

# BÁT NHÃ TÂM KINH



# BÁT NHẢ TÂM KINH

## THE HEART SUTRA

*Vietnamese Commentary:*

Zen Master **Thích Thanh Từ**

*Translated into English:*

**Tuệ Ân**

*Foot Notes & Appendix:*

**Thích Nữ Thuần Bạch**

*Translated into English:*

**Fran May**

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

## INTRODUCTION

*This book about the Heart Sutra possibly the first bi-lingual book ever prepared for my English-speaking students and for the young generation of Vietnamese students at Diệu Nhân Zen Convent in California, USA. It is part of our program to introduce contemporary translation versions of Zen Buddhism classic texts.*

*I would like to respectfully bow to my Dharma Master Thích Thanh Từ with utmost gratitude, and to beg his permission to use his Vietnamese teachings about the Heart Sutra.*

*I would like also to express my gratitude to the Venerable Thích Tuệ Ấn for his devotion in translating the teachings of our Zen Master into English, as well as his permission to print this book.*

*I wish to thank my sisters in the Convent for their commitment proofreading the Vietnamese text. My special thanks to Fran May who helped translating, putting notes as well as my commentaries into English.*

*May the merits of this work dedicate to all Zen students and practitioners.*

Thích Nữ Thuần Bạch

## LỜI ĐẦU SÁCH

*Bát-nhã Tâm kinh có thể nói là quyển song ngữ đầu tiên được soạn thảo cho lớp Phật pháp tiếng Anh và cho giới trẻ người Việt học Phật tại thiền viện Diệu Nhân, California, Hoa Kỳ. Đây là một phần việc trong chương trình giới thiệu những bản dịch văn bản Thiền cổ điển hiện nay.*

*Lời giảng giải tiếng Việt của Hòa Thượng Ân Sư Thích Thanh Từ con xin đề đầu đánh lễ biết ơn và xin phép được sử dụng.*

*Tôi xin chân thành cảm tạ thầy Tuệ Ân đã dành thời gian dịch lời giảng giải của Hoà Thượng sang Anh ngữ và cho phép in bản dịch.*

*Tôi cũng xin cảm ơn quý Sư Cô huynh đệ trong chùa đã tận tình giúp đỡ dò lỗi đánh máy tiếng Việt và Phật tử Fran May đã phụ giúp dịch chú thích và phụ bản của tôi sang Anh ngữ.*

*Xin hồi hướng công đức hoàn thành quyển sách này cho tất cả những người học và tu thiền.*

Thích Nữ Thuận Bạch

# THE ROOT OF THE ORIGINAL HEART SUTRA.

1. In the Dependent Origination Sutra, the Buddha taught, “Someone who can comprehend the Law of Dependent Origination will see the Way.” Seeing the Way means seeing reality, the truth.

*Dependent Origination creates all dharmas<sup>1</sup>.*

*The Buddha said this is Emptiness.*

*Phenomena, and all their names, are illusions.*

*This is the meaning of the Middle Way.*

This poem is from the Discourse Sutra.

The Prajna Paramita Sutra contains 600 volumes and its essence is the Heart Sutra<sup>2</sup>. For this reason, all Buddhist practitioners in all of the Zen, Pure Land, and Tantric Schools memorize and chant the Heart Sutra.

2. The Heart Sutra is the sutra of wisdom<sup>3</sup>. Maha means great. Prajna means wisdom. Paramita means final or transcendental.

---

1        Phenomena.

2        The Heart Sutra is the core teaching of Buddhism, on which all other teachings of Buddhism are based. “Heart” does not mean a physical heart. Rather, heart in this context means mind.

3        The sutra is the path to be followed in cultivation of the Way, and/or the finger pointing toward the moon (Truth).

# NGUỒN GỐC KINH BÁT-NHÃ

1. Trong kinh A Hàm, bài kinh Nhân Duyên, Phật dạy rằng: “Ai hiểu thấu được lý nhân duyên thì người đó sẽ thấy Đạo”.

Bài kệ trong kinh A Hàm:

Nhân duyên sở sanh pháp

Ngã thuyết tức thị Không

Diệc danh vi giả danh

Diệc danh Trung đạo nghĩa.

*(Các pháp từ nhân duyên sanh<sup>4</sup>*

*(Ta nói đó là Không*

*Có tên chỉ là giả*

*Đó là nghĩa trung đạo)*

Hệ Bát-nhã gồm cả thầy 600 quyển, và Bát-nhã Tâm kinh là trung tâm<sup>5</sup>. Vì vậy tất cả tăng ni bất cứ hệ phái nào dù Tịnh độ, Thiên, Mật đều đọc thuộc hết.

2. Kinh Bát-nhã là bài kinh Trí Tuệ<sup>6</sup>. Maha là đại. Bát-nhã là trí tuệ. Ba-la-mật là cứu kính hoặc cùng tột.

---

4 Hiện tượng.

5 Tâm kinh là cốt lõi của đạo Phật, Phật pháp đều lấy Tâm kinh làm nền tảng. “Tâm” không có nghĩa trái tim thể chất, mà là TÂM.

6 Kinh là con đường phải đi trong sự tu tập; và/hoặc là ngón tay chỉ mặt trăng Chân Lý.

Prajna Paramita means the transcendental wisdom<sup>7</sup>. It is not a worldly understanding or wisdom.

**3.** The law of Dependent Origination appears not only in the Prajna Paramita Sutra, but also in the Avatamsaka Sutra which said, “All phenomena in this world are mutually dependent and interconnected.”

For example: Where did this table come from? Naturally, based on the Law of Dependent Origination, the table came from the combination of a carpenter, wood, plane, chisel, nails, etc. This is the first layer of the Dependent Origination of the table. For the second layer of the Dependent Origination of the table, one may ask where the carpenter, wood, plane, chisel, nails, etc. come from.

If the table could be investigated to its source, it would have countless numbers of dependent originations, not just a few layers of dependent origination. Hence, this law is called the Infinite Dependent Origination. If the law of Dependent Origination is true, then what is the relationship between oneself and others?

---

<sup>7</sup> Transcendental here means leaving behind the shore of suffering and reaching the shore of enlightenment and liberation by using the “Prajna” boat to cross the suffering sea.



Bát-nhã Ba-la-mật-đa là trí tuệ cùng tột<sup>8</sup>. Trí tuệ này vượt hơn trí tuệ thường ở thế gian.

**3.** Chẳng những lý nhân duyên phát sinh ra hệ Bát-nhã, mà cũng chính lý nhân duyên này phát sinh ra hệ trùng trùng duyên khởi của kinh Hoa Nghiêm. Trong kinh Hoa Nghiêm nói rằng tất cả pháp trên thế gian liên lạc chằng chịt với nhau.

Ví dụ: Cái bàn từ đâu mà có? Tự nhiên căn cứ trên lý nhân duyên thì nó từ thợ mộc, từ gỗ, bào, đục, đinh .v.v. Đó là lớp nhân duyên thứ nhất. Lớp thứ hai, người ta hỏi thợ mộc, gỗ, bào, đục, đinh từ đâu mà có?

Nếu xét cho cùng tột thì sự liên hệ đó trùng trùng điệp điệp, không thể nào nói một hai chặng mà hết được. Vì vậy gọi là trùng trùng duyên khởi. Đã là trùng trùng duyên khởi thì giữa chúng ta và mọi người có liên hệ gì với nhau không?

---

8 Ba-la-mật còn có nghĩa lia bờ đau khổ để qua bờ giác ngộ giải thoát bằng cách dùng thuyền “Bát-nhã”.

We have a shirt to wear, a bowl of rice to eat, a means of transportation; these facts indicate that we are connected to an infinite number of people. In this world, every single one of us is indebted to all of the contributions of others. Accordingly, the Avatamsaka Sutra states that Bodhisattvas see the suffering of living beings as their own suffering, and the happiness of living beings as their own happiness. Why is it so? Because no one can be separated from anyone else. Bodhisattvas open their hearts and are grateful to everyone. Since everyone contributes to our comfortable lives, we should respect and appreciate each and everyone of them.

Chúng ta có chiếc áo mặc, có chén cơm ăn, có phương tiện đi lại thì chúng ta phải liên hệ với bao nhiêu người? Trên thế gian này chúng ta đều mang nợ hết, ai cũng có công đóng góp cho mình. Cho nên với tinh thần kinh Hoa Nghiêm, Bồ-tát thấy chúng sanh khổ là mình khổ, thấy chúng sanh vui là mình vui. Tại sao? Vì mình với mọi người không tách rời được. Tâm Bồ-tát rộng lớn, nhìn mọi người đều là ân nhân của mình. Tất cả đều là người góp sức tạo ấm no cho mình, nên mình đều quý trọng.

# THE HEART SUTRA

**1. Avalokitesvara Bodhisattva practiced the profound Prajnaparamita, and thereby perceived that all five skandhas are empty. Thus Avalokitesvara overcame all suffering and distress. (See Appendix 1. Bodhisattva Avalokitesvara)**

The goal of practicing Buddhism is to overcome suffering. If we practice Buddhism with this purpose in mind, we can overcome all our suffering. However, although we constantly recite the Heart of the Prajna Paramita Sutra (*The Heart Sutra*) day and night, we may discover that we have not overcome our suffering. There are three stages in practicing the Prajna Paramita:

- The Prajna as language<sup>9</sup>
- The Prajna as insight
- The Prajna as True Appearance<sup>10</sup>

The language of the Prajna is the written words of the Prajna Sutra. Contemplation and meditation help us develop insight, and lead us to attain Transcendental Wisdom. Realizing the Prajna's True Appearance means realizing the Ultimate Reality of all phenomena.

---

9 Hearing or reading and understanding Prajna with the intellect.

10 All beings possess True Nature or True Mind. Language provides the means by which insight arises, and insight perceives True Appearance.

# KINH BÁT-NHÃ

**1. Khi Bồ-tát Quán Tự Tại hành sâu trí tuệ cứu kính rộng lớn, Ngài soi thấy thân năm uẩn đều không, nên vượt qua hết tất cả khổ ách. (Xem Phụ bản 1. Bồ-tát Quán Thế Âm)**

Chúng ta tu theo Phật mục đích là thoát khổ. Vậy chỉ cần một câu này, chúng ta tu đúng cũng hết khổ rồi. Chúng ta tụng thuộc kinh Bát-nhã mỗi đêm, mà tại sao chưa qua hết khổ nạn?

Bát-nhã chia làm ba phần:

- Văn tự Bát-nhã<sup>11</sup>.

- Chiếu kiến Bát-nhã.

- Thật tướng Bát-nhã<sup>12</sup>.

Văn tự Bát-nhã là chữ nghĩa chúng ta đọc. Chiếu kiến Bát-nhã là trí tuệ soi xét. Thật tướng Bát-nhã là tu đạt tới Thật tướng.

---

11 Nghe hoặc đọc và sau đó hiểu Bát-nhã qua lý trí.

12 Tự tánh hoặc Chân tâm vốn có sẵn nơi mọi chúng sanh. Văn tự chữ nghĩa chỉ là phương tiện giúp ta quán chiếu, và chính qua quán chiếu ta nhận ra Thật tướng Bát-nhã.

The Chinese Venerable Thái Hư (*The Supreme Emptiness*) presented a very skillful simile for Prajna practice. He described a person who only reads and recites the Prajna's text as similar to someone who would like to cross a river, comes to the riverbank, sees a mooved boat and borrows it to cross the river. However, once he gets into the boat, he sits passively and does not bother to row or paddle the boat.

Our contemplation and meditation on the Prajna are comparable to our rowing and paddling the boat. We must somehow propel the boat in order to arrive at the other shore. If we simply sit in the boat without rowing it, we will never arrive at the other shore. Someone who practices the Prajna by only reciting it or reading the text is similar. He will never be able to arrive at the shore of peace and liberation. If we paddle well, the boat will reach the other shore, the shore of Realization of the Prajna's True Appearance, the realization of Transcendental Wisdom.

