddha told them, "Bhikkhus, one who is not afraid to tell lies, and who does not care what happens in future existences, will not hesitate to do any evil."*

*The Buddha then revealed that Cinca Manavika in one of her past existences was born as the chief consort to a King. She fell in love with the King's son but the Prince did not reciprocate her love. So she conceived an evil plan to harm him. She disfigured her body with her own hands. Then she went to the King and falsely claimed that his son had done this to her when she refused his advances. Without investigating, the King banished him from his kingdom. When the King came to know of the true situation, she was duly punished for her evil deeds.*



## **Giảng:**

Chiến-già bị ngữ nghiệp, phạm một tội ác rất lớn.

Người Phật tử tại gia, sau khi quy y và thọ ngũ giới rồi, có thể tiến lên tu thập thiện, tức làm mười điều lành hay là xa lìa mười điều ác:

- Ba giới thuộc về thân: sát sanh - trộm cắp - tà hạnh

- Bốn giới thuộc về miệng: vọng ngữ - nói hai lưỡi - ác khẩu - ý ngữ

- Ba giới thuộc ý: tham - sân - tà kiến

Vọng ngữ: 1/ nói dối (nằm trong ngũ giới). 2/ Nói hai lưỡi: nói lời đâm thọc. 3/ Ác khẩu: nói thô ác, rửa xả, mắng chửi. 4/ Ý ngữ: nói trau chuốt để âm mưu hại người, lợi mình tức nói lời thù ghét.

Ngạn ngữ có câu “Lời nói không mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau.” Tại sao chúng ta không làm chủ lời nói, mang lại an vui như chiếc máy điện thoại trong câu chuyện sau.

*Một chú bé thường thấy người lớn hay nói chuyện với máy điện thoại. Chú tò mò sờ máy và nghe có tiếng nói, chú thích lắm và nghĩ rằng trong máy có một nhân vật kỳ diệu.*

### **Commentary:**

Cinca had paid for her bad speech karma, one of the major evil behaviors.

Lay people (kulapati), after taking refuge in the three Jewels and five precepts, can take a further step with a commitment to the ten good virtue commandments, which means doing ten good deeds, or staying away from the ten bad behaviors:

Taking of life, theft, unchastity (body) lying, exaggeration, abuse and ambiguous talk (speech) covetousness, malice, unbelief (mind)

Wrong speech includes: 1/ Lying (in the five precepts) 2/ Double tongue or divisive speech 3/ Bad language: strong/abusive language, cursing 4/ Ambiguous talk: gossip that harms others or overblown flattering that seeks benefit for oneself.

There is a Vietnamese saying: ‘We do not spend money to buy nice words. Why don’t we choose our words to make others happy?’ Why don’t we master our speech to bring happiness to others as in the following story of a telephone conversation:

*Seeing adults making phone calls over the phone, a little boy full of curiosity, picked up the phone to explore. He was amazed to hear voices from there, thinking there should be a wonderful person inside.*

*Một hôm không có ai ở nhà, chú đóng đinh lỗ bị búa đập vào tay. Đau điếng, chú không biết làm sao, bèn bốc máy điện thoại và quay số, vừa hỏi vừa khóc:*

*– Xin vui lòng cho cháu biết...*

*Một giọng nói dịu dàng cất lên:*

*– Cháu cần gì?*

*– Dạ, ngón tay cháu đau quá!*

*– Có mẹ cháu ở nhà không?*

*– Không ai cả, một mình cháu thôi.*

*– Cháu có bị chảy máu không?*

*– Có chút chút. Cháu bị cây búa đập vào ngón tay.*

*Trời ơi, đau quá!*

*– Cháu tự lấy nước đá trong tủ lạnh được không?*

*– Dạ được.*

*Sau đó người trong máy điện thoại hướng dẫn chú bé băng bó ngón tay. Chú bắt đầu hết đau.*

*Từ đó chú thỉnh thoảng nhắc máy điện thoại chuyện trò mỗi khi cảm thấy buồn, hoặc nhờ cô điện thoại giúp học địa lý, giải bài toán khó. Cô lắng nghe và lúc nào cũng trả lời cho chú.*

*Một hôm con chim hoàng yến của chú bé chết. Chú mất ăn mất ngủ, gọi cô để chia sẻ nỗi buồn. Cô lắng nghe và an ủi chú bé. Chú lại hỏi:*

*One day, when nobody was at home with him, he accidentally hit his finger when using the hammer to drive a nail. Full of pain and unable to know what to do, he picked up the phone, dialed, and asked tearfully:*

*- Please explain to me...'*

*A soft voice from the other end:*

*- How could I help you?*

*- My finger hurts a lot.*

*- Is your Mum home?*

*- Nobody home, only myself.*

*- Are you bleeding?*

*- A bit. I was hit with a hammer. Oh, it hurts!*

*- Could you get ice from the fridge?*

*- Yes.*

*Then the person from the other end guided him how to dress the wound in his finger. He stopped complaining about the pain.*

*From then on, once in a while, he called to speak to her whenever feeling down, or asking for her help with geography, solving a difficult arithmetic exercise. She listened to him and always responded to him.*

*One day, his canary died. He could not eat or sleep. He called her to share the sadness. She listened to him and tried to console him. He then asked:*

– Tại sao những con chim hót hay và mang đến niềm vui lại chết cô đơn trong chiếc lồng chật hẹp vậy cô?

– Không, nó không chết đâu cháu. Nó chỉ bay sang một thế giới khác để ca hát và làm vui lòng những gia đình bên đó.

Có lần buồn quá, chú nhắc điện thoại chỉ để hỏi:

- Thưa cô 24 cộng 15 bằng mấy?

Sau này chú lớn lên dọn nhà đi xa, nhưng thỉnh thoảng chú nhớ và gọi điện thoại. Chú hạnh phúc khi nhận được giọng nói trong trẻo ngọt ngào khi xưa. Bẵng đi một dạo mấy năm, chú mới chợt nhớ lại và gọi điện thoại hỏi:

– Thưa cô 24 cộng 15 bằng mấy?

Giọng cô bên kia đầu dây đáp:

– Bây giờ ngón tay của cháu lạnh chưa?

Rồi có hôm chú hỏi chuyện và được cô thổ lộ: “Thuở đó tôi chờ điện thoại của cháu hằng ngày. Tôi không có con, vì thế cháu là nguồn vui của tôi.”

Một thời gian lâu xa, chú quay số điện thoại, trong lòng linh cảm một điều gì chẳng lành. Một giọng nói khác hẳn trả lời, và chú được biết cô trong máy khi xưa đã qua đời cách đây năm tuần.

*- Tell me why a lovely bird with a wonderful voice should die lonely in a small cage like this?*

*- No, it doesn't die. It flies to another world to sing and make the people there happy.*

*One time, feeling so sad, he called her only to ask:*

*- Auntie, 24 added to 15 is equal to how much?*

*After a while, growing up, he moved away from home. But now and then, he missed and called her. He felt happy when hearing again her sweet and soft voice of yore. After a long while, he suddenly remembered and called her to ask:*

*- Auntie, 24 added to 15 is equal to how much?*

*The voice at the other end answered:*

*- Is your finger OK now?*

*One day, he asked further and she poured out confidences to him:*

*- At that time, I was waiting for your calls every day. I do not have children and you are my source of joy.*

*A long, long while after that, he called her, with the presentiment that there would be some bad news. A strange voice responded to him. He was told that the lady over the phone had passed away five weeks ago.*

*Cô đã để lại dòng nhắn tin: “Cháu yêu, có lần tôi nói chim hoàng yến không chết. Nó chỉ bay sang một thế giới khác để làm người bên đó vui lòng. Bây giờ tôi cũng vậy.”*

Chúng ta ai cũng có máy điện thoại nơi mình, tại sao ta không sử dụng để chỉ phát ra những lời làm vui lòng người khác, gọi là ái ngữ. Bồ thí, lợi hành, đồng sự và ái ngữ thuộc Tứ Nhiếp Pháp tức bốn phương pháp thu phục lòng người.

\*

*She left her message: 'My dear child. Once I told you that your canary didn't die. It just flew to another world to sing and make the people there happy. I am now the same.'*

We all have the telephone within ourselves. Why do we not make good use of it, just to say things to make others happy, which is called Loving speech. Giving, Loving speech, Service to others, Adaptation of oneself to others are the Four all-embracing virtues, which are the four methods to win over the hearts of others.

\*



## 10. PHƯỚC ĐỨC – CÔNG ĐỨC

217. **Đủ giới đức, chánh kiến  
Trú pháp, chứng chân lý  
Tự làm công việc mình  
Được quần chúng ái kính.**

Phật nói Pháp Cú trên liên quan đến tôn giả Ca-diếp.

*Một hôm vào dịp lễ hội, đức Thế Tôn cùng với tám mươi vị trưởng lão thượng thủ và năm trăm tỳ-kheo tùy tùng vào thành Vương Xá khát thực. Trên đường Ngài gặp năm trăm thanh niên vai mang túi bánh đi đến chỗ hội. Khi gặp Phật, họ chỉ khẽ chào và tiếp tục đi, không hề mời một vị tỳ-kheo nào ăn bánh.*

*Họ đi rồi, Phật hỏi các tỳ-kheo: “Các ông có muốn ăn bánh không?”*

*– Bạch Thế Tôn, bánh ấy ở đâu?*

*– Các ông có thấy các thanh niên vừa đi ngang, vai mang túi bánh chứ?*

*– Nhưng bạch Thế Tôn, họ chẳng cúng cho ai chiếc bánh nào?*

*– Nay các tỳ-kheo, mặc dù họ không mời Ta hay các ông ăn bánh, nhưng có một tỳ-kheo đi phía sau sẽ được cúng số bánh ấy, các ông sẽ được ăn bánh trước khi đi.*

## 10. MERIT and VIRTUE

217      **People hold dear those  
Who have done their own work,  
Complete in virtue and vision,  
Established in the Dhamma,  
And who speak the truth.**

The Buddha uttered the above Dhammapada verse in relation to the Venerable Kassapa.