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.

Ngài Thái Hư ở Trung Hoa nói thí dụ về Bát-nhã rất hay. Người chỉ học Văn tự Bát-nhã giống như người muốn qua sông. Đến bờ sông thấy có một chiếc thuyền đậu sẵn, người ấy mượn thuyền qua sông.

Nhưng khi bước xuống thuyền rồi, người ấy cứ ngồi yên mãi, không chèo không bơi gì cả.

Chiếu kiến Bát-nhã là chèo là bơi. Chúng ta phải lay chèo, phải cầm dầm bơi thì mới qua tới bờ kia. Do đó chiếu kiến rất quan trọng. Dù có được chiếc thuyền, đã ngồi trên thuyền mà không chèo không bơi thì không bao giờ đến bờ bên kia. Người chỉ học Văn tự Bát-nhã cũng như vậy, trọn không đến được bờ giải thoát an vui.

Nếu bơi chèo giỏi, khi thuyền cập vào bến lên bờ, gọi là Thật tướng Bát-nhã. Thật tướng Bát-nhã là chỗ tốt cùng của Bát-nhã, tốt cùng của trí tuệ.

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. 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. These six sense organs come into contact with the six sense objects<sup>13</sup> to create various physical sensations, feelings and reactions such as happiness, suffering or emotional neutrality.

---

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



## 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 dãi... Gió là chất khí như hơi thở ra vào. Lửa là chất ấm như hơi ấm trong thân.

Bốn điều kiện đó tụ họp 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.

Sáu căn tiếp xúc với sáu trần<sup>14</sup>, có những cảm giác hoặc khổ, hoặc vui, hoặc không khổ không vui. Tức là phải đủ ba phần: căn, trần, thức mới phân biệt thức ăn ngon, dở, không ngon không dở.

---

14 Sáu căn ứng với sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp.

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 the 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. 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. (*See the story 2. The Girl With A Rose*)

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.

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 (*Xem truyện 2. Cô Gái với Đóa Hồng*)

### 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.

### 4. Mental formations or Volition 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.

### 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 lầm, 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.

### 4. Hành uẩn

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.

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<sup>15</sup>.

## 5. Consciousness Aggregate

Consciousness is the ability to differentiate and discriminate<sup>16</sup> one thing from another.

---

15 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.

16 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. That is the consciousness aggregate.

Nghĩ đâu 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<sup>17</sup>.

## 5. Thức uẩn

Thức là hiểu biết phân biệt<sup>18</sup>.

---

17 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.

18 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 về ảo tưởng có một cái ngã cá nhân. Đó là nói về Thức uẩn.

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. *(See Appendix 3. Eight Layers of Consciousness and 4. 5. Soldier's Stories)*

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



Như mắt thấy sắc phân biệt sắc đó đẹp hay xấu. Tai nghe tiếng phân biệt tiếng đó hay dở. Mũi ngửi mùi phân biệt mùi đó thơm hay hôi. 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. *(Xem Phụ bản 3. Tám Thức và 4. 5. Và Một quân nhân.)*

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

In the Discourses Sutra, the Buddha said, “A body has no self.” Here, “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.

Trong kinh A-hàm đức Phật nói “thân này là vô ngã”. Vô ngã là không có chủ thể.

Vì thân (*tâm*) này do năm uẩn hợp, nên nó không có chủ thể. Vì không có chủ thể nên gọi là vô ngã. Bát-nhã không nói thân (*tâm*) 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.

**2. Sàriputra, form does not differ from emptiness; emptiness does not differ from form. Form is emptiness, and emptiness is form. The same is true of feelings, perceptions, mental formations, and consciousness.**

To illustrate the meaning of the Prajna Paramita, let us use the example of our fist. A fist has a form; therefore, we call the fist a form. The form is comprised of five curled-up fingers. Because the fist is composed of the elements of five fingers, we see that the fist is a composite of separate elements, parts, and causes. Therefore the fist is empty of separate self. Thus, its true nature is emptiness. Since the fist is a form, and the form of the fist is empty of a separate self, the Sutra affirms that Form is Emptiness. Emptiness doesn't mean nothingness; it means empty of a separate self. The fist does not have a separate self; therefore we say it is empty. But the fist does have an existence or form as a result of being a collection of causes and effects. This illustrates that Emptiness is Form. Emptiness does not imply "nothing" versus "something". Because a form's true nature is emptiness, and causes and effects create forms, the Sutra affirms that Form is Emptiness and Emptiness is Form.

**2. Xá-lợi Tử ! Sắc chẳng khác Không, không chẳng khác sắc. Sắc tức là Không, Không tức là Sắc. Thọ, tưởng, hành, thức cũng lại như thế.**

Bây giờ tôi ví dụ nắm tay. Nắm tay có hình sắc nên gọi là sắc.

Nắm tay có là do năm ngón hợp lại nên bản chất của nắm tay là không, nên Sắc tức là Không.

Không ở đây không phải là cái trống không, mà là không chủ thể. Không chủ thể nhưng duyên hợp lại thành có, nên Không tức là Sắc, chứ không phải cái không đối với cái có.

Tánh không duyên hợp thành có nên gọi Sắc tức là Không, Không tức là Sắc.

Causes and effects comprise everything that exists.

Nothing has a separate self. Thus the true nature of everything is emptiness, and everything is not permanent. Our body is not real nor permanent; the environment is also not real, not permanent; so, suffering is, as a result, also not real and not permanent. We learned that all forms manifest from causes and effects; thus they are empty.

In the Diamond Sutra, the Buddha taught, “Where there is form, there is illusion. The one who can see a form as not a form sees the Tathagata.” Why? Because, being able to see the existence of forms as compilations of causes and effects indicates the ability to see the Dharma’s true nature; and therefore the ability to see the Buddha. Seeing the Buddha implies realizing the true nature of oneself (*the Buddha-nature*), and the true nature of all forms (*phenomena*). Seeing the Buddha does not mean seeing any particular Buddha such as Sakyamuni Buddha or Amitabha Buddha, etc.

Once we can comprehend that our body is an impermanent form, and everything else is also impermanent, we will no longer worry about our body or anything else.

Tất cả muôn sự muôn vật đều do duyên hợp, vì thế nên đều tánh không.

Thân không thật, cảnh không thật, thì cái khổ cũng không thật luôn.

Như vậy chúng ta biết từ nhân duyên sanh cho nên các pháp không tự tánh (*tự tánh là không*).

Vì vậy trong kinh Kim Cang Phật dạy: “Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng. Nhược kiến chư tướng phi tướng, tức kiến Như Lai.” Nghĩa là “Phàm những gì có hình tướng đều là hư vọng. Nếu thấy các tướng chẳng phải tướng, tức là thấy Như Lai”. Tại sao? Vì thấy các tướng duyên hợp hư giả không thật, đó là thấy được (*chân*) pháp, thấy được (*chân*) pháp tức là thấy được Phật. Thấy được Phật là thấy được tánh giác của mình, thấy được thật tướng các pháp, chớ không phải thấy Phật Thích-ca hay Phật Di-đà...

Một khi thấy thân giả, cảnh giả thì còn gì phải bận tâm, còn gì phải lo nghĩ.

We will then be able to chant the Amitabha Buddha's name with a one-pointed mind, and meditate with full concentration.

Prajna Paramita is the wisdom that can guide the practitioner to enter the Way. That is why all Buddhist practitioners regardless of their traditions must recite the Heart Sutra daily. (*See Appendix 6. Theory and Practice of Emptiness*)

**3. Sariputra, the empty nature of all phenomena does not come into being nor does it cease to be. It is neither pure nor impure, neither increasing nor decreasing. Therefore, in the empty nature there is neither form, nor feeling, nor perception, nor mental formations, nor consciousness. There is no eye, no ear, no nose, no tongue, no body, no mind; no form, no sound, no smell, no taste, no touch, no mental object; no eye realm and so forth as well as no realm of mind consciousness.**

If a table occupies a space, in that space there is a thing (*form or phenomenon*) in that space. If the table is removed, there is nothing (*or no-thing*) in that space. In the same way, all phenomena come into being (*make their appearance in space*) and eventually disappear.



Như vậy niệm Phật được nhất tâm, tọa thiền được định.

Cho nên Bát-nhã là trí tuệ đưa người tu hành tới chỗ đạt đạo. Do đó người tu pháp môn nào cũng phải tụng Bát-nhã. (*Xem Phụ Bản 6. Lý Thuyết và Thực Tập về lý Không*)

**3. Xá-lợi Tử! Tướng Không của các pháp không sanh không diệt, không như không sạch, không thêm không bớt. Cho nên trong tướng Không, không có sắc, không có thọ, tưởng, hành, thức; không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; không có nhãn giới cho đến không có ý thức giới.**

Tôi ví dụ như chỗ cái bàn là có, chỗ không bàn là không. Bất thần ai đem vật gì để ở chỗ trống không thì nó thành có. Cái có này dời đi thì thành không.

Thing becomes no-thing; no-thing becomes thing. This is the perpetual process of change (*impermanence*) which occurs as a result of causes and conditions.

The empty nature of all phenomena (*forms*) does not change, neither increasing nor decreasing, neither being born nor dying. The empty nature of all phenomena is neither pure nor impure. Emptiness or Empty nature is the True Nature of all phenomena. Phenomena come into being when conditions are appropriate or suitable. The nature of such phenomena or forms is always empty. The empty nature of all phenomena cannot be seen with the naked eye; it can only be realized with transcendental wisdom. What we see with our naked eyes are forms that are constantly changing and are constantly being born and dying.

Zen master Tung-shan, the patriarch of Soto Chinese Zen Buddhism, was ordained at a very young age. Every night he went to the Buddha Hall to recite the Sutra. One night, after reciting the Sutra, he went to his master and asked, “Respected master, I have eyes, ears, nose, tongue, body and mind. Why does the Sutra tell me I have no eye, no ear, no nose, no tongue, no body, and no mind?”

Như vậy cái có và cái không tương đối, nên nó luôn sanh diệt, tăng giảm.

Tánh Không của tất cả các pháp không thêm không bớt, không sanh không diệt, nên đâu có như sạch. Tánh không của muôn sự muôn vật đều như thế. Do duyên hợp các pháp tạm có, thành tướng thành hình rồi, thì tướng đó tánh nó vẫn là không. Tánh Không này dùng trí biết, chớ không phải dùng mắt thấy. Thấy bằng mắt là hình sắc luôn đổi thay sanh diệt.

Thiền sư Động Sơn, lúc còn nhỏ đã xuất gia. Tối nào Ngài cũng lên chùa tụng kinh Bát-nhã. Một hôm tụng Bát-nhã xong, Ngài xuống bạch với thầy: “Thưa thầy, con có mắt, có tai, có mũi, có lưỡi, có thân, có ý. Tại sao trong kinh nói không có?”

His master could not answer him and directed him to go to the south and find other Zen masters who might answer his question<sup>19</sup>.

In Buddhism, eyes, ears, nose, tongue, body and mind are the six sensory organs. These six come into contact with form, sound, smell, taste, tactile objects and mental phenomena (*six sensory objects*). The six sensory organs (*inside of sentient beings*), the six sensory objects (*outside of sentient beings*), plus the six sense consciousnesses make up the eighteen realms of the senses. Body, mind and the external world comprise the eighteen realms. The True Nature of the eighteen realms is Emptiness. The empty nature is the ultimate reality. The laws of cause and effect give rise to the formation of human beings and all other phenomena.

Anything that is a result of causes and effects has the empty nature or True Nature.

---

19 Subsequently Tung-shan found another teacher. This story illustrates the persistence of Tung-shan in his quest to fully realizing the meaning of the Heart Sutra. This Sutra cannot be realised without profound commitment to meditation practice. Through his dedicated practice, Tung-shan became a preeminent Zen master.