*On one festival day, the Buddha entered the city of Rajagaha for alms and food, accompanied by a group of Bhikkhus. On their way, they met some boys going to a garden. The boys were carrying baskets of cakes. They paid homage to the Buddha but did not offer their cakes.*

*The Buddha said to his Bhikkhus, “Although these boys did not offer any of the cakes, yet a Bhikkhu who will receive the cakes is coming close behind us. We will proceed only after these boys have made their offering.”*

*Thế Tôn không hề nghĩ xấu hoặc ghét ai nên Ngài nói như thế. Và Ngài ngồi dưới một cội cây cùng các tỳ-kheo. Khi các thanh niên thấy tôn giả Ca-diếp đi sau, lập tức sanh lòng kính mến. Nổi vui sướng tràn ngập toàn thân khi họ vừa thấy tôn giả. Họ để giỏ bánh xuống, đánh lễ tôn giả, xong dâng hết bánh cho Ngài: “Xin mời Ngài dùng bánh.”*

*Tôn giả nói: “Đức Thế Tôn và chư Tăng đang ngồi dưới gốc cây đằng kia. Hãy đem bánh đến cúng dường.”*

*– Thưa vâng, bạch tôn giả!*

*Họ đi đến Phật và chư Tăng dâng bánh. Đến lượt tôn giả, họ dâng bánh rồi đứng chờ một bên, đợi Ngài dùng xong họ đưa nước rửa tay.*

*Các tỳ-kheo đều mỉm lòng, nói: “Mấy thanh niên này thiên vị khi cúng dường, họ chẳng dâng cúng lên Thế Tôn hoặc chư vị trưởng lão thượng thủ, mà chỉ cúng cho tôn giả Đại Ca-diếp.”*

*Phật bảo: “Này các tỳ-kheo, một tỳ-kheo như Đại Ca-diếp rất được trời người kính mến, đối với vị như vậy họ rất hân hạnh được dâng cúng tứ sự.”*

*Và Ngài nói Pháp Cú trên.*

### **Giảng:**

Tại sao năm trăm thanh niên này không cúng bánh cho đức Phật mà cúng cho tôn giả Ca-diếp? Đó là do họ có duyên với tôn giả.

*After saying this, the Buddha and his Bhikkhus rested in the shade of a tree. Just at that moment Venerable Kassapa came along. The boys took a liking to him immediately, paid homage and offered the cakes to him.*

*Kassapa then advised the boys, “My teacher, the Exalted One, is resting beneath a tree over there, accompanied by some Bhikkhus. Go and make an offering of your cakes to him.”*

*The boys did as they were told. The Buddha accepted their offering. Later, some Bhikkhus remarked that the boys were showing favoritism to Kassapa.*

*The Buddha then explained, “Bhikkhus, all Bhikkhus who are like my son Kassapa are liked by both devas and men. Such Bhikkhus always receive the four requisites of Bhikkhus.”*

**Commentary:**

The young men did not offer the cakes to the Buddha, but instead offered them to Venerable Kassapa because they had favorable Karmic connections with the Venerable.

Ngoài ra tôn giả Ca-diếp là một vị A-la-hán, cũng là bậc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri... nên rất xứng đáng được trời người cúng dường.

Vấn đề cúng dường từ phẩm vật nhỏ như bánh trái đến đất đai chùa chiền thuộc về phước đức, vẫn là hữu lậu sanh diệt, như trong giai thoại sau.

*Vua Lương Võ Đế hỏi tổ Đạt-ma: “Trẫm in kinh, cất chùa và độ tăng có công đức chăng?”*

*Tổ đáp: “Không công đức.”*

Tổ Huệ Năng trong kinh Pháp Bảo Đàn đã nói “*Không thể đem phước đổi làm công đức. Công đức ở trong Pháp thân<sup>36</sup>, không phải do tu phước mà được.*”

Trong công đức có công phu tu tập hướng về định, huệ. Trong khi bố thí cúng dường như in kinh, cất chùa, độ tăng là tập tu hạnh xả. Tuy nhiên tu xả đến mức rốt ráo, được ‘tam luân không tịch (người nhận, người cho và của cho là không)’ sẽ đạt định phát huệ.

*Biết rằng mình không được công đức, chỗ tu hành chưa đạt nên Lương Võ Đế hỏi tiếp:*

---

<sup>36</sup> Chân tánh.

Apart from that, the Venerable Kassapa was an Arahant, a man worthy of worship and offerings by devas and human beings.

All offerings, from small things like cakes to temples or property, gain merits, which are relative and impermanent, as in the following story:

*King Wu of Liang asked the Patriarch Bodhidharma: "I have been printing the scriptures, building temples, and supporting monks. What virtue have I achieved?"*

*- No virtue is achieved.*

In the Platform Sutra, Patriarch Hui-Neng said: *"Merits can not be considered virtue achieved. Virtue is in the Dharma Body<sup>37</sup>, not the accumulation of merits."*

Virtue implies the practice of meditation and wisdom, whereas printing scriptures, building temples, and supporting monks are practices of giving, of sacrifice. However, if this practice could reach the ultimate level of 'Three emptiness in giving' (no giver, no gift, no recipient), meditation and wisdom can as well be achieved.

*Being aware that he had not gained any virtue, King Wu of Liang again asked:*

---

<sup>37</sup> True nature.

– *Thánh đế đệ nhất nghĩa là gì?*

*Tổ:*

– *Rỗng thênh không thánh.*

– *Đôi trăm là ai?*

– *Không biết.*

*Vua không hội. Tổ bèn rời nước Lương đến Ngụy.*

Thánh đế đệ nhất nghĩa là cứu cánh của Đạo, ngoài ngôn ngữ và siêu vượt phân biệt đối đãi. Rỗng thênh vì đây không phải đối tượng của sáu căn hay sáu thức. Không thánh vì không có thực thể cố định.

“Đôi trăm” rõ ràng là Tổ Đạt-ma, con người bằng xương bằng thịt. Nhưng Tổ đáp “không biết” vì Tổ không sống với con người bằng xương bằng thịt sanh diệt đó. Tổ sống với con người chân thật, bất sanh bất diệt. Đúng hơn con người chân thật mới chính là Tổ, và không nói ra lời được nên “không biết.” Lý trí và ý thức “không biết” được ‘chân diện mục’ hay ‘gương mặt xưa nay’ này, còn gọi là Pháp thân, chân tâm, Phật tánh, Thánh đế đệ nhất nghĩa.

\*

- *What is the meaning of the Supreme Sacred Principle?*

- *Vast emptiness, nothing holy.*

- *Who is in front of me?*

- *Don't know.*

*The King could not get to the profound meaning. The Patriarch then left Liang for Northern Wei.*

The Supreme Sacred Principle is the ultimate end of the Way, beyond words, beyond any discrimination. It is 'vast emptiness' because it is not the object of six senses or six consciousnesses. It is 'nothing holy' because there is no fixed reality.

Certainly, in front of the King was the Patriarch Bodhidharma in flesh and blood, but the Patriarch replied 'Don't know' because he lived with the imperishable true nature, not with his impermanent body. That true nature is indeed the Patriarch, who cannot be realized through words, hence the reply 'Don't know.' Mind-consciousness can never realize this 'true face' or 'original face', which is also called Dharma body, true mind, Buddha nature, Supreme Sacred Principle.

\*



## 11. HIỆN TIỀN

241. Không tụng làm nhóp kinh,  
Không đứng dậy, bản nhà  
Biếng nhác làm như sắc  
Phóng dật ể người canh.
242. Tà hạnh như đàn bà  
Xan tham nhóp kẻ thí  
Ác pháp là vết như  
Đời này và đời sau.

### Giảng:

“Không tụng làm nhóp kinh”, nhưng nếu chỉ tụng đọc suông, thậm chí giảng nói mà chưa nắm được chỗ rốt ráo của kinh vẫn chưa xong việc.

*Thiền sư Đức Sơn Tuyên Giám thường giảng kinh Kim Cang Bát Nhã. Nghe thiền tông phương Nam thịnh hành, Sư bắt bình khăn gói lên đường mang theo bộ Thanh Long Sớ Sao, ra khỏi đất Thục, nhắm Lễ Dương tiến bước để “ruồng tận hang ổ của chúng, diệt hết những giống ấy để đền ơn Phật.”*

## 11. HERE and NOW

241. **Oral teachings become corrupted when  
not recited  
Homes are corrupted by inactivity  
Sloth corrupts (physical) beauty  
Negligence corrupts a guardian.**
242. **Bad conduct is corruption in a person  
Stinginess, corruption in a giver.  
Evil traits corrupt people  
In both this world and the next.**

### **Commentary:**

‘Oral teachings become corrupted when not recited,’ but if we only do chanting, or even preaching but are unable to grasp the ultimate meaning, our practice is not complete.

*Zen master Deshan Xuanjian used to teach the Diamond Sutra. Hearing that the Southern school of Zen was flourishing, he objected to it and decided to go South, bringing with him the Qinglong commentaries. He set out from Min, on the way to Liyang in order to “drag the southern devils from their caves and exterminate their ilk, and thus repay the kindness of Buddha.” He came upon an old woman selling dim sum.*

*Trên đường Sư gặp một bà già bán bánh, xin mua ít bánh điểm tâm. Bà chỉ gánh của Sư hỏi:*

*– Gói ấy là sách vở gì?*

*Sư:*

*– Thanh Long Sớ Sao.*

*– Thầy thường giảng kinh gì?*

*– Kim Kim Cang.*

*– Tôi có một câu hỏi, nếu thầy đáp được xin cúng dường bánh điểm tâm, bằng đáp chẳng được mời thầy đi nơi khác.*

*Sư đồng ý. Bà hỏi:*

*– Kinh Kim Cang nói quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc, xin hỏi thượng tọa điểm tâm nào?*

*Sư không đáp được, bèn hỏi đường đến Long Đàm.*

Cùng nghĩa với câu “Quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc” trong Pháp Cú câu:

**348.                   Bỏ quá, hiện, vị lai  
Đến bờ kia cuộc đời  
Ý giải thoát tất cả  
Chớ vương lại sanh già.**

*Stopping to rest, Deshan bought a small meal. The old woman pointed at his bundle and asked, “What si it?”*

*Deshan replied, “They are the Qinglong commentaries.”*

*The old woman said, “What Sutra do they expound on?”*

*Deshan said, “The Diamond Sutra”*

*Then the old woman said, “I have a question for you. If you answer it right then I’ll donate the dumpling to you. If you can’t answer it you must go elsewhere. In the Diamond Sutra it says: The bygone mind can’t be attained; the present mind can’t be attained; the future mind can’t be attained. I want to know, monk, what mind are you revealing now?”*

*Deshan was speechless. He then went to see Longtan.*

The same meaning as “The bygone mind can’t be attained; the present mind can’t be attained; the future mind can’t be attained,” is expressed in another Dhammapada verse.

**348 Let go of the past, Let go of the future,  
Let go of the present.  
Gone beyond becoming,  
With the mind released in every way,  
You do not again undergo birth and old age.**

Quá khứ qua rồi, vị lai chưa đến nên tâm “bất khả đắc” tức không nắm được. Nhưng tại sao hiện tại tâm vẫn không nắm được? Hiện tại trong Pháp Cú 348 là sau quá khứ và trước vị lai, tức còn kẹt trong thời gian. Hiện tại vẫn đang trôi chảy, không đứng lại một chỗ. Vừa nói bây giờ là 1g47’10” thì kim đồng hồ đã qua khỏi 10”. Vì vậy nếu sống với quá khứ đã qua, hoặc tương lai chưa đến, có nghĩa ta sống trong mộng tưởng, không thực tế. Hoặc ta sống với hiện tại đang vô thường biến dịch có nghĩa ta bị vô thường huyễn hóa chi phối. Cả hai thái độ sống trên đều mang đến đau khổ.

Cái mà lúc nào cũng ràng ràng trước mắt không lệ thuộc vào thời gian – quá khứ, hiện tại, vị lai – trong nhà thiền gọi là hiện tiền, ngay bây giờ và ngay tại đây (now and here). Tuy chuyển dịch nhưng luôn hiện hữu trước mắt nên gọi là thực tại bất biến. Chính sự hiện hữu thường hằng này khi:

*Vân Môn dạy chúng: “Ngày mười lăm về trước chẳng hỏi ông, ngày mười lăm về sau nói cho một câu xem?”*

*Không ai đáp được.*

*Sư tự đáp: “Mỗi ngày đều là ngày tốt.”*

The past is already gone, the future has yet to come, hence ‘can’t be attained’, which means unable to be perceived. But why ‘the present mind can’t be attained’? The present in this Dhammapada is what is after the past and before the future, which is still caught in the notion of time. The present is always flowing, never stands still. When we look at the watch and say: 1: 47 and 10 seconds PM, the watch hand has already moved beyond 10. As a result, if we live in the bygone past or in the future not yet arrived, we are living in a dream, not in the reality. If we live in the present, not recognizing that it is impermanent and changing, we will experience suffering.

What is always ‘obvious in front of your eyes,’ not dependent upon time - past, present, future - is what Zen calls ‘the here and now.’ Objects of our attention may change but what exists here and now in front of our eyes is called ‘unchanging reality’. It is illustrated in the following conversation:

*Yun-men taught the monastics: “Fifteen years ago I didn’t ask you any question, fifteen years afterwards, say a word!”*

*Nobody could respond.*

*He answered himself: “Every day is a good day.”*

Chữ tốt ở đây không phải là đối đãi với xấu, mà là cái như thị của các pháp, cái hiện tiền. Mỗi ngày mặt trời lên có mưa có nắng. Cây cỏ tốt tươi rồi héo tàn, bốn mùa thay đổi không có gì là đẹp không có gì là xấu. Trời đất luôn vận hành như thế từ muôn thuở. Chỉ có tâm ta khởi vọng tưởng điên đảo phân biệt sinh ra vui buồn tốt xấu, từ đó đau khổ.

Cái hiện tiền này không lệ thuộc vào không gian và thời gian nên còn gọi là vô sở trụ. Người nào thấu được chỗ này mới xong việc.

Và chúng ta sẽ được vậy như người xưa:

*Thu ăn măng trúc đông ăn giá  
Xuân tắm hồ sen hạ tắm ao.*

\*

The word 'good' here is not the opposite of 'bad', but the 'suchness' of every thing, the here and now. Every day, the sun rises, sometimes it's rainy, sometimes sunny. Plants flourish then perish, the rotating cycle of four seasons; nothing is ugly, nothing beautiful. In that way, the universe operates forever. Only our mind has been creating so many different false ideas, good/bad, happy/unhappy followed by sufferings.

This 'here and now', not depending on time or space, is called unabiding. Any one who can realize this has attained the ultimate.

If only we can live like people in the old days:

*Eat bamboo shoots in Autumn, bean sprouts in Winter*

*Bathe in the lotus lake in Spring, other ponds in Summer.*

\*



## 12. TÂM BÌNH THƯỜNG

- 277 **Tất cả hành vô thường  
Với Tuệ, quán thấy vậy  
Đau khổ được nhàm chán  
Đây con đường thanh tịnh.**
- 278 **Tất cả hành khổ đau  
Với Tuệ, quán thấy vậy  
Đau khổ được nhàm chán  
Đây con đường thanh tịnh.**
- 279 **Tất cả pháp vô ngã  
Với Tuệ, quán thấy vậy  
Đau khổ được nhàm chán  
Đây con đường thanh tịnh.**

### **Giảng:**

Ba Pháp Cú trên nói về tam pháp ấn: vô thường-khổ-vô ngã. Hệ Đại thừa có thêm Không nên gọi là tứ pháp ấn. Cả bốn pháp ấn đều liên hệ với nhau không tách rời. Trong vô thường có khổ, vô ngã, không và ngược lại. Vì mọi vật biến dịch không cố định nên vô thường. Vì vô thường nên khổ. Vì mọi vật không có thực thể gọi là ngã, nên vô ngã.

## 12. EVERYDAY MIND

- 277     **All created things are impermanent**  
          **Seeing this with insight,**  
          **One becomes disenchanted with**  
          **suffering**  
          **This is the path to pure wisdom.**
- 278     **All created things are suffering**  
          **Seeing this with insight,**  
          **One becomes disenchanted with**  
          **suffering**  
          **This is the path to pure wisdom.**
- 279     **All things are not-self**  
          **Seeing this with insight**  
          **One becomes disenchanted with**  
          **suffering**  
          **This is the path to pure wisdom.**

### **Commentary:**

The three above Dhammapadas are about the Three Dharma Seals: Impermanence, Suffering, Non-self. The Mahayana tradition adds Emptiness, hence the Four Dharma Seals. The four Dharma seals are inter-related and inseparable. There are suffering, non-self and emptiness within impermanence; and vice versa. Everything is transient, not fixed, hence impermanent. Impermanence brings suffering. There is no entity called 'self', hence non-self.

Sở dĩ vô thường, vô ngã vì tự tánh các pháp là không. Vậy làm thế nào để không bị vô thường chi phối?

Tập khí nhiều đời khiến chúng ta luôn loạn động, nghĩ đông nghĩ tây. Từ tập niệm lăng xăng, ta qui về một mối duy nhất như đếm hoặc theo dõi hơi thở (tu trong tịnh), hoặc làm việc gì tập trung vào việc đó không để cho ý niệm vọng tưởng khác xen vào (tu trong động). Được như thế gọi là nhất niệm hoặc nhất tâm. Đến một lúc nào đó buông luôn cái nhất niệm đó, quét sạch mọi vọng tưởng từ thô đến tế tức thấy cảnh không. Rồi thấy ngã không. Lúc đó là vô niệm, đạt được cái không, tức trở về cái thể, một trạng thái theo thuật ngữ gọi là bình đẳng tuyệt đối.

Sau đó hành giả trở lại cuộc sống hằng ngày tương đối giữa muôn cái có theo đúng tinh thần Bát Nhã Tâm Kinh “sắc tức là không, không tức là sắc.” Những hiện tượng giả lập ở thế gian vẫn còn nguyên, chúng ta chỉ đổi cái nhìn và cách sống của mình, không chấp những hiện tượng đó là thật có. Làm việc gì biết việc đó, nhưng luôn cắm rễ trong cái không nên không bị trần cảnh chi phối khiến mình đau khổ.

Things are impermanent and non-self because their true nature is empty. In this case, how can we become unaffected by impermanence?

Our habitual tendency, accumulated from many previous lives, makes us agitated, our thoughts wandering endlessly. We should channel all our disordered thoughts to one sole point, such as counting or following our breath (practice within inactivity, on the cushion); or concentrate on what we are doing, not allowing other wandering thoughts to interfere (practice amidst motion, within activity). To arrive at this stage is to achieve one-pointedness. At some point in meditation, we will let go of even this one-pointedness and erase all wandering thoughts - from gross to subtle - to realize emptiness. Then self is empty. That stage is freedom from thought, realizing emptiness, returning to the essence, a state which is called absolute universal nature.

Afterwards, the practitioner goes back to his relative everyday life amidst the myriads of 'things which exist,' strictly following the spirit of the Prajna Paramitta Sutra: 'Form does not differ from emptiness.' All the transient phenomena in the world are still there. We only transform our point of view and our way of life, never falsely believing that these things are real. We are aware of everything we are doing, but being deeply rooted in emptiness, hence unaffected by worldly things, we do not suffer.

Chưa đạt được lý sắc không này, dù tu như thế nào vẫn là vọng tưởng điên đảo. Khi dứt hết vọng tưởng điên đảo, trở về cái bình thường, ngay đó là đạo, như đối đáp giữa Nam Tuyên và Triệu Châu sau đây:

*Triệu Châu hỏi Nam Tuyên:*

*– Thế nào là đạo?*

*Nam Tuyên đáp:*

*– Tâm bình thường là đạo.*

*– Lại có thể nhằm tiến đến chẳng?*

*– Nghĩ nhằm tiến đến là trái.*

*– Khi chẳng nghĩ làm sao biết là đạo?*

*– Đạo chẳng thuộc biết và chẳng biết. Biết là vọng giác, không biết là vô ký. Nếu thật đại đạo thì chẳng nghĩ, ví như hư không thênh thang rộng rang đâu thể gắng nói phải trái.*

*Ngay câu nói này Triệu Châu ngộ lý.*

Như vậy ở đây cái biết có suy nghĩ là vọng thức, không biết là vô ký, cả hai đều chưa phải đạo. Khi nào đạt đạo thì hết nghi chỗ này.

So long as we haven't realized the relation between form and emptiness, we are still caught in our unreal and wandering thoughts. When we are no longer stuck in these, we go back to our everyday mind, which is the Way, as in the following conversation between Nanquan Puyuan and Zhaozhou Congshen:

*One day, Zhaozhou asked Nanquan, "What is the Way?"*

*Nanquan said, "Everyday mind is the Way."*

*Zhaozhou said, "Does it have a disposition?"*

*Nanquan said, "If it has the slightest intention, then it is crooked."*

*Zhaozhou said, "When a person has no disposition, then how can he know that this is the Way?"*

*Nanquan said, "The Way is not subject to knowledge, nor is it subject to no-knowledge. Knowledge is delusive. No-knowledge is nihilistic. When the uncontrived Way is really attained, it is like great emptiness, vast and expansive. So how could there be baneful right and wrong?"*

*At these words, Zhaozhou was awakened.*

The knowledge from mind-consciousness is distorted knowledge, to be unaware of everything is ignorance; neither one is the Way. As soon as we realize the Way, there is no longer any confusion.

Tuy nhiên Nam Tuyền đã hé mở cho chúng ta thấy, đó là cái không thên thang rỗng rang. Từ cái không rỗng rang này (tịch), dứt bật suy nghĩ, nhưng vẫn tỉnh giác thì cái biết tỉnh giác này là trí huệ (chiếu). Tịch và chiếu vẫn là tâm bình thường trong đời sống hằng ngày.

Điều này được thể hiện rõ ràng trong thái độ và hành động của đức Phật ở phần mở đầu kinh Kim Cang.