Thầy Ngài không trả lời được, nên khuyên Ngài qua phương Nam tìm các thiền sư thưa hỏi<sup>20</sup>.

Trong nhà Phật gọi sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp là lục xứ. Mắt, tai, mũi, lưỡi duyên với sắc, thanh, hương, vị... Bên trong có sáu căn, bên ngoài có sáu trần, cộng thêm sáu thức phân biệt thành mười tám giới.

Trong tánh Không, không có luôn cả mười tám giới. Tánh Không là lý thật, còn con người sự vật đều chịu chung luật duyên hợp.

Đã chịu chung luật duyên hợp nên nói tất cả đều tánh Không.

---

20 Về sau Động Sơn gặp một vị thầy khác. Mẩu chuyện trên chúng tỏ nhiệt tâm tu học của Động Sơn mong muốn lĩnh hội thực nghĩa của Tâm kinh. Tâm kinh không thể thấu đáo nếu không qua tu thiền. Nhờ tu hành miên mật, Động Sơn trở thành một thiền sư sáng chói.

**4. There is no ignorance and also no extinction of ignorance, and so forth even up to no aging and death and no extinction of aging and death. There is no suffering, no origin of suffering, no cessation of suffering, and no path.**

The Twelve Links of Interdependent Origin function as follows: Because there is ignorance, there are mental formations. Because there are mental formations, there is consciousness. Because there is consciousness, there is the name-form. Because there is the name-form, there are the six senses. Because there are the six senses, there is contact. Because there is contact, there is feeling; because there is feeling, there is craving. Because there is craving, there is grasping; because there is grasping, there is becoming. Because there is becoming, there is birth; and because there is birth, there is old age and death. This is the Existence Cycle of Interdependent Origin.

If however we examine carefully the True Nature of Emptiness, we see that there is no ignorance and so forth even up to no birth, aging, sickness, and death. This is revealed in the Interdependent Origin's "extinction cycle" as follows:

**4. Không có vô minh, cũng không có hết vô minh, cho đến không có già chết cũng không có hết già chết; không có khổ, tập, diệt, đạo.**

Mười hai nhân duyên là vô minh duyên hành. Hành duyên thức. Thức duyên danh sắc. Danh sắc duyên lục nhập. Lục nhập duyên xúc. Xúc duyên thọ. Thọ duyên ái. Ái duyên thủ. Thủ duyên hữu. Hữu duyên sanh. Sanh duyên lão tử. Đó là mười hai nhân duyên theo chiều lưu chuyển.

Chúng ta xét cho kỹ, tánh Không này không phải vô minh, cho tới không phải sanh lão bệnh tử.

With the fading away of ignorance, mental formations cease; with the fading away of mental formations, consciousness ceases; ...and so forth even up to the fading away of birth, old age, sickness, and death. If in the True Nature of Emptiness there is no ignorance, there can be no extinction of ignorance. The True Nature of Emptiness, thus, is neither the Existence Cycle of the Twelve Links, nor the Extinction Cycle of the Twelve Links of Interdependent Origin. Because, the True Nature of Emptiness is not a formation or a material object, it cannot exist or become extinct.

The Buddha sees how much living beings suffer from their illusions; thus He presents various methods of practice by means of which living beings may put an end to their illusions. Putting an end to our illusions terminates all our suffering. Buddha is like a physician who knows a patient is in pain and gives the proper medicine to cure the patient's illness. When the illness and the pain are terminated, the medicine is no longer required. If the illness is temporary, should we use the medicine permanently? If the illness were permanent, how could the medicine help to restore the person back to health? Because the illness is not permanent, the medicine can abolish the illness.



Vậy tánh Không không phải mười hai nhân duyên theo chiều lưu chuyển, cũng không phải mười hai nhân duyên theo chiều hoàn diệt.

Vì tánh Không không phải tướng, không phải sự vật thì làm gì có sanh diệt và hết sanh diệt.

Phật vì thấy chúng sanh mê lầm khổ não, nên mới chế ra phương pháp tu để diệt mê lầm. Diệt mê lầm thì hết khổ não. Giống như thầy thuốc biết người bệnh đang bị bệnh hoành hành đau đớn, mới dùng thuốc trị bệnh. Khi hết bệnh hết khổ rồi thì thuốc cũng đâu cần nữa. Bệnh đã không thật thì thuốc có thật không? Nếu bệnh là thật thì thuốc trị sẽ không lành. Vì nó không thật nên thuốc mới phá dẹp được.

The medicine is produced because the illness exists. The medicine can be discarded when the illness is cured.

The Sixth Patriarch revealed this idea in the following statement, “The Buddha established all Dharmas to cure all minds; I empty my mind; thus I have no need for any Dharma.”

All illness and suffering are the result of causes and effects and are impermanent; the medicine (*the Dharma*) that treats it is also the result of causes and effects and is also impermanent. The Twelve Links of Interdependent Origin are also the consequences of causes and effects, and are not permanent. If we can comprehend the Twelve Links of Interdependent Origin, we can understand this section of the Heart Sutra. (*See Appendix 7 the Twelve Links of Interdependent Origin*)

The Four Noble Truths are another Dharma the Buddha developed to cure the mind’s illness. After the Buddha was enlightened under the Bodhi tree, for the following seven days He considered whether or not. He should share the Dharma with the world. Why did He hesitate? He did so because the Dharma was radically different from the views held by ordinary human beings.

Thuốc có là vì bệnh có. Bệnh hết thì thuốc cũng bỏ luôn.

Lục Tổ nói một câu rất hay: “Phật lập tất cả pháp để trị tất cả tâm, ta không tất cả tâm đâu cần tất cả pháp.”

Bệnh do duyên hợp không thật, thì thuốc cũng duyên hợp không thật. Vì vậy kể cả mười hai nhân duyên cũng duyên hợp không thật luôn.

Chúng ta hiểu được mười hai nhân duyên thì cũng hiểu được chỗ này. (*Xem Phụ bản 7. Thập Nhị Nhân Duyên*)

Bởi vì Tứ đế là một pháp Phật phương tiện chế ra để trị bệnh. Khi thành đạo dưới cội bồ-đề, bảy ngày đầu đức Phật phân vân không biết có nên đem pháp đã đạt được chỉ dạy cho mọi người hay không? Tại sao phân vân? Vì cái thấy biết của Ngài khác hẳn thấy biết của người phàm tục.

Would they understand what He could teach them?

At that very moment, a celestial being (*Brahma Deva*) appeared and said: “Honored One, you are completely enlightened. And you should use the Dharma to educate human beings.”

The Buddha replied: “The Dharma is very profound. Ordinary human beings who hear these teachings will not fully comprehend them.”

The Deva said: “Honored One, in this world there are human beings who have capacity and conditions favorable to receiving your teachings. They can understand and practice them. Therefore with skillful means you can educate human beings.”

The Buddha accepted the Deva’s request. The Buddha then went to find Kaundinya’s five brothers in Deer Park and preached the Four Noble Truths. The Buddha realized ultimate reality and ultimate truth and therefore saw and understood all things as they truly are. We, on the other hand, see everything through the distorting lense of our illusions. We do not see or realize reality. As a result, great suffering arises in us, because illusions cause suffering.

Đã khác hẳn thì làm sao dạy người phạm tục được.

Lúc ấy trời Phạm thiên thị hiện thưa:

- Bạch Thế Tôn, Ngài đã giác ngộ viên mãn nên đem pháp giáo hóa chúng sanh.

Phật nói:

- Pháp của ta cao siêu, kẻ phạm phu không thể lãnh hội được.

Phạm thiên thưa:

- Bạch Thế Tôn, trong thế gian cũng có những người có duyên nhiều đời, họ nghe Thế Tôn dạy sẽ hiểu và tu được. Vì vậy xin Ngài hãy dùng phương tiện mà giáo hóa chúng sanh.

Phật liền chấp nhận lời thỉnh cầu ấy. Nên sau đó, Ngài đi tìm năm anh em Kiều-trần-như ở vườn Lộc Uyển và thuyết bài pháp Tứ đế.

Đức Phật thấy đúng chân lý đúng lẽ thật, còn chúng ta thấy qua tướng tượng, chớ không phải sự thật. Do đó phiền não phát sanh, là tại mê lầm không thấy được lẽ thật.

The Buddha taught, “Every living thing suffers”, and He identified the innumerable kinds of suffering and distress that afflict us. Because we live in a state of illusion, we are trapped endlessly in the cycle of birth and death.

The Agamas Sutra describes the Four Noble Truths: Suffering, the Origin of Suffering, the Cessation of Suffering, and the Path. From the perspective of the Heart Sutra however the Four Noble Truths are relative truths and not permanent reality.

The Buddha taught the Four Noble Truths so that human beings might learn to cure the illness of their illusions. When illness is cured, then the medicine must also be discarded. The Four Noble Truths have the True Nature of Emptiness and are impermanent. In fact, Suffering is not permanent, the Origin of Suffering is impermanent, the Cessation of Suffering is not permanent, and the Path is impermanent. *(See Appendix 8. The Four Noble Truths)*

Phật nói tất cả là khổ, con người là khổ. Ngài chỉ ra những nỗi khổ đó. Thế gian thấy lầm lẫn nên mới đi trong trầm luân sanh tử.

Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, Đạo đế đối với kinh A-hàm là bốn chân lý, bốn lẽ thật. Nhưng với tinh thần Bát-nhã thì bốn chân lý đó cũng là đối đãi, chớ không phải thật.

Vì để đối trị với các bệnh của con người, cho nên Phật nói Tứ đế. Bây giờ nếu bệnh lành thì thuốc cũng phải bỏ. Nên bốn chân lý đó cũng là Tánh không, không phải cố định. Nghĩa là không có Khổ thật, không có Tập thật, không có Diệt thật, không có Đạo thật. (*Xem Phụ bản 8. Tứ Đế*)

**5. There is no wisdom, no attainment, and nothing to attain.**

There are three stages in practicing the Prajnaparamita.

The first stage is the Prajnaparamita as language; the second stage is the Prajnaparamita as insight, and the third stage is the Prajnaparamita as true appearance or true nature.

The second stage, the Prajnaparamita as insight means that we have a profound understanding of the Prajnaparamita, but this level of understanding or wisdom is temporary<sup>21</sup> and we don't yet realize the ultimate truth that is true nature. Although such understanding makes it possible for us to master and eliminate our illusions and recognize the truth, we must then let go of the wisdom that led us to that recognition.

In the third stage, we fully recognize the true meaning or true nature of the Prajnaparamita. Arriving at the recognition of true nature (*See Appendix 9*) is like arriving at the other shore (*the shore of liberation*) and we feel a great sense of ease and relief. Upon arriving at a recognizing of the true nature or the Prajnaparamita, we no longer need all the means that helped us arrive at this realization.

---

21 This understanding is consciousness. But this consciousness at this stage ceases to attach to six sense objects and changes direction to observe our mind. Therefore this consciousness is called "reverse observation consciousness". This consciousness little by little becomes stronger and matures, and it transforms itself into Prajna-wisdom.



## **5. Không có trí tuệ cũng không có chứng đắc.**

Như tôi đã nói Bát-nhã chia ra ba thứ:

Văn tự Bát-nhã, Chiêu kiến Bát-nhã và Thật tướng Bát-nhã.

Thế nên chúng ta phải hiểu quán chiếu là trí tạm thời<sup>22</sup>, không phải thật. Vì mê lầm nên phải dùng trí này để trừ dẹp mê lầm. Đến lúc đã nhận đúng lẽ thật rồi thì trí ấy (*xem như phương tiện*) cũng bỏ luôn.

Đến chỗ thật tướng Bát-nhã (*Xem Phụ Bản 9*) là chúng ta đã lên được bờ, đã tự tại. Chúng ta đã đến chỗ an toàn rồi thì tất cả phương tiện không cần dùng nữa.