#### Nguyên do của Pháp hội

*Tôi nghe như vậy: Một hôm đức Phật ở nước Xá-vệ tại rừng Kỳ-đà, trong vườn Cấp Cô Độc cùng với chúng đại tỳ-kheo là 1250 vị. Khi ấy gần đến giờ thọ trai của đức Thế Tôn, Ngài đắp y mang bát vàng vào đại thành Xá-vệ khát thực. Trong thành ấy, Ngài theo thứ lớp khát thực xong trở về nơi chúng ở. Thọ trai xong, Ngài dẹp y bát, rửa chân rồi trải tòa ngồi.*

Trong cuộc sống tuy chúng ta cũng mặc áo ăn cơm, thấy như là giống Phật, nhưng thật ra không phải, vì thân làm một việc mà tâm nghĩ việc khác, thân đang ở đây mà tâm dong ruổi đâu đâu.

However, Nanquan expressed for us the spacious, immense emptiness of the Way. From this very emptiness (silence), all thoughts are terminated, but we are still completely aware; that one-pointed state is wisdom (illumination). That silence and illumination are everyday mind.

The matter has been clearly illustrated in the behavior and actions of the Buddha in the beginning of the Diamond Sutra:

*The Reason for the Teaching Assembly*

*Thus I have heard: At one time, Buddha was in the countryside of Sravasti, at the Grove of Jeta donated by Sudatta, together with a crowd of 1,250 great mendicants. At that time the World Honored One put on an outer robe at mealtime, took a bowl, and went into the city of Sravasti and begged for food in the city. After begging from house to house, he returned to his original place. After eating his meal, he put away the robe and the bowl. Washing his feet, he spread out a mat and sat.*

In our life we do the same, eating a meal and wearing clothes, which looks similar to what the Buddha was doing, but indeed it is not, because we are doing one thing and our mind is thinking about another matter. The body is here, but the mind is wandering somewhere else.



Thiền sư Vô Môn Huệ Khai đã tụng về tâm bình  
thường:

*Xuân đến trăm hoa, thu sáng trăng  
Hạ về gió mát, đông tuyết băng  
Tâm nhàn vô sự, không lo nghĩ  
Ấy thời tiết tốt chốn trần gian.*

\*

Zen master Wumen Huikai had a verse about the  
everyday mind:

*The spring flowers, the moon in autumn,  
The cold breezes of summer, the winter's snow  
If idle concerns do not cloud the mind,  
This is man's happiest season.*

\*

### 13. HẠNH NHÃN NHỤC

320. Ta như voi giữa trận  
Hứng chịu cung tên rơi  
Chịu đựng mọi phỉ báng  
Ác giới rất nhiều người.
321. Voi luyện, đưa dự hội  
Ngựa luyện được vua cưới  
Người luyện bậc cao tốt  
Chịu đựng mọi phỉ báng.

Câu chuyện xảy ra khi đức Thế Tôn ở Kỳ Viên, trong trường hợp của chính Ngài.

*Trong truyện tích Pháp Cú 21, 22, 23 đã đề cập đến trường hợp cô con gái Bà-la-môn Màngdiyà bị Phật từ chối, khiến cô bị chạm tự ái nặng. Khi trở thành hoàng hậu, cô quyết tâm trả thù Phật, tung tiền mướn những người hạ tiện đi theo chửi mắng đức Phật khi Ngài và A-nan vào thành khát thực.*

*Tôn giả A-nan nghe những lời lăng mạ, liền bạch Phật xin đi nơi khác. Nhưng Phật từ chối và bảo: “Nếu như đến nơi khác cũng bị mắng chửi? Này A-nan! Chúng ta không nên làm như thế. Bất cứ nơi nào có rắc rối, phiền não nổi lên, nhất là đối với một người vô tội.*

### 13. THE PRACTICE of TOLERANCE

**320. As an elephant in battle  
Endures an arrow shot from a bow,  
So will I endure verbal abuse;  
Many people, indeed, lack virtue.**

**321. The tamed elephant is the one  
They take into a crowd.  
The tamed elephant is the one  
The king mounts.  
Best among humans is the tamed person  
Who endures verbal abuse.**

This story happened to the Buddha when he was in Jetavana:

*Magandiya, who bore a personal grudge against the Buddha, became one of the three queens of King Udena. When Magandiya heard that the Buddha had come to Kosambi, she hired some villains to accost the Enlightened One when he entered the city on an alms round. These villains followed the Buddha and criticized him. Hearing those abusive words, Venerable Ananda pleaded with him to leave the town and go to another place. But he refused and said, "In another town also we might be criticized and it is not practical to move out every time one is accused, especially when one is innocent!"*

*“Chúng ta nên ở lại đó cho đến khi lắng dịu hẳn. Nay A-nan! Ta như con voi đã ra trận, và ở giữa trận hứng chịu tên bay từ bốn phía. Bốn phận ta phải nhẫn nại nghe những lời ác độc thốt ra.”*

### **Giảng:**

Loài voi ngựa đều cần phải luyện mới sử dụng được, và người tu cũng phải luyện tập, tự điều phục trong sự phi báng mới thành bậc tối thượng.

Trong cuộc đời không thể nào không có sự phi báng, vu cáo, vấn đề là thái độ của chúng ta đối phó như thế nào, tỉnh hay mê. Nếu ta xem lời mắng chửi là thật, tức tai nghe tiếng chạy theo, sáu căn chạy theo sáu trần là mê, ngược lại không chạy theo là tỉnh. Vì thế nhà thiền thường dùng âm thanh, tiếng gọi hoặc la mắng để khai ngộ.

*Thiền Sư Huệ Nam (1002-1069) ở Hoàng Long khai tổ hệ phái Hoàng Long. Sư họ Chương tên Huệ Nam ở Ngọc Sơn Tín Châu. Năm mười một tuổi, Sư theo thầy Trí Loan ở Viện Định xuất gia. Về sau Sư đến tham học với Từ Minh.*

*Một hôm Sư vào thất Từ Minh. Từ Minh bảo:*

*“It is better to solve a problem in a place when it arises. I am like an elephant in a battlefield, who patiently withstands the arrows that come from all quarters. I also will bear patiently the abuses that come from the people.”*

**Commentary:**

Elephants or horses all need to be trained to be put to good use. Practitioners also need to be trained, to be self-disciplined amidst abuses in order to reach the ultimate stage.

In life, it's impossible not to experience criticism and slandering. The important point for us is how to face it. Are we wide-alert or are we completely caught up in it? If we see those harsh words as real, which means ears running after sounds, six organs running after six objects, we are deluded. On the contrary, in not running after these things, we are awake. Therefore Zen always uses sounds, calls or scoldings to shake up the student's mind and open it to enlightenment.

*Zen Master Huang-long Hui-nan (1002-1069) was the founder of the Huang-long branch of Lin-ji Zen. His secular surname was Chung from Xin-zhou. At the age of eleven, he studied Zen with Le-tan Cheng-gong. Later, he went to study with Tzu-ming Shi-shuang.*

*When Huang-long visited Shi-shuang in his abbot's room, Shi-shuang said:*

*“Thơ ký học thiền Vân Môn ắt được yếu chỉ ấy. Như Vân Môn nói: ‘Tha Động Sơn ba gậy,’ Động Sơn khi ấy bị đánh hay chẳng bị đánh?”*

*Sư thưa: “Bị đánh.”*

*Từ Minh nghiêm nghị bảo: “Nghe tiếng ba gậy liền cho là bị ăn gậy. Vậy ông từ sáng đến chiều nghe chim kêu trống đánh, tiếng chuông tiếng bồng... cũng nên ăn ba gậy. Ăn gậy đến lúc nào mới thôi?”*

*Sư bèn thắp hương lễ bái xong.*

*Từ Minh về sau hỏi: “Triệu Châu nói ‘Bà già ở Đài Sơn bị ta khám phá,’ thử chỉ ra chỗ khám phá xem?”*

*Sư mặt nóng hực và mồ hôi xuất hạn, không biết đáp thế nào.*

*Hôm sau, Sư lại vào thất, bị Từ Minh mắng chửi. Sư hổ thẹn, nhìn những người hai bên nói: “Mắng chửi đâu phải qui củ từ bi thí pháp!”*

*Từ Minh cười nói: “Đó là mắng chửi sao?”*

*Ngay câu này, Sư đại ngộ.*

*Hoàng Long hổ thẹn vì bị mắng chửi và đuổi ra. Đây cũng là chỗ bế tắc đường cùng.*

*“Cheng-gong studied Yun-men’s Zen, so he must transcend Yun-men’s teaching. When Yun-men spared Tung-shan Shou-chu three blows with the staff, did Tung-shan suffer the blows or not?”*

*Huang-long said: “He suffered the blows.”*

*Shi-shuang said fiercely: “From morning till night the magpies cry and the crows caw, all of them in response to the blows they’ve suffered.”*

*Shi-shuang then sat in a cross-legged position, and Huang-long lit incense and bowed to him.*

*Shi-shuang later asked: “Zhao-zhou said, ‘The old lady of Mt. Tai is strange.’ I’ll go investigate for you.” But where was the place he investigated her?*

*Huang-long sweated profusely but couldn’t answer.*

*The next day, Huang-long went to Shi-shuang’s room again. Shi-shuang berated him unceasingly. Huang-long said: “Is cursing a compassionate way of carrying out the teaching?”*

*Shi-shuang replied: “Is it really cursing?”*

*Hearing this very sentence, Huang-long was enlightened.*

*Huang-long felt ashamed when he was berated and kicked out. This was indeed an impasse.*



Trong tâm trạng cùng cực khốn đốn vì tiếng mắng chửi – tất nhiên Hoàng Long xem lời mắng chửi là thật – Từ Minh cười nói: “Đó là mắng chửi sao?” Ngay câu này Hoàng Long đại ngộ vì nhận ra lời mắng chửi không thật, và sau đó làm bài tụng về Triệu Châu khám phá bà lão.

Đối với người phi báng, tuy hung dữ như thế họ vẫn có khả năng chứng quả, bởi lẽ họ đồng với chúng ta đều có Phật tánh. Như vậy thái độ của chúng ta, người biết tu, sẽ không thù hận người phi báng mắng chửi mình, trái lại ta vẫn mở lòng thương yêu.

Lời Phật bảo A-nan gồm ba điều đối với bản thân đức Phật là:

- Ta như voi đã ra trận.
- Hứng chịu tên bay từ bốn phía.
- Bốn phận ta phải nhẫn nại nghe lời ác độc.