---

22 Sự hiểu biết này là Thức. Nhưng ở giai đoạn này Thức đã không còn dính mắc với Lục căn mà chuyển hướng để quán sát tự tâm. Do vậy, Thức này được gọi là ‘Ý thức phản quán’. Dần dần, Thức này sẽ trở nên mạnh mẽ và sâu sắc hơn để chuyển thành Trí tuệ.

We often believe that the person who reaches the other shore is a Noble One, or a Supernatural being. We believe that the being on this shore (*the shore of suffering*) is a human being.

And that this shore is illusion, and the other shore is enlightenment. Explore this idea carefully: A human being goes from this shore to the other shore. When he is on this shore and when he reaches the other shore, is he the same person or a different person? He is the same person. This is why the Heart Sutra tells us there is no attainment. Why? It is because, if we can attain something, then that something is not inherent in us. (*See Appendix 10*)

The practice of meditation on Prajnaparamita helps us to dissolve our illusions and awaken. But the person who is awakened is the same person who was deluded, and thus the Heart Sutra tells us there is no attainment. The Vietnamese have a saying, “The nose and eyebrows are exactly the same, but the mind of a human being and the mind of the Noble one are miles apart.” This means when a person awakens from his illusion, he has the same nose and eyebrows as when he was drowning in his illusions. The difference is only in his mind and not in his appearance. When we are trapped in illusions, we live in misery.

Người ta thường bảo lên đờc bờ là chúng Thánh. Bên này là phạm phu, bên kia là Thánh nhân.

Nên này là bờ mê, bên kia là bên giác. Nhưng nếu xét kỹ một người từ bờ bên này qua bờ bên kia, khi ở bờ bên này và khi đến bờ bên kia, con người đó là một hay khác? Cũng con người đó thôi. Cho nên Bát-nhã nói cứu kính không có chỗ đờc. Tại sao? Vì đờc là đờc một cái gì ngoài mình. (*Xem Phụ Bản 10*)

Còn việc tu của chúng ta từ mê đến tỉnh, không có hai nên nói không chỗ đờc. Người xưa nói: “Như nhau dục mũi ngang mày, lòng phạm lòng Thánh khác nhau ngàn trùng” là thế. Cùng là mũi dục mày ngang như nhau, hồi mê là chúng sanh thì cũng là mày ngang mũi dục. Tới chừng thức tỉnh thì cũng mày ngang mũi dục chớ có khác gì đâu. Tuy nhiên khác ở chỗ lòng phạm lòng Thánh, chớ con người không có hai. Bỏ cái mê thì cái giác hiện bày. Như vậy ngày xưa bị kẹt nên khổ đau.

When we awaken and are no longer trapped in delusion, all of our miseries come to an end.

Where does that inner peace come from? It comes from nowhere; it is simply the result of the transformation of our mind. Delusion brings about misery, awakening brings about inner peace, and there is nothing to be attained. That is why the Heart Sutra tells us there is no wisdom, no attainment, and nothing to attain. A person who practices the Prajnaparamita with no desire to develop wisdom and no desire to attain anything at all is called a Bodhisattva.

**6. Because there is no attainment, the Bodhisattvas, relying on the Prajnaparamita, have no obstruction in their mind. Because there is no obstruction, they overcome all fear, and thus they pass far beyond all illusion and realize Perfect Nirvana.**

Most of us look at life from the perspective of having or not having what we think we want or need. To enlightenment. We are trapped by our own beliefs about attainment. (*See the story 11. The master Sculptor*) The stages of attainment, as mentioned in the Sutras, are simply steps on the path. (*See Appendix 12.*)

Bây giờ tỉnh không bị kẹt nên hết khổ đau.

Sự an vui đó ở đâu đem lại? Không ở đâu hết, chính tâm mình chuyển. Mê tối thì khổ đau, tỉnh giác thì an lạc, chớ không chứng không được cái gì cả. Vì vậy nên nói không có trí tuệ cũng không có chỗ được, là hạnh của Bồ-tát.

**6. Vì không có chỗ được, nên Bồ-tát y theo Bát-nhã ba-la-mật-đa tâm không ngăn ngại. Vì không ngăn ngại nên không sợ hãi, xa hẳn điên đảo mộng tưởng, đạt đến cứu kính Niết-bàn.**

Tất cả chúng ta quen nhìn cái này có, cái kia không rồi chấp có chấp không. Thành ra có sở đắc sở chứng. (*Xem truyện 11. Phật ở Đâu?*) Thật ra quả vị đạt được chỉ là những chặng đường tu trên đường giác ngộ. (*Xem Phụ Bản 12.*)

Bodhisattvas realize that all worldly phenomena (*dharmas*) are not real. All sensory organs, sensory objects, sensory consciousness, and the eighteen realms are also impermanent, and all are comprised of causes and effects. Even the Buddha's Teachings (*Dharmas*) (*which are beyond worldly phenomena*), such as the Four Noble Truths, the Twelve Links of Interdependent Origin, etc. are impermanent and are only the means to guide us out of the cycle of birth and death. In fact, if we practice well, we will realize that all Dharmas are only the means to liberate beings from the cycle of birth and death.

The Dharmas are like the finger that points out the moon or the raft used to cross the river to the other shore. The finger is not the moon, but following where the finger is pointing, we see the moon. The raft is not the other shore, but helps us to reach it.

In the same way, the Dharmas are means, not ends. Therefore, the Heart Sutra states: "Because there is no attainment, the Bodhisattvas, relying on the Prajnaparamita, have no obstruction in their minds. (*See story 13. The Paper Sword*) Because there is no obstruction, they overcome all fear, and thus they pass far beyond all illusion and realize Perfect Nirvana."

Does fear dominate our minds?

Cũng vậy, Bồ-tát thấy các pháp thế gian hư dối không thật, căn trần thức, thập bát giới đều là pháp hư giả duyên hợp. Cho đến pháp của Phật dạy là pháp xuất thế gian như Tứ đế, Thập nhị nhân duyên cũng là pháp giả lập, để đưa chúng ta tới chỗ giải thoát sanh tử.

Giải thoát sanh tử rồi thì tất cả pháp đó đều là phương tiện hết.

Cho nên trong kinh thường nói, pháp của Phật dạy như ngón tay chỉ mặt trăng, như chiếc bè đưa người qua sông. Ngón tay không phải mặt trăng, nhưng nương ngón tay chúng ta nhìn thấy mặt trăng. Chiếc bè không phải bờ bên kia, nhưng nhờ chiếc bè chúng ta qua được bờ bên kia.

Vậy pháp của Phật cũng là phương tiện thôi. Cho nên Tâm Kinh nói: “Vì không có chỗ được, nên Bồ-tát y Bát-nhã ba-la-mật-đa tâm không ngăn ngại. (*Xem truyện 13. Thanh Kiếm Giấy*) Vì không ngăn ngại nên không sợ hãi, xa lìa điên đảo mộng tưởng, đạt đến cứu kính Niết-bàn.”

Tâm chúng ta hiện giờ có sợ sệt không?

Is it our personal terrorist? We are constantly afraid. The existence of only a few bacteria and viruses in our body are enough to create terror in us. We can be terrified by hearing this person has hepatitis B, or that person has hepatitis C, etc. We worry that we too will become ill. We are frightened when we see the impermanence of everything. We are rarely at peace, afraid of being apart from our loved ones, afraid of coming into contact with our enemies. If we realized that we have nothing to attain, we would have no fear

Let me give you another example of how unrealistic we are and how often we live in illusion. The reality is that the bodies of human beings often produce unpleasant odors. We bathe and use perfumes to diminish or cover up these odors. We may know that we do not smell good, but if someone dares to say so, we will be very offended. We live in illusion all the time and cannot see reality, and from not recognizing reality, we continue to live in illusion.

What does illusion mean? An illusion is an idea or thought similar to what we see in our dreams. Can dreams become a reality when we wake up? Never. Dreams are deceptive, but we live in dreams more than in reality.



Ai khủng bố mình? Mấy con vi trùng, vi rút cũng đủ khủng bố mình rồi. Ít bữa người này đi khám thấy bị siêu vi B, người kia siêu vi C v.v... Nghe thế là hoảng lên, thế là bị khủng bố. Như vậy vô thường khủng bố, vi trùng khủng bố chúng ta liên miên, không có phút giây an ổn. Ngoài các điều khổ căn bản đó, còn những thứ khác đề sợ sệt nữa. Sợ người thương xa lìa, sợ kẻ oán gặp gỡ. Cho nên nếu tâm không có sở đắc, tức không thấy có gì để được, thì chẳng còn gì để sợ hết.

Tôi nêu thí dụ để quý vị thấy chúng ta sống trong điên đảo nhiều hơn là thực tế. Chúng ta hôi nên dùng dầu thơm, nước hoa để khỏa lấp. Biết mình hôi mà ai chê hôi thì giận. Chúng sanh điên đảo như vậy, nên không thấy được lẽ thật. Từ không thấy được lẽ thật nên sống trong mộng tưởng

Mộng tưởng là sao? Là tưởng tượng hư ảo như trong giấc mộng. Tất cả những gì chúng ta thấy trong mộng, có thể biến thành sự thật sau khi chúng ta thức dậy không? Không bao giờ có. Như vậy mộng là hư ảo, mà chúng ta lại sống với những tưởng tượng hư ảo đó nhiều hơn thực tế.

The world is filled with countless illusions such as the illusion of fame, illusion of advantage (*gain*), illusion of wealth, etc. These are illusions because they are impermanent and because from a wisdom perspective they are not real.

Someone who can see that all forms are impermanent, that all forms are just a compilation of impermanent causes and effects, and that all forms are empty, will realize that in the emptiness there is nothing to attain. If your practice is based totally on the Prajnaparamita, your mind will be freed from all obstacles and you will overcome all fear and illusion. Overcoming fear and illusion is realizing Perfect Nirvana, the place of liberation and peace.

Nirvana is a Sanskrit word. The Chinese translation of Nirvana is no birth, or no longer being born or dying. We often hear of a tradition of practice which claims to make longevity possible by means of a longevity medicine that can prolong life forever. Why does one want to take such a medicine? It is because we are afraid of death. If the masters of the longevity practice had such a medicine, then there would be many longevity masters alive today. Take a look around you from China to Vietnam. Have you found any longevity masters?

Thế gian biết bao nhiêu mộng tưởng, nào tưởng danh, tưởng lợi, tưởng làm giàu... Những điều này là mộng tưởng vì chúng vô thường, và nếu nhìn bằng con mắt trí tuệ thì thấy chúng không thật.

Cho nên người thấy tất cả pháp hư dối, do duyên hợp không thật, tự tánh nó là không, nên không có sở đắc. Không có sở đắc gọi là Bồ-tát. Y theo trí tuệ Bát-nhã mà tu thì tâm không còn ngăn ngại, xa lìa các sợ sệt, điên đảo mộng tưởng. Khi xa lìa được sợ sệt, điên đảo mộng tưởng rồi thì sẽ đến cứu kính Niết-bàn, là chỗ an lạc giải thoát.

Niết-bàn là chữ Phạn, Trung Hoa dịch là vô sanh, tức không còn bị sanh tử nữa. Vì thiên hạ sợ chết, nên nghe nói thuốc trường sanh bất tử ai cũng thích, cũng ham tu tiên để được sống hoài không chết. Nhưng xem kỹ từ Trung Hoa đến Việt Nam, còn ông Tiên nào không?

If they are not to be found, where did they go? They went to their graves!

In the Buddha's eyes, where there is birth, there is death. This body is comprised of causes and effects, and what comes together must also fall apart: The only uncertainty is whether it will come apart quickly or slowly.

The Buddha was an enlightened one, but when it was time for his body to fall apart, he could not stop it. This is reality. Falling apart will not happen if coming together has not taken place; hence if Nirvana is not born it will not die. Nirvana is a clear, peaceful state of mind with no form, no birth, and no death.

In Buddhism there are two kinds of Nirvana: the Form Nirvana and the Formless Nirvana. Someone who attains the Form Nirvana is an enlightened one, but he is still alive. He remains in human form, does everything that a normal person does, and lives a normal life, but his mind is freed from all the clouds of passions (*or afflictions*) and he has overcome all suffering. That is called the Form Nirvana. (*See the story 14. The Storm*)

On the other hand, if someone who is enlightened subsequently dies, we say he has arrived at Formless Nirvana.

Nếu không còn, vậy mấy ông đi đâu? Chết hết.

Với cái nhìn của đạo Phật, đức Phật thấy con người có sanh thì phải có tử. Vì thân này duyên hợp, hợp thì phải tan, chỉ khác là tan muộn hay tan sớm thôi.

Cho nên ngay cả đức Phật thành đạo rồi, mà tới thời kỳ tứ đại hoại cũng phải chịu hoại thôi. Đó là một lẽ thật. Muốn không tan hoại thì đừng tụ hợp, cho nên Niết-bàn là vô sanh. Chỉ một tâm thể trong sáng thanh tịnh, không hình không tướng, bất sanh bất diệt.

Niết-bàn trong nhà Phật có chia làm hai: Hữu dư y Niết-bàn và Vô dư y Niết-bàn, tức Niết-bàn còn thân và Niết-bàn mất thân. Giáo hóa, làm Phật sự trong tâm thanh tịnh sáng suốt, không bị phiền não che mờ cho nên không khổ, đó gọi là Hữu dư y Niết-bàn. *(Xin đọc chuyện 14. Con Bão)*

Vị đã ngộ đạo, đã bỏ thân này, chỉ còn tâm trong sáng thanh tịnh đó gọi là nhập Vô dư y Niết-bàn.

Formless Nirvana has no form, and is no longer subject to birth and death.

In the Middle Discourses Sutra, there is the Interdependent Origin Sutra in which the Buddha taught, “Someone who can comprehend the Interdependent Origin can see the Dharmas; whoever can see the Dharmas can see the Buddha.” If we can completely comprehend the Interdependent Origin’s logic, we will see that all formations (*Forms*) are impermanent; they are comprised of causes and effects; and their true nature is emptiness. By realizing this, we are no longer tied down by any ideas or concepts. No longer being tied down by any ideas or concepts means being at ease, and being at ease is being in Nirvana.

**7. All Buddhas in the past, present and future depend on Prajnaparamita and attain Anuttara-Samyak-Sambodhi.**

Anuttara-Samyak-Sambodhi is a Sanskrit word, and it means a Perfect, Complete and Universal (*limitless in time and place*) Enlightenment. For this reason, the Prajnaparamita is the path that all Bodhisattvas and Buddhas in the three times pursue.

Tức Niết-bàn không còn thân, hoàn toàn vô sanh.

Trong Trung A-hàm bài kinh nói về nhân duyên, đức Phật có dạy: “Người thấy được nhân duyên là thấy pháp, người thấy được pháp là thấy Phật.” Vậy chúng ta thấu triệt được lý nhân duyên, các pháp duyên hợp hư giả, có hình có tướng đều là duyên hợp, tánh Không. Thấy được như vậy thì chúng ta không còn bị các thứ trói buộc. Không bị trói nghĩa là tự tại, tự tại là an lạc Niết-bàn.

### **7. Chư Phật trong ba đời cũng nương Bát-nhã ba-la-mật-đa được đạo quả Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác.**

A-nậu-đa-la tam-miệu tam-bồ-đề là tiếng Phạn, Trung Hoa dịch là Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác, tức giác ngộ viên mãn tròn đầy. Cho nên Bát-nhã là con đường của hàng Bồ-tát đi, Bát-nhã cũng là con đường của ba đời chư Phật đi.

**8. Therefore, one should know that Prajnaparamita is the great transcendental mantra, the great unsurpassed mantra, the unequalled mantra, and the supreme mantra, that destroys all suffering and is eternally true.**

**Therefore, proclaim the Prajnaparamita mantra, saying: “Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.”**

The literal meaning of the Prajnaparamita mantra Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha (*in Sanskrit*) is as follows: Gate, gate means gone, gone. Paragate means gone all the way to the other shore. Parasamgate means everyone, including the Sangha, and the entire community of all sentient beings, who together have gone to the other shore. Bodhi is enlightenment or awakening. Svaha is a cry of joy or excitement like “Welcome!” or “Quickly!”

Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha means “Gone, gone, gone all the way over! Everyone has gone to the other shore of enlightenment. Welcome!”

The essential meaning of the mantra is neither mysterious nor secret. To fully realize its meaning, however, requires a deep level of wisdom.



**8. Nên biết Bát-nhã ba-la-mật-đa là đại thần chú, là đại minh chú, là vô thượng chú, là vô đẳng đẳng chú, hay trừ được hết thảy khổ, chân thật không dối.**

**Vì vậy nói chú Bát-nhã ba-la-mật-đa, liền nói chú rằng: Yết-đế, yết-đế, ba-la yết-đế, ba-la tăng-yết-đế, bồ-đề tát-bà-ha.**

Yết-đế, yết-đế, ba-la yết-đế, ba-la tăng-yết-đế, bồ-đề tát-bà-ha”. Yết-đế Yết-đế là tiếng Phạn, sau này có người dịch là “đi qua, đi qua”.

Ba-la yết-đế là “đi qua bờ kia”. Ba-la tăng-yết-đế là “cùng qua đến bờ kia”. Bồ-đề tát-bà-ha là “giác ngộ mau thay”!

Ý nghĩa câu thần chú này rất đơn giản. Như vậy câu thần chú này không có gì bí mật cả.

Once we truly grasp or realize its essential meaning, we recognize that the mantra contains immeasurable powers for us if we can approach or recite the mantra without any ideas and concepts in our mind. *(To enhance the transformative powers of the mantra, its text has always been presented and recited in Sanskrit).*

The Heart of the Prajnaparamita expresses three basic ideas:

**1.** The Prajnaparamita is rooted in the unshakeable logic, reality and truth of Interdependent Origin. Interdependent Origin affirms that all formations (*forms*), as huge as this earth or as insignificant as a speck of dust, exist from the combination of causes and effects. A human being is a combination or compilation of causes and effects. All material objects are compilations of causes and effects; Interdependent Origin is therefore the ultimate reality of all formations.

**2.** Because all formations come into being and exist as a result of Interdependent Origin, the true nature of all formations is emptiness. No formation can exist entirely by itself and no formation can create itself. Therefore, all formations are compilations of causes and effects and no formation has a separate self.

It follows that all formations are impermanent. Therefore, the true nature of all formations is emptiness.

Nhưng chỗ cứu kính đó quý báu không thể lường, nên các ngài không cho chúng ta khởi hiểu. Do đó câu thần chú nhằm bắt hết các niệm tưởng của chúng ta. *(Để tăng năng lực chuyển hóa câu thần chú này được giữ nguyên và tụng đọc bằng tiếng Phạn.)*

Tóm lại toàn bài kinh Bát-nhã này chia ra ba phần căn bản:

**1.** Bát-nhã lập cước trên nền tảng nhân duyên, nhân duyên là chỗ đứng vững chắc của tinh thần Bát-nhã. Tất cả các pháp, lớn như quả địa cầu, nhỏ như hạt bụi đều do duyên hợp mà có.

Con người là duyên hợp, sự vật là duyên hợp, vậy lý nhân duyên là lẽ thật trùm hết muôn vật.

**2.** Bản tánh của sự vật là không, vì không có một vật nào tự nó mà thành, không có một chủ thể nguyên vẹn sẵn có, phải đợi đủ duyên mới thành.

Nên tất cả pháp đều tánh Không, duyên khởi không thật.

**3.** As indicated in the short verse composed by Venerable Nagarjuna, all formations are the compilations of causes and effects. Therefore all forms have Emptiness as their true nature. Consequently, their being and existence are unreal (*impermanent*). If we realize that all formations are impermanent, whether they have form or are without form (*such as an idea*) we have realized the Middle Way.

Someone who can comprehend the Prajnaparamita is a skillful practitioner. As a result of the immeasurable wisdom of the Heart of the Prajnaparamita Sutra, she/he will arrive at the shore of Nirvana, and become liberated from the cycle of birth and death.

### 3. Hiện bày nghĩa Trung đạo:

Như bài kệ của ngài Long Thọ đã nói. Các pháp do duyên sanh tánh Không. Cho nên nó có là có trong giả danh, giả tướng. Thấy được tất cả pháp không thật có, cũng không thật không, giả danh, giả tướng là thấy được nghĩa Trung đạo.

Thấu triệt được như vậy là chúng ta khéo tu, là người có trí tuệ Bát-nhã, chắc chắn sẽ đến được bờ Niết-bàn, giải thoát an vui, chấm dứt vĩnh viễn dòng trầm luân sanh tử.

# APPENDIX

## **1. Bodhisattva Avalokitesvara**

### Definitions:

- Bodhisattva: a partially enlightened sentient being who is dedicated to helping other sentient beings become enlightened.

- Avalokitesvara: “one who attains liberation through the practice of contemplation.” It also means “one who hears the sounds of suffering sentient beings”.

a. The Practice of Avalokitesvara: How did she practice and was thereby able to perceive the emptiness of all five Skandhas (*Aggregates*)? There are two kinds of hearing:

- Hearing focused on external phenomena (*sounds*).

- Internal hearing or hearing that focuses on our mind, which means hearing that is turned in the opposite direction (*inward*), in order to realize our Self-Nature. “Hearing” in the sutras can mean “focusing one’s attention”. One can hear phenomena with the ears, but also with one’s other sense-organs. This latter kind of hearing examines and is aware of our thoughts, emotions, etc., without attachment. Therefore, our mind remains empty.

# PHỤ BẢN

## 1. Bồ-tát Quán Thế Âm

Định nghĩa:

- Bồ-tát là: “giác hữu tình” tức là một chúng sanh đã giác ngộ từng phần đồng thời là “hữu tình giác” tức là chúng sanh này phát nguyện giúp đỡ người khác giác ngộ.

- Quán Tự Tại, tức Quán Thế Âm. Tiếng Phạn là Avalokitesvara. Có nghĩa là người giác ngộ và được tự tại (*giải thoát*) nhờ tu hạnh quán âm (*phản văn văn tự tánh*), đồng thời hay lắng nghe âm thanh đau khổ của thế gian.

a. Công hạnh tu của Bồ-tát Quán Tự Tại: Làm thế nào Ngài soi thấy năm uẩn là không? Có hai cách nghe:

- Nghe âm thanh bên ngoài.

- Quay về nội tâm để nghe, tức là phản quán để nhận ra tự tánh. “Nghe” trong kinh có nghĩa rộng là tập trung chú ý đến các hiện tượng bên ngoài với tai hoặc các giác quan khác. Nhưng nghe phản quán là xem xét và tỉnh giác những niệm tưởng hoặc xúc động.... khởi lên trong tâm mà không dính mắc. Như thế tâm vẫn rỗng rang.

Avalokitesvara's "hearing" describes:

- Her internal "hearing", and with this hearing she realizes her True Nature. Whenever she "hears" external phenomena, she turns her "hearing" inward and thus does not become attached to any external object. Turning her "hearing" inward, she "perceives that the five aggregates are empty" and thus realizes her True Nature.

- Avalokitesvara used "hearing" as a vehicle for understanding the suffering of all sentient beings and then helped them overcome their suffering.

***The Hands and Eyes of Avalokitesvara, the Bodhisattva of Great Compassion***

Yun Yen asked Tao Wu, "For what reason does the Bodhisattva of Great Compassion use so many hands and eyes?"

Wu said, "It's like someone who can find a pillow immediately in the dark at midnight."

Yen said, "I understand."

Wu said, "What do you understand?"