Vậy thái độ sống chân chánh giữa trần gian phải như thế nào? Đối đáp sau có thể chỉ ra cho chúng ta:

*Tăng hỏi Vân Môn:*

- *Thế nào là trần trần tam-muội?*

*Vân Môn đáp:*

- *Cơm trong bát, nước trong thùng.*

While his mind was still in utmost misery from these abuses - of course to Huang-long these words were real - then Shi-shuang replied, "Is it really cursing?" and Huang-long was enlightened, realizing that all the harsh words were not real. Afterwards, he wrote a poem about the story of Zhao-zhou investigating the old lady.

Those people who use harsh words to us, no matter how abusive, do have the potential of enlightenment, because they do have the Buddha nature like us. As practitioners, we should never feel hostile towards them. On the contrary, we should have compassion for them.

The Buddha said to Ananda three things about himself:

- I am as an elephant in battle
- I endure arrow shots from four directions
- I endure verbal abuse.

So what is the right attitude in life? The following conversation gives an example:

*A monk asked Yun-men:*

*- What is the Samadhi in daily activities?*

*Yun-men replied:*

*- Rice in the bowl, water in the bucket.*

Tam-muội là chánh định, nhất niệm. Trần trần tam-muội là sống nhất niệm giữa trần gian thế tục. Khi nhận ra những lời phỉ báng ác độc chỉ là thường tình, chẳng khác nào “cơm trong bát, nước trong thùng”, thì mọi nghịch cảnh chướng duyên trong cuộc đời sẽ không chi phối được ta, không làm ta phiền não. Đây gọi là tu hạnh nhẫn nhục.

Nếu trong sở làm ta nhường nhịn hoặc nhịn nhục cấp trên vì bảo vệ việc làm, địa vị, tức là vì danh lợi cho mình. Đó chưa phải nhẫn nhục vì có động cơ, mục đích, nhất là trong lòng vẫn cảm thấy bất an khó chịu.

Hạnh nhẫn nhục là tâm ta vẫn an vui dù gặp nghịch cảnh chướng duyên. Sự nhường nhịn hoặc nhịn nhục ban đầu có thể chuyển thành hạnh nhẫn nhục, nếu ta kịp thời buông bỏ lòng uất ức sân hận đó. Ta thấy được đó là giả, vì thể tánh là không, không cần phân tích lý luận.

\*

Samadhi is one-pointedness. To live in Samadhi in daily activities is to live with one-pointedness amidst worldly things. When realizing that harsh verbal abuses are normal, as common as “rice in the bowl, water in the bucket,” then all the adversity in life can not put us off, or bring suffering to us. This is called the Practice of Tolerance.

In the office, if we are patient or tolerant towards our bosses in order to protect our job, or our position, which means for our own benefit, it is not yet true tolerance, because we have a motive, especially if we always feel unhappy or uneasy inside.

True tolerance is when our mind is always happy even amidst adversity. Our initial state of mind of anger or false tolerance can be transformed into true tolerance if we can let go of our feeling of anger or resentment immediately. We know that everything is not real, its true nature is empty. It is not necessary to analyze or contemplate.

\*

## 14. HẠNH ĐỘC CƯ

302. **Vui hạnh xuất gia, khó  
Tại gia sinh hoạt, khó  
Sống bạn không đồng, khổ  
Trôi lăn luân hồi, khổ.  
Vậy chớ sống luân hồi,  
Chớ chạy theo đau khổ.**
305. **Ai ngồi nằm một mình,  
Độc cư không buồn chán  
Tự điều phục một mình  
Sống thoải mái rừng sâu.**

*Một ông hoàng dòng Bạt-kỳ xuất gia làm sa-môn. Thầy sa-môn vương giả này sống ẩn cư trong một khu rừng gần thành Tỳ-xá-ly. Lúc đó vào ngày trăng tròn tháng Kattika, toàn thể phố xá thành Tỳ-xá-ly treo cờ kết lọng, tung bưng tổ chức hội hè. Dạ hội kéo dài tận đêm. Nghe tiếng xôn xao, tiếng trống tiếng nhạc, kèn và đàn lục huyền từ thành Tỳ-xá-ly vọng lại, thầy nổi cơn sầu muộn, buồn khóc rên rỉ. Thầy đến ngồi trên ghế, nghĩ về thân phận mình, thiếu hội hè, thiếu cả quần áo trang sức, như khúc gỗ bị ném bỏ trong rừng, tự nhủ: “Có ai bất hạnh hơn ta không?”*

*Một vị lâm thần ở khu rừng ấy biết được muốn khuyến khích thầy, liền nói kệ:*

*“Ngài cô đơn trong rừng,  
Như khúc cây bị bỏ.*

## 14. THE PRACTICE of DWELLING ALONE

- 302. Going forth (into homelessness)  
is difficult- it's hard to enjoy.  
Household life is difficult- it's painful.  
Living with discordant people is suffering.  
A traveler is subject to suffering,  
So don't be a traveler  
And don't be subject to suffering.**
- 305. Sitting alone, resting alone, walking alone,  
Untiring and alone,  
Whoever has tamed oneself  
Will find delight in the forest.**

*On the night of the full moon day of Kattika, the people of Vesali celebrated the festival of the constellations on a grand scale. The whole city was lit up and the residents enjoyed themselves by singing, dancing etc... As he looked towards the city, standing alone in the monastery, a Bhikkhu felt lonely and dissatisfied with his lot. Softly, he murmured to himself, 'There can be no one whose lot is worse than mine.'*

*At that instant, the guardian spirit of the wood appeared to him and said,*

*"City people also envy  
the lot of those who live in the woods.*

*Như kẻ đọa địa ngục  
Nhiều người ước được thế,  
Ganh người ở thiên đàng.”*

*Vị sa-môn nghe kể, ngày hôm sau đến chỗ đức Phật, đánh lễ và cung kính ngồi một bên. Phật đã biết trước, và muốn nói cho thầy biết đầy đủ về khổ đau của đời sống thế gian. Và Phật đọc Pháp Cú 302.*

### **Giảng:**

Vị sa-môn trong chuyện đáng lý phải hạnh phúc vì đã rời bỏ cuộc sống thế tục, lui vào rừng độc cư. Nhưng vì tập khí chưa sạch, chưa nếm được Pháp vị giải thoát nên ông không an vui. Trong khi ông Bàn Uẩn, một cư sĩ tại gia nhưng tu tập theo thiền tăng, nếm được thiền vị an lạc.

*Bàn Uẩn người huyện Hành Dương, Xung Châu tự là Đạo Huyền, gia thế chuyên nghiệp Nho, đời sống rất thanh đạm, hiểu ngộ ít phần trần lao, quyết chí giải thoát.*

*Đời Đường niên hiệu Trinh Nguyên năm đầu (785 T.L.), ông đến yết kiến hòa thượng Thạch Đầu, hỏi: “Chẳng cùng muôn pháp làm bạn<sup>38</sup> là người gì?”*

---

<sup>38</sup> Cháp dính.

*As those beings in hell  
envy a lot of the beings of the deva world.”*

*The Bhikkhu realized the truth of those words and regretted that he had thought so little of the lot of a Bhikkhu. Early in the morning, the Bhikkhu went to the Buddha and he was admonished to reflect on the fleeting nature of the worldly life. The Buddha also pointed out the unsatisfactoriness in the lives of all beings.*

**Commentary:**

The Bhikkhu in verse 302 did not feel happy leaving worldly life behind, to dwell alone in the forest. His habitual tendency was still strong, he was unable to feel the taste of true deliverance, and hence he felt unhappy. Whereas P’ang-yun, verse 305, was a lay person who had practiced Zen Buddhism and tasted the true happiness of Zen.

*P’ang-yun was born in Heng-yang, from a Confucian family; his nickname is ‘Way Mystery.’ He is known to have earned a meager livelihood. Having partly realized the Way, he became committed to liberating himself. In 785, he visited the great Zen Master Shih-t’ou and asked: “Who is the man who doesn’t make friends with<sup>39</sup> the ten thousand dharmas (phenomena)?”*

---

<sup>39</sup> Be attached.



*Thạch Đầu lấy tay bịt miệng ông. Ông bỗng nhiên tỉnh ngộ.*

Bàng Uẩn khởi hỏi “Chẳng cùng muôn pháp làm bạn” là đã làm bạn với muôn pháp. Thạch Đầu bịt miệng ông để cắt đứt dòng vận hành của niệm tưởng nên ông chợt tỉnh, nhưng chưa nhận ra chỗ rốt ráo.

*Một hôm Thạch Đầu hỏi:*

*– Từ ngày ông thấy lão tăng đến nay hằng ngày ông làm việc gì?*

*Ông thưa:*

*– Nếu hỏi việc làm hằng ngày tức không có chỗ mở miệng.*

*Và ông liền trình một bài kệ:*

*Hằng ngày không việc khác  
Chỉ tôi tự biết hay  
Vật vật chẳng bỏ lầy  
Chỗ chỗ nào trái bầy  
Đỏ tía<sup>40</sup> gì làm hiệu  
Núi gò<sup>41</sup> bật trần ai  
Thần thông cùng diệu dụng  
Gánh nước bừa củi tài.*

---

<sup>40</sup> Sắc phục của viên chức cao cấp.

<sup>41</sup> Mọi nơi.

*Shih-t'ou covered P'ang-yun's mouth with his hands. In a flash he realized!*

When P'ang-yun asked: "Who is the man who doesn't make friends with the ten thousand dharmas?" he was already attached to the ten thousand dharmas. Master Shih-t'ou covered his mouth in order to cut short the whole process of thinking, whereupon P'ang-yun was awakened but he was not yet fully enlightened.

*One day Shih-t'ou said to P'ang-yun: - Since seeing me, what have your daily activities been?*

*P'ang-yun replied: - When you ask about my daily activities, I can't open my mouth.*

*Whereupon, P'ang-yun offered this verse:*

*My daily activities are not unusual,  
I'm just in harmony with them.  
Grasping nothing, discarding nothing,  
In every place there's no hindrance, no conflict.  
Who assigns the ranks of vermilion and purple<sup>42</sup>?  
The hills' and mountains<sup>43</sup> last speck of dust is  
extinguished.  
Supernatural power and marvelous activity-  
Drawing water and carrying firewood.*

---

<sup>42</sup> The color of clothing worn by high government officials.

<sup>43</sup> Everywhere.