Yen said, "All over the body are hands and eyes."

Wu said, "You have said (*understood*) quite a bit there.



Bồ-tát “quán âm” như sau:

- Ngài quay về nghe nội tâm và nhận ra tự tánh. Cho dù Ngài “nghe” những hiện tượng bên ngoài, Ngài vẫn quay về nội tâm cho nên không dính mắc vào cảnh bên ngoài. Và khi quay về nội tâm như thế, Ngài thấy rằng năm uẩn là không, do đó nhận ra tự tánh.

- Ngài dùng cái nghe này như một phương tiện để cảm thông nỗi khổ của chúng sanh và cứu độ họ.

### ***Bồ-tát Đại Bi Ngàn Tay Ngàn Mắt***

Vân Nham hỏi Đạo Ngô: “Bồ-tát Đại Bi dùng tay mắt nhiều để làm gì?”

Đạo Ngô nói : “Như người giữa đêm với tay lại sau mò chiếc gối.”

Vân Nham nói : “Tôi hiểu.”

Đạo Ngô hỏi : “Ông hiểu thế nào?”

Vân Nham nói : “Toàn thân là tay mắt.”

Đạo Ngô nói: “Nói đến tốt cũng chỉ nói được tám phần.”

“But you’ve only said (*realized*) eighty percent of it.”

Yen said, “What do you mean, Elder Brother?”

Wu said, “Throughout the body are hands and eyes.”

*(Blue Cliff Record – Case 89)*

## **2. 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. 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.

Vân Nham hỏi: “Su huynh thế nào?”

Đạo Ngô nói “Khấp thân là tay mắt.”

(*Bích Nham Lục - Tác 89*).

## **2. 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 dòng ghi chú của một thiếu nữ tên là Hollis Maynell cùng với địa chỉ của cô.

Qua dòng 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; Hollis sẽ cài một đóa hồng ngoài áo khoác để John có thể nhận ra cô, còn John thì cầm một quyển sách.

Khi tàu ngừng, nhiều hành khách xuống xe. Mắt John tìm đảo đảo người thiếu nữ với đóa hồng.

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 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 thình lình 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.”

## Conclusion:

a. The story demonstrates the intelligence of the young woman and her realization that the true nature of our heart is best revealed under unpleasant or difficult circumstances.

b. When John saw the young woman, he was immediately attracted by her beautiful face and appearance, because John had imagined his friend as a young and beautiful woman.

Unfortunately, he is so deluded that he doesn't see the fact (*reality*) that the young woman is not wearing a rose

c. John's eyes are attached to the eye-object, which is the young woman. Therefore, he follows her. But a while later, when he sees the rose on the coat of another woman, he awakens to the fact that the rose represents his friend. He feels a conflict between his two contradictory thoughts and wishes - one, to follow the rose, "a symbol of the friendship which had meant so much to him during the war" - or two, he desires to follow the meaningless form of an unknown woman.

### Kết luận:

a. Câu chuyện cho thấy sự thông minh của cô gái khi nhận thức được rằng tính nết và tình cảm thực sự của con người chỉ biểu lộ rõ nhất trong những hoàn cảnh bất như ý hay khó khăn.

b. Khi thấy người thiếu nữ, John bị cuốn hút lập tức bởi khuôn mặt và dáng người xinh đẹp của nàng; vì John đã tưởng tượng bạn anh phải là một người trẻ đẹp.

Tiếc thay, anh đã bị sai lầm không thấy được sự thật là cô gái không cài hoa hồng.

c. Mắt John bị cuốn hút bởi sắc trần là người thiếu nữ, nên anh đi theo cô ta. Nhưng sau đó, khi thấy đóa hồng trên áo người đàn bà khác, anh chợt hiểu ra hoa hồng là biểu tượng của bạn mình. Có một sự xung đột trong lòng anh giữa hai điều anh suy nghĩ và mong muốn: đi theo đóa hồng, ‘biểu tượng của tình bạn đầy ân nghĩa đối với anh trong chiến tranh’; hay ý muốn đi theo một bóng hình vô nghĩa của một người đàn bà xa lạ.

### ***3. Eight Layers of Consciousness***

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.

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

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

- 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!



### 3. Tám Thức

Có tám thức: Tiền ngũ thức (*năm 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.

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

- Ý thức và Mạt-na thức can dự để nhận thức sự vật có sai biệt và phân biệt. 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.

- Không có sự can dự của Ý thức và Mạt-na thức. Như thế chỉ có tiến trình nhận thức có sai biệt về 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.

#### ***4. A Soldier's Story***

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.

#### ***4. Một Quân Nhân***

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, chúng 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.

“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.”

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!

Questions:

1. How does this story illustrate ego? Whose ego?
2. What motivated the parents to refuse to take on the responsibility for their son’s friend? Were their egos involved in their decisions?
3. What motivated the soldier to commit suicide? Was his ego involved in his act of suicide?

“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.”

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 quan 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!

Câu hỏi:

1. Chuyện này minh chứng cái Ngã như thế nào? Ngã của ai?

2. Động lực nào đã thúc đẩy cha mẹ người lính từ chối trách nhiệm chăm sóc bạn của con? Cái Ngã có xen vào trong quyết định của họ không?

3. Động lực nào đã thúc đẩy người lính tự tử? Cái Ngã có xen vào trong quyết định tự tử của anh không?

Commentary:

1. Ego is involved in the responses of both the parents and the soldier, in this story.

2. We do not know the precise reasons why the soldier's parents refused to take on the responsibility of their son's disabled friend. Perhaps the parents had:

a) Their own health problems;

b) Heavy financial burdens;

c) Psychological difficulties which made it difficult for them to tolerate additional responsibilities;

d) Limited capacity for empathy, etc.

To assume responsibility for the handicapped soldier (*a stranger*) could require unusual physical, psychological and spiritual strength and generosity, which the soldier's parents might have realized they did not possess for a stranger. It is possible that the parents would have been willing, and could have found the strength to provide for their disabled son, while being unable or unwilling to provide for his friend, a stranger.

3. The soldier apparently felt that his parents' refusal to take on the responsibility for his fictional disabled friend meant that his parents did not wish to assume responsibility for their own disabled son.

Lời bình:

1. Cái Ngã đã xen vào trong phản ứng của cha mẹ lẫn anh lính.

2. Chúng ta không biết lý do chính xác tại sao cha mẹ người lính lại từ chối trách nhiệm chăm sóc bạn của con, có lẽ vì họ:

a) Bệnh hoạn

b) Không kham nổi gánh nặng về tài chánh

c) Trở ngại về tâm lý khiến họ không thể nhận thêm trách nhiệm

d) Khả năng thương yêu đồng loại bị giới hạn.

Việc nhận trách nhiệm chăm sóc người lính tàn tật (*một người lạ*) đòi hỏi một sức mạnh phi thường về tinh thần, thể chất, tâm lý, cùng lòng bao dung mà cha mẹ người lính cảm nhận họ không thể dành cho người lạ. Có thể hai người này vẫn sẵn lòng và đủ sức mạnh để chăm sóc cho con mình, nhưng họ không thể hay không muốn lo cho bạn của con, một người lạ.

3. Rõ ràng là người lính cảm nhận khi cha mẹ mình từ chối trách nhiệm đối với người bạn “tưởng tượng”, cũng có nghĩa là họ không muốn nhận trách nhiệm đối với đứa con tàn tật của mình.

This might or might not have been true, but apparently the soldier interpreted his parents rejection of his friend as a rejection of himself. Did this presumed rejection trigger in the soldier feelings such as self-hatred, despair and/or rage against himself and his parents? Did he kill himself :

a) Because the presumed rejection was interpreted as proof that his parents did not love him;

b) Because their presumed rejection of the soldier created in him an anger which he turned against himself;

c) He wished to punish himself for being unloveable; and/or

d) He wished to punish his parents for “rejecting” him, and not meeting his expectations?

Whatever the soldiers’ motivation(s) for suicide, the act may have contained elements of vindictiveness against his parents. The soldier most likely was aware that his parents would suffer deeply because of his suicide.



Điều này có thể đúng mà cũng có thể không; nhưng người lính đã suy diễn là khi từ chối người bạn, cha mẹ anh đã chối bỏ luôn cả anh. Có phải sự suy diễn không căn cứ này đã gây ra trong lòng người lính những tình cảm như: tự thù ghét mình, tuyệt vọng, oán hận chính mình và cha mẹ mình? Có phải anh tự giết mình vì:

a) Sự từ chối của cha mẹ được xem như bằng chứng cha mẹ anh đã không thương con.

b) Sự từ chối đã gây ra lòng oán hận khiến anh tự hủy hoại mình.

c) Anh muốn tự trừng phạt mình vì đã không được thương yêu; hay vì

d) Anh muốn trừng phạt cha mẹ vì đã chối bỏ anh, đã không thỏa mãn ước nguyện của anh.

Cho dù động lực quyền sinh của người lính như thế nào đi nữa, hành động này vẫn có ý muốn báo thù cha mẹ. Hẳn nhiên người lính biết rất rõ là cha mẹ anh sẽ đau khổ vô cùng khi con tự tử.

Whatever created within the soldier the compelling desire to kill himself, his sense of extreme pain can be presumed, a pain that most likely contained elements of depression, despair, horror at and non-acceptance of his own physical condition, deep disappointment with his parents, a sense of rejection, and fury at life for treating him badly. He had just returned, disabled, from a war zone, and might well have been suffering the psychological scars of war, in addition to everything else.

### ***5. A Soldier's Story***

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.

Bất cứ điều gì đã gây ra trong lòng người lính thúc đẩy anh muốn tự tử, ta vẫn thấy được sự đau đớn tột cùng của niềm u uất, thất vọng, sợ hãi, đồng thời sự không chấp nhận tình cảnh tàn phế của mình; cũng như niềm thất vọng ê chề đối với cha mẹ, cảm giác bị ruồng rẫy, sự cuồng nộ vì cuộc đời đã xử tệ với anh. Hơn thế nữa, anh mới trở về từ miền đất có chiến tranh, thân bị tàn phế và có lẽ đã bị khốn khổ vì những vết hằn tâm lý do chiến tranh gây ra!

### ***5. Một Quân Nhân***

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.

The letter revealed that his son was a soldier stationed at a military base in the Carolinas. 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.

Lá thư cho biết con của cụ là một quân nhân đóng ở căn cứ quân sự 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 rạng ngời 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.

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?”

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.

Commentary:

The kindness of the soldier for the old man is egoless. By contrast, in *The Story of a Soldier - No. 1*, the reactions and actions of the soldier’s parents (*and the soldier?*) express ego.

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 sững sờ: “Vậy ông ta không phải là cha anh sao?”

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 đừng 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!

### Lời bình:

Lòng trắc ẩn và nhân từ của người lính mang đặc tính vô ngã. Ngược lại với câu chuyện thứ nhất, hành động và phản ứng của cha mẹ anh lính (*cũng như của chính anh?*) biểu lộ ngã chấp.

## ***6. Theory and Practice of Emptiness***

### **A. Theory**

We have talked about Emptiness, which is the True Nature of our body and mind and of all phenomena. When there are favorable or unfavorable conditions and causes in this Emptiness, phenomena arise; and all phenomena have Form. This Form is not only the Form Aggregate, but the four other aggregates have Forms as well. Emptiness is True Nature and Form is Phenomena.

We can use a coin as a metaphor to illustrate the statement of the Sutra that says “Form is Emptiness” A coin has two sides as do all phenomena. One side of the coin represents a Thing, and the other side represents Nothing. Nothing is the reverse of Thing.

Thing and Nothing are conditional and therefore are impermanent.

But Emptiness is not Nothing, except when there are no causes or conditions, Emptiness takes form when there are conditions, and in the Emptiness these forms are both Thing and Nothing. Emptiness is always there whether there are conditions or not. Thus, Emptiness is permanent.



## ***6. Lý Thuyết và Thực Tập về lý Không***

### **A. Lý thuyết**

Chúng ta học về tánh không là tự tánh của thân, tâm và vạn pháp. Khi đủ nhân duyên thuận hoặc nghịch, từ tánh không sinh ra các pháp, và tất cả pháp đều có sắc tướng. Sắc tướng này không phải chỉ sắc uẩn, mà bao gồm bốn uẩn kia. Không là tánh và Sắc là tướng.

Chúng ta có thể dùng đồng tiền làm ví dụ cho câu “Sắc tức là Không ...”. Đồng tiền lúc nào cũng có hai mặt như mọi hiện tượng. Một mặt là “có” và mặt kia là “không”. “Không” là đối nghịch với “có”.

“Có” và “không” do duyên sinh nên vô thường.

Nhưng tánh không không phải là cái “không” này, trừ phi không tùy thuộc duyên sinh. Trong tánh không sẽ có sắc tướng khi hội đủ duyên, và những sắc tướng này khi “có” khi “không”.

Tuy nhiên tánh không luôn luôn hiện hữu dù đủ duyên hay thiếu duyên. Như vậy, tánh không là thường hằng, tức bất sanh bất diệt.

Another example: The basic property of water ( $H_2O$ ) is “wetness” This property doesn’t change under any condition: Whether  $H_2O$  is liquid (*water*), solid (*ice*) or gas (*vapor*), wetness remains the True Nature of water, and the liquid, solid or gas conditions (*Forms*) of the water are impermanent.

We study the theories set forth in the Prajna Paramita by listening, reading and pondering this Sutra, and as follows is:

### **B- Practice**

We should practice and involve ourselves in spiritual training as follow:

#### *The first practice*

is on the cushion, in sitting meditation, during which:

- You watch your mind. When any thought arises, let it go. Don’t follow it, don’t become attached to it.
- Remind yourself to “empty” your mind during meditation.

#### *The second practice*

is in daily life (*in all our activities and actions*). During this practice:

- Concentrate your mind on the object in front of you. Let go of all other thoughts.

Một ví dụ khác: Tính chất căn bản của nước là “ướt”. Tính chất này không thay đổi dù nước ở bất kỳ trạng thái nào: lỏng (*nước*), cứng (*băng*) hay khí (*hơi*). Tính ướt là bản tánh của nước nên bất biến, trong khi các trạng thái lỏng, cứng hay khí của nước lại vô thường vì tùy duyên.

Chúng ta học lý thuyết Bát-nhã qua Văn và Tu. Bây giờ qua Tu là:

### **B- Thực tập sống với cái không**

Chúng ta có thể thực tập sống với cái KHÔNG như sau:

#### Thực Tập 1:

Trong lúc tọa thiền, ngồi trên bồ-đoàn, như sau:

- Quan sát tâm. Khi niệm tưởng dấy khởi, buông đi, cho qua đi. Không chạy theo, không dính mắc.

- Hãy nhớ để tâm “không” suốt thời gian tọa thiền.

#### Thực Tập 2:

Trong đời sống hằng ngày, trong mọi sinh hoạt và hành động.

- Tập trung tâm ý vào một việc trước mắt mà thôi. Tất cả niệm tưởng khác dấy khởi, buông đi.

- Empty your mind of all thoughts about the past and the future.

*The third practice is:*

- Familiarizing yourself with the true meaning of “space” so that you can live “with” a sense of space, instead of living only with a focus on things, as you habitually do.

- Seeing the empty nature of all phenomena (*including yourself, others, and the entire cosmos ...*) even when engaged in such mundane activities as cooking, driving, etc. In doing so, you recognize the True Nature of all phenomena.

***7. The Twelve Links of Conditioned Arising***

The Pratyeka Buddhas study and contemplate the principles of the Twelve Links of Conditioned Arising in order to extinguish birth-and-death. The Shravakas study and contemplate the principles of the Four Noble Truths for the same reason. (

*The twelve links are:*

(1) Fundamental ignorance - (2) action (to do something and/or the impulse to be reborn) - (3) consciousness - (4) name-and-form - (5) the six sense faculties or six entries - (6) contact - (7) sensation - (8) desire - (9) grasping - (10) coming into existence - (11) birth - (12) old age and death.

- Không để tâm dính mắc hoặc khởi nghĩ về quá khứ, vị lai.

### Thực Tập 3:

- Làm quen và gần gũi với “không gian trống rỗng” giữa các đồ vật. Tập lắng nghe để nhận ra “khoảng lặng” giữa hai âm thanh, “khoảng không” giữa hai niệm tưởng. Như thế chúng ta có thể tập sống với cái “không”, thay vì chỉ sống tập trung vào cái “có” (*tức trần cảnh*) như trước đây theo tập nghiệp.

- Nhìn thấy tánh không trong mọi hiện tượng (*gồm cả bản thân mình, người khác, và cả vũ trụ...*) ngay cả khi dẫn thân vào mọi hoạt động như nấu ăn, lái xe... Thực tập như thế chúng ta sẽ nhận ra chân tánh các pháp.

## **7. Thập Nhị Nhân Duyên**

Chư Phật Độc giác học và quán Lý 12 nhân duyên để diệt Sanh tử. Hàng Thanh văn học và quán lý Tứ đế cùng lý do trên.

1. Vô minh → 2. Hành: hành động hoặc động lực đẩy đi tái sanh → 3. Thức. → 4. Danh sắc → 5. Lục nhập → 6. Xúc → 7. Thọ → 8. Ái → 9. Thủ → 10. Hữu → 11. Sanh → 12. Lão, tử.

### Our Previous Lives

(1) - (2) - (3). Our ignorance and actions in our past lives generate our consciousness which determines our future lives<sup>23</sup>.

### Our life in a womb before birth

It is characterized by the following links: (4) - (5) - (6) - (7) - (8) - (9) - (10). In (4) “name” refers to the mental aspect, and “form” refers to the physical aspect of our existence – the body. As the embryo develops, it forms the six sense faculties, which allow it to respond to the environment before and after we are born.

### Our life after birth

(11) - (12). When the six entries begin to fully function, at birth we create Karma. As long as there is consciousness, we create Karma and its consequences. The functioning of the six entries leads to contact with the environment. This contact leads to sensation, the experience of pleasure and pain, which leads to desire, including craving or greed, and hatred or anger. When one craves something one grasps for it. When one hates something, one tries to reject or escape it.

---

23 Between the time of our death and our rebirth is approximately forty-nine days during which our consciousness undergoes certain changes. At our death our consciousness, which had eight layers during our lifetime, becomes one consciousness. This one consciousness determines our name-and-form in the next life.

### Đời quá khứ

Nhân (1) – (2) – (3). Vô minh và Hành ở đời quá khứ phát sanh Thức quyết định ở đời sau.<sup>24</sup>

### Đời Hiện tại trong bào thai và trước khi sanh

Nhân hiện tại: (4) – (5) – (6) – (7) – (8) – (9) – (10).  
Nhân (4): Danh nói về Tâm và Sắc nói về Thân. Khi bào thai phát triển có Lục nhập (5), giúp chúng ta ứng đối với cảnh bên ngoài trước và sau khi sanh.

### Đời hiện tại sau khi sanh

Nhân (11) - (12): Khi Lục nhập (tức 6 căn) khởi sự hoạt động trọn vẹn khi chúng ta sanh ra thì chúng ta tạo nghiệp. Bao lâu ý thức còn hiện hữu thì chúng ta tạo nghiệp và trả nghiệp. Vận hành của Lục nhập sẽ đưa đến việc xúc cảnh. Xúc cảnh sẽ đưa đến Thọ lạc và Thọ khổ, rồi đến Ái, gồm Tham ái và Sân hận. Khi một người khởi Tham họ sẽ chấp giữ, tức Thủ. Khi ghét thì từ bỏ hay trốn tránh.

---

24 Trong thời gian giữa cái chết và lúc đi tái sanh khoảng 49 ngày, tâm thức chúng ta có sự chuyển biến. Tâm thức gồm 8 thức lúc còn sống, ngay lúc chết gom lại thành 1 là thần thức. Thức này quyết định Danh và Sắc cho đời sau.

As a result of our craving or hatred, and our grasping and rejecting, we create our future lives. None of these 12 links can exist by itself. Each link relies on the existence of all the others.

Our life in the womb and after birth arises because of our previous lives, each lifetime leading to another, until the chain of Karma is broken. To break our Karmic chain we must understand and contemplate the causes and conditions that have created our Karma.

*The meaning of the 12 Links*

In the Agamas it is written, "This arises; hence that arises" and "This perishes; hence that perishes". Our lack of awareness causes us suffering and leads us to create Karma after which we must suffer the consequences of our Karma. So, we suffer more and create more Karma, and the cycle continues.



Do hậu quả của tham đắm hay chán ghét, ôm giữ hay từ bỏ mà chúng ta tạo nhân cho đời sau.

Không một Nhân nào trong 12 Nhân duyên có thể hiện hữu một mình. Nhân này nương Nhân kia mà có.

Đời sống trong bào thai và sau khi sanh là do nhân duyên đời trước, đời này dẫn đến đời sau, cho đến khi mắc xích Nghiệp được tháo gỡ. Muốn giải tỏa nghiệp lực, ta phải thấu hiểu và quán chiếu những Nhân duyên đã tạo thành Nghiệp.

### Ý nghĩa 12 Nhân duyên

Kinh A hàm viết: “Cái này sanh vì cái kia sanh” và “Cái này diệt vì cái kia diệt”. Vì thiếu tỉnh giác nên chúng ta chịu đau khổ, khiến tạo nghiệp, rồi lại chịu khổ phải trả nghiệp. Bởi thế, chúng ta lại chịu khổ thêm để rồi tạo nghiệp nhiều hơn, và quy trình đó cứ tiếp diễn.

This is called the transmigration of birth and death, or the twelve links of conditioned arising.

If we are not ignorant, we do not create Karma. We are no longer ignorant when our seeing, hearing, etc. “leave no trace” (*are without attachment*), and our mind is empty. Without Karma there are no consequences, and if there are no consequences we do not suffer. If the cycle of Karmic creation and consequence can be broken, we will be liberated from Samsara and birth and death.

### *The meaning of Fundamental Ignorance*

Fundamental ignorance is the source of our suffering. Our attachments, and our misunderstanding of who we are; our belief in an “I” (*a self*) are expressions of fundamental ignorance<sup>25</sup>.

---

25 Suppose a man gets up early while it is still dark, and on the way to the bathroom he stumbles against a water jar on the ground and breaks it. “How clumsy of me!” he says and his wife replies: “It was not your fault, I ought to have put the jar away.” There is no foolish complaining because each side is looking at its own fault. But we don’t usually behave that well, instead attacking the other party by saying: “Who is the fool who left that here in the dark?” And the retort comes back: “Who is it that goes blundering about and then complains?”, and the fight is on. All the time we try to make ourselves out to be right. This is the sin of folly.

Đây gọi là Sanh tử Luân hồi, hay là sự sanh khởi của 12 Nhân duyên.

Nếu không vô minh thì chúng ta không tạo nghiệp. Chúng ta không còn vô minh khi “thấy, nghe” mà “không để lại dấu vết”, tức không dính mắc, và tâm sẽ rộng rang. Không có nghiệp thì không có nghiệp quả, và không có nghiệp quả thì đâu còn chịu khổ. Nếu vòng tạo nghiệp và trả nghiệp bị phá vỡ thì chúng ta sẽ thoát khỏi luân hồi sanh tử.

### Ý nghĩa Vô minh

Vô minh là cội gốc của đau khổ, sự dính mắc và mê lầm về ta là ai và về lòng tin có cái ngã, đó là biểu hiện của vô minh<sup>26</sup>.