*Thạch Đầu hứa khả, bảo:*

*– Ông làm cư sĩ hay làm xuất gia?*

*Ông thưa:*

*– Xin cho con theo sở nguyện không cạo tóc xuất gia.*

*Về sau ông đến tham vấn Mã Tổ, hỏi:*

*– Chẳng cùng muôn pháp làm bạn là người gì?*

*Mã Tổ bảo:*

*– Đợi ông uống một ngụm hết nước Giang Tây, ta sẽ nói với ông.*

*Ngay câu nói này, ông ngộ được huyền chỉ. Ông dừng ở chỗ Mã Tổ hai năm.*

Chính câu đáp của Mã Tổ: ‘Uống một ngụm hết nước sông Giang Tây’ khiến Bàng cư sĩ triệt ngộ. Đây là câu nói nghịch lý, vì dùng lý trí hoặc ý thức thường tình không hiểu nổi nên đi đến chỗ bế tắc. Ngay đó hành giả nếu khéo vượt qua sẽ bừng ngộ. Cuộc đời, thế gian vẫn không gì thay đổi, nhưng tâm của người giác ngộ, cái nhìn của vị đó thay đổi.

Sau khi triệt ngộ nơi Mã Tổ, Bàng cư sĩ về nhà đồ của cải xuống sông, sống cuộc đời giản dị mộc mạc bằng nghề bện sáo.

*Shih-t'ou gave his approval. Then he asked: "Will you put on a black robe (to become a Zen monk) or will you continue wearing white (still layman)?"*

*P'ang-yun replied: "I want to do what I like."*

*So he did not shave his head or dye his clothing.*

*Later P'ang-yun went in Chiang-shi to visit Zen Master Ma-tsu. He asked Ma-tsu: "Who is the man who doesn't make friends with the ten thousands dharmas?"*

*Ma-tsu replied: "Wait till you've swallowed in one gulp all the water of the West River, then I'll tell you."*

*At these words, P'ang-yun suddenly understood the Ultimate Truth. He remained with Ma-tsu for two years.*

P'ang-yun was thoroughly awakened with Ma-tsu's response 'Swallow in one gulp all the water of the West River.' Indeed, this is a nonsensical response. We will find ourselves at an impasse if we use our mind-consciousness or normal reasoning to understand. But if the practitioner knows how to go beyond this nonsense, he will realize the true nature intuitively. Life and the world are still unchanged, but the mind and the view of the enlightened person are different.

Afterwards, P'ang-yun sank all his possessions and money in a river and earned his living by making and selling bamboo utensils.

Mang của cải đổ xuống sông thay vì mang cho từ thiện thể hiện tâm dứt khoát của người giác ngộ đối với tiền của thế gian. Thái độ kỳ đặc của Bàn Uẩn đã đánh mạnh vào tâm thức khiến chúng ta thức tỉnh. Việc làm của Bàn cư sĩ, cắm rễ trong cái không, quá siêu xuất nên với con mắt phàm phu ta khó hiểu rõ.

Bản chất con người là sống hợp quần, do đó thường cảm thấy cô đơn nếu ở một mình. Chúng ta dễ dàng bị ngoại cảnh chi phối, và sẽ làm “bạn với muôn pháp” như Bàn cư sĩ hỏi Mã Tổ. Nếu chúng ta biết tự điều phục mình, hằng tỉnh giác và sống với chân tánh, chúng ta có thể độc cư độc hành không buồn chán, sống thông dong tự tại mặc dù ở giữa thế gian ồn náo. Như Hàn Sơn, một thiền sư Trung Hoa đã nói:

*Ta chọn ở núi rìng  
Đường chim vượt dấu người  
Trước sân có gì nhi?  
Núi đá mây trắng vờn  
Nơi này bao năm tháng  
Nhìn xuân đến đông đi  
Nhấn khách vì đỉnh chung<sup>44</sup>  
Tên rỗng nào ích chi?*

\*

---

<sup>44</sup> Danh và lợi.

Sinking all the possessions instead of giving to charity showed the unequivocal attitude of an enlightened person towards worldly things. P'ang-yun's unique attitude has shaken our mind to awaken us. His action, deep-rooted in emptiness, was so superb that we ordinary people struggle to understand it.

It is human nature to be sociable and therefore to feel lonely in solitude. It is easy for us to be affected by external things, and we 'make friends with the ten thousands dharmas' as in P'ang-yun's question to Matsuo. However if we are able to discipline ourselves, to be aware of our true nature, we can live and walk alone without any sense of loneliness, and live happily and peacefully even amidst all the hustle bustle of worldly life. As Han-shan, a Chinese Zen Master has written:

*Towering cliffs were the home I chose  
Bird trails beyond human tracks  
What does my yard contain?  
White clouds clinging to dark rocks  
Every year I've lived here  
I've seen the seasons change  
All you owners of tripods and bells<sup>45</sup>  
What good are empty names?*

\*

---

<sup>45</sup> Fame and wealth.

## 15. TAM THÂN

**381. Tỳ-kheo nhiều hân hoan  
Tịnh tín giáo pháp Phật  
Chứng cảnh giới tịch tịnh  
Các hạnh an tịnh lạc.**

Đức Thế Tôn dạy Pháp Cú 381 khi Ngài đang ở tại Trúc Lâm, liên quan đến trưởng lão Vakkali.

*Tại thành Xá-vệ, có một thanh niên dòng Bà-la-môn. Một ngày nọ, chàng thấy đức Như Lai đi vào thành khát thực. Trông tướng hảo uy nghiêm của đức Phật, chàng rất yêu thích. Chàng bèn theo Phật xuất gia, ở trong Tăng đoàn. Thầy sa-môn này cứ luôn luôn tìm chỗ đứng để có thể chiêm ngưỡng đức Thế Tôn, chẳng màng đến kinh kệ và thiền định. Ngày nọ, đức Phật bảo: “Này Vakkali, đâu có gì thích thú khi ngắm một hợp thể bất tịnh gọi là thân Ta? Này Vakkali, người nào thấy Pháp là thấy Ta.”*

*Nhưng mặc lời khuyên của Như Lai, thầy Vakkali vẫn không thể rời tia mắt khỏi đức Phật, hoặc lìa khỏi chỗ Phật ngồi. Cuối cùng đức Phật nghĩ: “Thầy sa-môn này sẽ không bao giờ tỉnh ngộ, trừ phi gặp một cơn xúc động lớn”. Nghe lời đức Phật răn dạy, quá buồn khổ và chán nản, thầy rời tinh xá, leo lên ngọn Linh Thứu và định nhảy xuống tự tử. Thế Tôn biết thầy quá đau khổ và chán đời, và thầy sẽ làm hỏng cả dịp chứng quả Thánh.*

## 15. THE THREEFOLD BODY of a BUDDHA

### 381. A Bhikkhu filled with delight

And pleased with the Buddha's teachings  
Attains happiness, the stilling of  
formations,  
The state of peace.

The Buddha taught the above verse, which relates to Bhikkhu Vakkali, when he was at the Bamboo Grove.

*Vakkali was a Brahmin who lived in Savatthi. One day when he saw the Buddha going on an alms round in the city, he was attracted to the serene and calm appearance of the Buddha. He became very attached to him and joined the Order to be near him. As a Bhikkhu, Vakkali always kept close to the Buddha, thus neglecting his duties and spiritual development. So the Buddha advised him, "Vakkali, it is not profitable for you to look at my body which is full of impurities. Only those who comprehend the Dhamma see me. So, you must leave my presence."*

*When he heard these admonitions Vakkali felt very depressed and could not tolerate it. He left the monastery and wanted to commit suicide by jumping down from the peak of a mountain. Buddha, knowing full well the extent of Vakkali's grief and pain, reflected that he might miss the chance of attaining Sainthood.*



*Lập tức Ngài bèn hiện thân trước thầy Vakkali. Vừa thấy Như Lai, thầy liền cảm thấy yêu đời, nỗi buồn khổ tiêu tan. Và như rót đầy nước vào một đáy hồ khô cạn, Như Lai đã làm tuôn dậy mối hoan hỷ và thanh tịnh trong lòng thầy, và chẳng bao lâu thầy chứng A-la-hán cùng một lúc với các thần thông.*

### **Giảng:**

Thân tứ đại của đức Phật đầy đủ 32 tướng tốt 80 vẻ đẹp nên trường lão Vakkali ưa nhìn ngắm, đồng thời chán ghét thân mình với 36 món bất tịnh và 9 lỗ rỉ chảy... Nhưng tại sao Phật lại bảo trường lão Vakkali là thân của Phật cũng là hợp thể bất tịnh?

Một vị Phật có 3 thân: 1. *Pháp thân* bất sanh bất diệt, là chân tâm Phật tánh. Không hình tướng nên không sanh diệt và cũng không bất tịnh. 2. *Báo thân* hiện tướng tùy theo phước báo, có tăng giảm, có sanh diệt vì có hình tướng. 3. *Ứng hóa thân* là đức Phật hóa hiện vào loài người, có thân người để cứu độ chúng sanh.

Trong Mười Bức Tranh Chấn Trâu, bức số 8 chỉ cho Pháp thân, số 9 chỉ cho Báo thân và số 10 chỉ cho Ứng hóa thân.

Bài kệ về Pháp thân:

*Accordingly, he sent forth his radiance to Vakkali, made him feel his presence and appeared as if in person to Vakkali. With the Buddha near him, Vakkali soon forgot all his sorrow and became calm and mindful. Thus calmed, he developed a new resolution to purify his mind and, soon after, he attained Arahant hood.*

**Commentary:**

The body of Buddha is complete with 32 distinguishing marks and 80 beautiful signs. That's why Venerable Vakkali loved to watch him and disliked his own body with 36 dirty things and 9 orifices. But why did the Buddha tell Venerable Vakkali that the Buddha's body was also full of impurities?

Every Buddha has three bodies: 1. Dharmakaya: The ever-existing body, the true and absolute Buddha nature. Being formless it is permanent and not impure. 2. Samboghakaya: Reward body, the manifestation and form depending on good karma, hence changeable, with beginning and end. 3. Nirmanakaya: The transformation body. The Buddha incarnates into human beings to save them.

In the Ten Ox Herding Pictures, No.8 relates to Dharmakaya, No. 9 to Samboghakaya and No. 10 to Nirmanakaya.

The verse about Dharmakaya:

*Người trâu, roi vọt thảy đều không  
Trời xanh cao rộng sao vói tới  
Lò hồng rực lửa sao dung tuyết  
Đến đó mới hay hiệp tổ tông.*

Thiền sư Quan Sơn Huệ Huyền khi diễn tả tâm định đã nói: “Một hôm, sau bữa tiêu thực, tôi đi dạo. Đang đứng yên, chợt nhận ra không còn thân và tâm. Mọi sự tôi có thể thấy là một sự chiếu sáng toàn thể - một sự hiện hữu trùm khắp, toàn bích, trong sáng và tĩnh lặng. Như thể một tấm gương bao trùm tất cả trong đó phản chiếu sơn hà đại địa.” Chỗ này Bát-nhã Tâm Kinh nói: “Sắc chẳng khác không”.

Hoặc như nhà thơ thiền giả Ba Tiêu nói:

*Không một người  
Đi trên đường  
Chiều thu này.*

Bài kệ về Báo thân:

*Phản bản hoàn nguyên đã phí công  
Đâu bằng thẳng đó tợ mù cam  
Trong am chẳng thấy vật ngoài khác  
Nước tự mênh mộng hoa tự hồng.*

*Whip, tether, self, and ox all have merged, no traces remain.*

*The vast blue sky cannot be reached by thoughts;*

*How can a snowflake abide in a raging fire?*

*Having reached home, one is in accord with the ancient way.*

The Zen Master Kanzan Egen, when explaining one-pointedness said: ‘One day, after breakfast, I went walking. When standing still, suddenly I realized that there is no body, no mind. All that I could see was a full illumination of every thing- an exquisite existence which embraced all, transparent and at peace. It was like a mirror that enveloped every thing and reflected heaven and earth.’ The Heart Sutra refers to this point as: ‘Form does not differ from emptiness.’ Or as the poet Basho wrote:

*No one*

*Walks along this path*

*This autumn evening.*

The verse about Samboghakaya:

*Having returned to the source, effort is over.*

*The ultimate self sees nothing outside, hears nothing outside.*

*Still, the endless river flows tranquilly on,*

*The flowers are red.*

“Mọi vật trong sáu phạm trù của căn thức – thấy, nghe, hiểu, biết - đều là tánh giác (hiển lộ) nơi ông và gọi là bình đẳng tánh trí, báo thân toàn mãn.”

Bài kệ về Ứng hóa thân:

*Chân trần bày ngực thẳng vào thành  
Tô đất trét bùn nụ cười thanh  
Bí quyết thân tiên đâu cần đến  
Cây khô cũng khiến nở hoa lành.*

Hành giả đến bức tranh số 10, như ngài Bạch Ẩn mô tả: “*Ho, khắc nhỏ, quơ tay, động, tịnh, tất cả động tác đều hài hòa với lẽ thực, và được gọi là trí huệ trong hành động. Đây là cảnh giới tự tại của Hóa thân.*” Hạnh tu này thể hiện tâm Bồ-tát<sup>46</sup>.

Chúng ta vẫn có sẵn ba thân, nhưng không hiển lộ đầy đủ. Pháp thân ẩn mất vì bị vô minh che lấp. Báo thân nơi ta hiện hình là thân người, tùy theo phước báo của mình. Tuy nhiên, nếu không khéo tu, thân ta chỉ là hang ổ tạo nghiệp.

---

<sup>46</sup> Xem truyện Bàn Tay Yêu Thương.

“All the mind categories - seeing, hearing, knowing and understanding - are manifestations of the Buddha Nature, which is also called the Wisdom of Universality or Sameness.”

The verse about Nirmanakaya:

*Entering the marketplace barefoot and unadorned.  
Blissfully smiling, though covered with dust and  
ragged of clothes.  
Using no supernatural power,  
One brings the withered trees spontaneously into  
bloom.*

Attaining Nirmanakaya or the transformation body, the practitioner is as described by the Great Hakuin: *‘Coughing, spitting, moving arms, activity, stillness, all that is done in harmony with the nature of reality, is called knowing through doing things. This is the sphere of freedom of the transformation body.’* This practice demonstrates the Bodhisattva’s mind<sup>47</sup>.

All the above bodies are inherent within us, but not yet fully uncovered. Dharmakaya, our Buddha Nature, is hidden due to ignorance. Samboghakaya is our reward body, with its physical manifestation depending on our merit. However, if we do not know how to practice, our physical body will only be a source of further karma.

---

<sup>47</sup> See the story ‘The Best Loved Hand’.

Hóa thân dùng để chỉ thân tứ đại của Phật và Bồ-tát hóa thị hiện để cứu độ chúng sanh.

Thân tứ đại của một vị Phật vì có 32 tướng tốt 80 vẻ đẹp nên không hẳn là da hôi thúi như chúng ta, nhưng vẫn là đất nước gió lửa hợp thành, vẫn là bất tịnh và chịu quy luật sanh lão bệnh tử. Trưởng lão nhìn bằng con mắt thịt nên chỉ thấy được hợp thể bất tịnh là thân tứ đại, không thể thấy Phật.

Câu chuyện thầy Vakkali tương ứng với bài kệ trong kinh Kim Cang, phẩm 26: Pháp Thân Phi Tướng:

*Nếu lấy sắc thấy Ta  
Lấy âm thanh cầu Ta  
Người ấy hành đạo tà  
Không thể thấy Như Lai.*

Muốn được đạo phải “đạt ý quên lời”. Chính chỗ quên lời, vô ngôn, là chỗ tu.

Như vậy lay Phật, tụng kinh gõ mõ có phải dính mắc sắc tướng âm thanh không? Nhưng nếu khéo biết thì ‘đạt ý quên lời’ để từ đó buông xả vọng niệm, tâm an định sẽ phát sinh trí huệ, và lúc đó Phật tánh nơi mình chắc chắn sẽ được hiển lộ.

\*

Nirmanakaya, the transformation body, is the incarnation of the four-element bodies of Buddhas and Bodhisattvas to save human beings. The Buddha's four-element body with 32 distinguishing marks and 80 beautiful signs is not like our smelly 'skin sack,' but is also made up from earth, water, wind and fire, impure and affected by birth, age, sickness and death. When Venerable Vakkali watched the Buddha with his eyes of flesh, he saw only the impure formation of four elements, but was unable to see the true Buddha.

The story of Venerable Vakkali is equivalent to the verse in the Diamond Sutra, chapter 26 - The Dharma Body is not External Appearance:

*Anyone who sees me in form,  
Or who seeks me through sound,  
Is traveling a false path  
And cannot see the Enlightened One.*

To be on the Way is to attain the quintessence and forget the words. Right at the point when we let go of words and are speechless, we begin our practice.

In ceremonies, however, bowing to the Buddhas and chanting Sutras, we may be in danger of being attached to forms and sounds. But if we know how to 'attain the quintessence and forget the words,' to let go all distracting thoughts, the calm mind will bring about wisdom and the Buddha mind will be uncovered. We will comprehend the Dhamma and see the Buddha.



## ***Bàn Tay Yêu Thương***

*Trong một tiết dạy vẽ, cô giáo bảo các em học sinh lớp một vẽ điều gì các em thích nhất trong đời. Cô thầm nghĩ: “Chắc rồi các em lại vẽ những gói quà, những ly kem hoặc những món đồ chơi, quyển truyện tranh.” Thế, nhưng cô hoàn toàn ngạc nhiên trước một bức tranh lạ của em học sinh tên Douglas, bức tranh vẽ một bàn tay!*

*Nhưng đây là bàn tay của ai? Cả lớp bị lôi cuốn bởi hình ảnh đầy biểu tượng này. Một em đoán: “Đó là bàn tay bác nông dân.” Một em khác cự lại: “Bàn tay thon thả thế này phải là bàn tay của một bác sĩ giải phẫu.” Cô giáo đợi cả lớp bớt xôn xao dần rồi mới hỏi tác giả. Douglas cười ngượng nghịu: “Thưa cô, đó là bàn tay của cô ạ!”*

*Cô giáo ngẩn ngơ. Cô nhớ lại những phút ra chơi cô thường dùng bàn tay để dắt Douglas bước ra sân, bởi em là một cô bé khuyết tật, khuôn mặt không được xinh xắn như các trẻ em khác, gia đình từ lâu lâm cảnh ngặt nghèo. Cô chợt hiểu ra, tuy cô cũng vẫn làm điều tương tự với các em khác, nhưng hóa ra đối với Douglas bàn tay cô lại mang ý nghĩa sâu xa, một biểu tượng của tình yêu thương.*

\*

## ***The Best Loved Hand***

*In a drawing class, the mistress asked her 1<sup>st</sup> year pupils to draw what they loved best in their life. She thought to herself, "Perhaps they will draw presents, ice creams, toys, cartoon books..." However, she was very surprised at a strange picture by a pupil named Douglas, a drawing of a hand!*

*But whose hand was this? The whole class was impressed with such a symbolic picture. One pupil guessed, "This is the hand of a farmer." Another did not agree, "The hand with tapered fingers should be of a surgeon." The mistress waited until the class got calmer, then asked the author. Douglas smiled with embarrassment and said, "Mistress, this is your hand!"*

*The mistress was astounded. She recalled the moments during break times when she had led Douglas to the play ground, because Douglas was disabled. He was not as handsome as other children and his family was in a difficult situation. Suddenly, she realized that even though she treated him the same as the other children, to Douglas her hand had a deep significance: it was a symbol of love!*

\*

## 16. HẠNH XUẤT GIA

421. Ai quá, hiện, vị lai  
Không một sở hữu gì  
Không sở hữu không nắm,  
Ta gọi Bà-la-môn.

### Giảng:

Xuất gia nghĩa là ra khỏi nhà thế tục và nhà phiền não, nhà tam giới. Chữ Bà-la-môn ở đây không có nghĩa người thuộc giai cấp Bà-la-môn trong xã hội Ấn Độ lúc bấy giờ, tức giai cấp cao quý thượng lưu. Ý Phật muốn nói đến người đã giác ngộ. Lý tưởng giác ngộ của người xuất gia nằm trong Tứ Hoàng thế nguyện:

*Phật đạo vô thượng thế nguyện thành.*

Đức Thế Tôn dạy Pháp Cú 421 khi Ngài đang ở tại Trúc Lâm, liên quan đến tỳ-kheo ni Dhammadinnà.

*Khi tỳ-kheo ni Dhammadinnà chưa xuất gia, chồng bà tên Visàkha là một Phật tử thuần thành. Một hôm, nghe Phật giảng pháp liền đảnh A-na-hàm. Sau đó ông nghĩ thầm: “Bây giờ, ta nên giao hết tài sản của cải cho Dhammadinnà.”*

*Trước đây, theo lệ thường mỗi khi về nhà, vừa thoáng thấy Dhammadinnà nhìn ra cửa sổ, ông đã mỉm cười với bà.*

## 16. LEAVING HOME

**421. One for whom nothing exists  
In front, behind, and in between,  
Who has no clinging, who has nothing,  
I call a Brahmin.**

### **Commentary:**

When receiving ordination we leave our worldly home, home of sufferings, home of the three realms. The word 'Brahmin' here does not mean one who belongs to the Brahmana caste – the high caste in India in Buddha's time - but one who is enlightened. The ideals of the monastics lie in the Four Great Vows:

*The path of the Awakened One is the highest  
I vow to realize it.*

The Buddha taught Dhammapada 421, which relates to Bhikkhuni Dhammadinna, when he was at the Bamboo Grove.

*Once, there was a lay-disciple of the Buddha named Visakha in Rajagaha. After hearing the Buddha's discourse, he attained the third stage of Sainthood and said to his wife, 'Please accept all my property. From today, I'm not going to take part in worldly affairs.'*

Nhưng hôm ấy, bà đang đứng ngay tại cửa sổ, ông đi ngang chẳng hề ngó ngang đến. Bà suy nghĩ: “VẬY là sao đây? Thôi được, đến bữa ăn mình sẽ biết chuyện gì.” Tới trưa, bà dọn cơm cho ông như mọi ngày. Thay vì nói câu thường lệ: “Nàng hãy ngồi xuống cùng ăn với tôi nào,” hôm nay ông ăn trong yên lặng, chẳng hé môi thốt một lời. Bà nghĩ tiếp: “Chắc ông giận gì rồi đã.”

Xong bữa cơm, Visàkha kiếm chỗ ngồi thoải mái rồi gọi Dhammadinnà đến bên bảo: “Dhammadinnà, tất cả của cải trong nhà này từ nay thuộc về nàng. Hãy nhận lấy!”

Bà nghĩ: “Nếu giận, chẳng ai lại trao tặng của cải, mời nhận. Không biết chuyện gì nữa đây kia?” Yên lặng một lúc, bà mới hỏi: “Nhưng còn chàng thì sao?”

– Kể từ hôm nay, tôi không dính dáng gì đến chuyện thế tục nữa.

– Ai mà đi hốt đằm dãi ông nhỏ ra? Ông hãy cho phép tôi xuất gia làm tỳ-kheo ni.

– Tốt lắm!

Visàkha chấp nhận ngay. Ông đưa bà đến tinh xá của các tỳ-kheo ni với nhiều tặng phẩm quý giá, xin cho bà được gia nhập Ni đoàn. Thọ giới cụ túc xong, bà được mọi người gọi tỳ-kheo ni Dhammadinnà. Bà thích cuộc sống độc cư nên đi theo các tỳ-kheo ni về miền quê. Sau một thời gian, bà đắc A-la-hán và cả thần thông.

*His wife Dhammadina replied that she would not accept his property and wealth and instead asked for permission to join the Order of Bhikkhunis. After becoming a Bhikkhuni, she went away from Rajagaha and practiced meditation diligently. Within a short time, she attained Arahamthood.*

*Bà nghĩ: “Bây giờ, những người thân của ta sẽ vì ta mà làm việc phước thiện.” Bà quay về Vương Xá.*

*Cư sĩ Visàkha nghe tin bà về, thầm nghĩ: “Bà ấy trở về vì có gì nhi?” Ông đến tinh xá các tỳ-kheo ni, gặp vị ni vợ cũ của mình, ông đánh lễ và cung kính ngồi qua một bên.*

*Ông lại thầm tính: “Nếu bây giờ mình xin hỏi có phải sư cô đã chán việc tu hành không, thì thực chẳng tiện chút nào. Thôi mình sẽ hỏi như thế này.” Ông hỏi bà một câu về quả vị Tu-đà-hoàn, bà lập tức trả lời rất chính xác. Cư sĩ tiếp tục hỏi về các quả vị cao hơn, và cuối cùng, hỏi đến A-la-hán.*

*Bà tán thán: “Lành thay, huynh Visàkha! Quả vị A-la-hán huynh chưa đến. Nếu muốn biết về, xin đến yết kiến đức Thế Tôn và tham vấn Ngài.”*

*Visàkha lại đánh lễ bà, rồi đến gặp Phật kể câu chuyện của họ. Đức Thế Tôn bảo: “Đệ tử ta, Dhammadinnà, thật khéo nói. Còn về câu hỏi ông hãy lắng nghe.”*

Phật giảng pháp xong và nói Pháp Cú trên.

Cư sĩ Visàkha, tuy thân chưa làm lễ xuất gia, nhưng tâm ông không những xuất gia mà còn chứng quả A-na-hàm. Ông đã vào dòng thánh nên từng cử chỉ thái độ đều trang nghiêm và yên lặng. Ánh sáng của một người chứng đạo đã lan tỏa đến bà vợ, khiến bà phát tâm xuất gia.

*Her husband, hearing that his former wife had returned, went to see her and asked some questions.*

*When he asked her about the first three stages of Sainthood, she answered him, but when he asked her questions about Arahamthood, she said, 'This matter is out of your depth. If you want, you may go and ask the Buddha.'*

*When he posed the same question to the Buddha, the Buddha said, 'She has already answered your question. If you ask me I shall have to give you the same answer.' Saying this, the Buddha confirmed that Dhammadinna had indeed attained Arahamthood.*

The lay person Visakha, even though not yet ordained, had not only spiritually purified his mind but had also attained the third stage of Arahamthood – Anagamin. He had entered the way of the saints, hence all his attitudes and behaviours were serene and dignified. The power of his enlightenment had permeated his wife, initiating her wish to be ordained as a Bhikkhuni.



Căn lành của bà rất sâu dày, khi ông giao tài sản bà chẳng hề tham đắm, cho đó là đàm dãi ông nhỏ ra, và bà đi tu.

Hai bài kệ tụng đọc trong nghi thức xuất gia diễn tả công hạnh của một người xuất gia như sau:

## I

Thiện tai thiện nữ nhân *(Lành thay người nữ thiện*  
Năng liễu thế vô thường *Hay biết thế gian vô thường*  
Khí tục thú nê hoàn *Từ bỏ thế tục quay về Niết-bàn*  
Công đức nan tư nghĩ. *Công đức khó nghĩ bàn.)*

## II

Hủy hình thủ khí tiết *(Phá bỏ hình hài, giữ ý chí*  
*tiết tháo*  
Cắt ái từ sở thân *Cắt ái từ bỏ thân thuộc*  
Xuất gia hoằng thánh đạo *Xuất gia để hoằng dương*  
*chánh pháp*  
Thê độ nhất thế nhân. *Nguyện độ tất cả mọi người.)*

Người xuất gia đang tu tập trong đại chúng, dù mới tu hoặc tu lâu, cuộc sống tập thể trong tinh thần lục hòa<sup>48</sup> đều giúp ích cho mỗi người – theo cung cách riêng của mình – bào mòn dần bản ngã.

---

<sup>48</sup> Kiến hòa đồng giải – Giới hòa đồng tu - Lợi hòa đồng quân – Thân hòa đồng trụ - Khẩu hòa vô tránh- Ý hòa đồng duyệt.

Her good nature was deep-rooted and she did not wish to accept all her husband's wealth when he would like to give it to her, saying that it was like his phlegm. She entered the Order.

The two following verses chanted in the ordination ceremony, explain the virtues of the ordained:

*I*

*Good! You, the great woman  
Realizing the drifting, wandering world,  
Have thrown it away and entered Nirvana.  
This virtue is beyond words and thoughts.*

*II*

*You have changed your form but keep your wish  
and uprightness  
Cutting off worldly attachment, being apart from  
your family  
Departing from home in order to seek the Truth  
You vow to help others.*

Monastics, whether newly ordained or already ordained a long time, when they live in the Sangha, the community life in full harmony with the Six Points<sup>49</sup> are always helpful to each and every person in their own way, to gradually diminish the notion of self.

---

<sup>49</sup> Six Points are: Share the understanding of Dharma, observe the same precepts, share benefits equally, practice even-tempered speech, live under one roof, maintain peaceful attitude.

Vì ở chung đương nhiên phải nghĩ đến lợi ích chung, có trách nhiệm với tập thể, việc làm vì người hơn là vì mình, như bài kệ đáp y đã nói lên:

Đại tai giải thoát phục    *(Lành thay áo giải thoát*  
Vô tướng phước điền y    *Là ruộng phước vô tướng,*  
Phi phụng trì giới hạnh    *Xin phụng trì giới hạnh*  
Quảng độ chư quần sanh.    *Độ tận mọi chúng sanh.)*

Người xưa, đôi khi công hạnh các Ngài thật kỳ đặc như thiền sư Minh Toản.

*Sư có tên Lại Tàn, chấp dịch ở Hành Nhạc, nhật đồ thừa mà ăn. Tánh Sư lười biếng, ăn đồ thừa nên có hiệu là Lại Tàn. Tể tướng Lý Bí đề cao đức hạnh của Sư lên vua Đức Tông, vua sai chiếu mời. Sư giả đến hang đọc tuyên chiếu vua nói:*

*– Tôn giả hãy đứng lên tạ ơn vua.*

*Toản làm thinh, mũi dãi lòng thông. Sư giả trông thấy cười, bảo Ngài chùi mũi. Toản nói:*

*– Ta hơi sức đâu vì người đòi chùi mũi.*

*Rồi không chịu đi.*

Đây là biểu hiện thái độ vô sự nơi một thiền giả không dính mắc vào danh lợi thế gian.

\*

Once we are living together, we should think of the benefit of everybody, we should be responsible to the whole Sangha, and we should put others' interest first, as expressed in the verse when putting on the Kesa (Dharma cloth):

*How great and wondrous are clothes of enlightenment  
Formless, yet embracing every treasure  
I wish to unfold the Buddha's teaching  
That I may help all living beings.*

People in the remote past are sometimes very unique, like Zen Master Minh Toan Lai Tan:

*Lai Tan, at Hanh Nhap mountain, had the habit of picking up leftovers to eat, which, in addition to his laziness, gave him the name of Lai Tan. The Prime Minister Ly Bi praised his virtue to King Duc Tong. The King ordered him to come to the court. The King's envoy went to his cave to read the King's decree and ordered him to stand up to bow to the king. Lai Tan stayed silent, his nose runny. The envoy smiled at the sight and asked him to wipe off his nose mucous.*

*Lai Tan said, 'I have no energy to wipe my nose for the benefit of other lay people'. He then decided not to go see the King.*

This is the sign of a 'non-attached attitude' in a practitioner, with no attachment to worldly fame and glory.

\*

## MỤC LỤC

1. HỘ TRÌ CÁC CĂN – QUÁN NĂM PHÁP	5
2. BÁT PHONG	15
3. ĐIỀU PHỤC TÂM	27
PHỤ LỤC	43
<i>Truyện</i>	55
4. BỐ THÍ	67
5. THAM ÁI – KHỔ - CHẾT	77
6. THIÊN và ÁC	91
7. TÍCH LŨY NGHIỆP – CẠN TỬ NGHIỆP	123
8. PHẢN QUAN TỰ KỶ	
CON NGƯỜI CHÂN THẬT	129
9. VỌNG NGŨ	135
10. PHƯỚC ĐỨC – CÔNG ĐỨC	153
11. HIỆN TIỀN	161
12. TÂM BÌNH THƯỜNG	169
13. HẠNH NHÃN NHỤC	179
14. HẠNH ĐỘC CƯ	189
15. TAM THÂN	199
<i>Truyện: Bàn Tay Yêu Thương</i>	209
16. HẠNH XUẤT GIA	211

\*