---

26 Ví như có người thức dậy sớm khi trời còn tối, và khi đi vào nhà tắm, ông đá đổ bình nước để trên sàn nhà rồi la lên: “Tôi thật vụng về.” Bà vợ lên tiếng: “Không phải lỗi tại ông, lý đáng tôi phải để nó chỗ khác.” Ở đây không có sự than trách một cách ngu muội bởi vì mỗi bên đều nhận lỗi về mình.

Nhưng thường chúng ta không xử sự khôn ngoan như vậy mà tấn công đối phương bằng cách nói rằng: “Người ngu nào đã để cái bình chỗ tối thui như vậy.” Và người kia sẽ vặn lại: “Ai đi đứng loạng quạng rồi cảm rằm như vậy.” Thế là bắt đầu cãi nhau. Luôn luôn chúng ta muốn cho mình là phải. Đó là tội ngu si.

Our attachment to and misunderstanding of “I” lead to the desire to gratify the “I”, and so we begin a fruitless and endless search for the permanent gratification of our desires. Of course the seed of fundamental ignorance is the residue of Karma that we created in our past lives. This seed survives in our present life, but will grow and ripen only under favorable or appropriate conditions, as follows:

When causes and conditions ripen to bring a subject (*six sense organs*) in contact with an object (*six sense objects*), if we are not aware (*that is we let our mind-consciousness and ego-consciousness interfere*) we will be attached to this object. And from that attachment, the three poisons will arise. Greed and/or anger arise first and then folly (*foolish thoughts and actions*). This folly causes us to mis-understand the true nature of things. These three poisons will lead us to suffering.

On the other hand, if we have no attachment, we do away with our suffering, and our fundamental ignorance will cease to exist.

### *The meaning and contemplation of Action*

The state of our mind is revealed in thoughts, words and deeds, and these are called Karmic actions.

Sự dính mắc và mê lầm về Ngã dẫn ta đến ước muốn thỏa mãn cái Ngã và như thế ta bắt đầu tìm kiếm một cách vô hiệu và bất tận để thỏa mãn dục vọng không ngưng nghỉ. Đương nhiên hạt giống của vô minh chính là tàn dư của nghiệp đã tạo trong đời quá khứ. Hạt giống này tồn tại trong đời hiện tại nhưng sẽ lớn mạnh và chín muồi chỉ trong những điều kiện thuận lợi và thích hợp như sau:

Khi nhân và duyên chín muồi để chủ thể và 6 căn tiếp xúc với đối tượng là 6 trần, nếu chúng ta không tỉnh giác (*nghĩa là để ý thức và thức chấp ngã xen vào*), chúng ta sẽ chạy theo 6 trần, từ sự dính mắc đó Tam độc sẽ nổi lên. Tham và Sân đến trước và sau đó là Si. Si làm chúng ta mê lầm về bản chất thực sự của các pháp. Tam độc này sẽ dẫn đến đau khổ.

Ngược lại, nếu chúng ta không dính mắc, chúng ta sẽ hết đau khổ và vô minh cũng chấm dứt.

### Ý nghĩa và Quán chiếu Hành nghiệp

Tâm chúng ta được hiển lộ qua Thân, Khẩu, Ý, gọi là Hành nghiệp.

Every action causes an energy that is implanted in us as Karmic seed. The aggregate of these energies thus accumulated is also called Karma, or Karmic force. It never becomes extinct until it has produced a result.

*Contemplation of our three Karmic actions is practiced as follow:*

- We should try at all times to be aware of what we are doing.

This is called “action purification” as expressed in the Sutra of Buddha’s Advice to Rahula :

Buddha said to Rahula:

“Use your thoughts, words, and deeds as a mirror.

a - Before you act, try to anticipate the results of the action. If you see that they would be harmful to yourself or to others, you shouldn’t follow through with the action. If you foresee no harm, you could go ahead and act.

b - And if, in the course of acting, you see it causing unexpected harm, you should stop the action. If you see no harm in it, you may continue.

c - If, after you act, you see long-term harm resulting from the action.

Mỗi hành động tạo ra một năng lượng và năng lượng này là hạt giống nghiệp gieo trong ta. Tập hợp của những năng lượng tích lũy này được gọi là nghiệp hay nghiệp lực. Nghiệp không bao giờ diệt tận nếu quả báo chưa xảy ra.

*Quán chiếu ba nghiệp như sau:*

- Trong mọi thời chúng ta luôn tỉnh giác về việc đang làm.

Đó gọi là Thanh tịnh hành nghiệp như Kinh Phật Giáo giới La-hầu-la đã dạy như sau.

Phật bảo La Hầu la: Này La-hầu-la, như thể dùng chiếc gương, sau khi phản tỉnh nhiều lần, hãy hành thân, ý, khẩu nghiệp.

a/ Khi ông muốn làm hãy phản tỉnh thân ý khẩu nghiệp của ta có thể đưa đến tự hại, có thể đưa đến hại người, có thể đưa đến hại cả hai; thời thân ý khẩu nghiệp là bất thiện, ông hãy từ bỏ thân ý khẩu nghiệp như vậy.

b/ Nếu đang làm và khi phản tỉnh, ông biết thân ý khẩu nghiệp này ta đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai.

c/ Nếu đã làm và khi phản tỉnh, ông biết thân ý khẩu nghiệp này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai.

You should consult with another person on the path to gain perspective on what you have done – and how not to do it again – and then resolve not to repeat the mistake. If on the other hand, you see no harm resulting from an action, you should rejoice in your progress in the practice and continue with your training.”

- We should try to be aware of the present moment and not let mind-consciousness and ego-consciousness interfere in our action.

The meaning and contemplation of consciousness

The third link, consciousness, refers to the mind-consciousness. Consciousness exists because of attachment to self.

*The meaning and contemplation of Desire, Grasping, Coming into existence, Birth-old age-and death*

It is through the existence of this very desire and grasping, the gradual recognition of the true character of this desire and grasping, that we can come to discover release. Having discovered it, we continue to practice with dedication and faith in our Buddha nature. This is the spirit of the Bodhisattva.



Ông cần phải thưa lên, tỏ lộ, cần phải trình bày trước các vị Đạo sư, hay trước các vị đồng phạm hạnh có trí. Và sau đó cần phải phòng hộ trong tương lai.

- Chúng ta phải tỉnh giác trong giây phút hiện tại và không để ý thức và thức chấp ngã can dự vào.

Ý nghĩa và Quán chiếu Thức

Nhân thứ (3) Thức bao hàm Ý thức (*xem Bài 4*). Ý thức phát khởi vì có Ngã chấp.

Ý nghĩa và Quán chiếu Ái, Thủ, Hữu và Sanh tử

Chính vì có sự hiện diện của Ái và Thủ, sự nhận biết từ từ về bản chất thực sự của Ái và Thủ mà chúng ta biết con đường đưa đến giải thoát. Khi biết được như thế chúng ta tiếp tục tu với niềm tin và sự quy ngưỡng Phật tánh nơi mình. Đó là Tinh thần Bồ tát đạo.

## ***8. The 4 Noble Truths***

The 4 Noble Truths are: 1/The Noble Truth of Suffering; 2/The Noble Truth of the Origin of Suffering; 3/The Noble Truth of the Cessation of Suffering; 4/The Noble Truth of the Path that leads to the Cessation of Suffering.

These four noble truths show us not only the nature of our present life in its entirety, but also the possibility of moving beyond this very limited existence into an existence that is free from suffering and its cause.

### ***Suffering***

We all have an instinctive wish to be happy and to avoid suffering, but we do not realize that our suffering is ultimately caused by the actions of our body, speech and mind. All our actions, whether good or bad, create Karma. When this Karma confronts appropriate conditions, we experience the consequences of our Karma.

Therefore, our suffering is not accidental, random, or without cause. Our happiness is also ultimately caused by our own actions of body, speech and mind.

## 8. Tứ Đế:

1. Khổ / 2. Tập: nguồn gốc của Khổ / 3. Diệt Khổ / 4. Đạo: con đường đưa đến sự diệt tận của Khổ

Tứ Diệu Đế không những chỉ cho ta thấy rõ bản chất của đời sống hiện tại trong tổng thể của nó mà còn nói đến khả năng vượt qua hiện hữu vô cùng giới hạn này để đến một cõi không còn khổ đau và nguyên nhân gây khổ.

### Khổ

Chúng ta luôn có bản năng mong ước được hạnh phúc và xa lánh đau khổ, nhưng chúng ta không hiểu được rằng đau khổ gây ra chung quy là do hành động của thân, khẩu, ý. Mọi hành động của ta, dù tốt hay xấu, đều tạo nghiệp. Khi nghiệp gặp nhân duyên thích hợp, chúng ta lãnh nghiệp báo.

Bởi thế, sự đau khổ của ta không có tính cách ngẫu nhiên, tình cờ hay không có nguyên nhân. Hạnh phúc của ta cũng là do hành động của thân, khẩu, ý.

Good actions create positive Karma, which “ripens” into experiences that are positive and happy, when the conditions are appropriate. Ultimate or true happiness has nothing to do with temporary sense pleasures but refers to the higher states of happiness – the happiness that remains unaffected despite changing external circumstances.

We can achieve the cessation of suffering by following the path that leads to the highest form of happiness.

The Eight types of suffering are: 1/The suffering of birth, 2/of old age, 3/of illness, 4/of death, 5/of encountering what is unpleasant, 6/of separation from what is pleasant, 7/of not getting what we want, 8/of the five aggregates<sup>27</sup>.

### *The Origin of Suffering*

Our suffering is a result of our Karma. Our Karma is the result of our fundamental ignorance.

---

27 This suffering is caused when the five aggregates (Form, Feeling and Sensation, Perception, Mental Formations or Volition, Consciousness) are extreme (for example, a body that is too heavy, feelings that are excessive, sensations that are hyper-reactive, perceptions that are distorted, mental formations not based in reality, volition that is selfish, and consciousness that is overly sensitive, egotistical, or unaware.)

Hành động thiện tạo nghiệp thiện, “chín muồi” thành quả hạnh phúc và tự tin, khi nhân duyên thích hợp. Hạnh phúc thật sự hay tối thượng không liên hệ gì đến những thú vui giác quan nhất thời, mà chính là trạng thái hạnh phúc cao hơn - một niềm vui vô nhiễm cho dù hoàn cảnh bên ngoài thay đổi.

Chúng ta có thể đạt đến sự diệt tận của đau khổ bằng cách đi theo con đường đưa đến hạnh phúc tối thượng.

Bát khổ là: 1/Sanh, 2/Già, 3/Bệnh, 4/Chết, 5/Oán táng hội, 6/Ái biệt ly, 7/Cầu bất đắc, 8/Ngũ âm xí thạnh<sup>28</sup>.

### *Nguồn gốc của Khổ*

Đau khổ là kết quả của nghiệp. Nghiệp là do sự vô minh căn rễ của ta.

---

28      Phiền não này là do sự cực đoan của Năm Uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Ví dụ: một thân thể quá nặng nề, tình cảm quá độ, cảm xúc quá mạnh, nhận thức sai lầm, tư tưởng xa rời thực tế, tâm ý ích kỷ, ý thức quá nhạy cảm, ích kỷ hay bất giác.

No matter what form our suffering takes, its ultimate origin lies in our ignorance. This ignorance is our fundamental confusion about the nature of reality, about how things actually exist.

Our fundamental ignorance leads to the creation of our afflictive emotions – attachment and aversion – which in turn lead us to create karmic actions and suffering. Delusion is a blanket term for the combination of ignorance and the afflictive emotions of attachment and aversion. Through the interaction of ignorance, afflictive emotions, and karmic actions, we experience suffering. However, we need a high degree of awareness to appreciate this sequence.

### *The Cessation of Suffering*

#### The meaning of Cessation

True cessation is not the process of ending suffering; true cessation is a state of complete realization. It means having completely terminated emotional afflictions and having fully realized the path; it is liberation from the causes and the effects of suffering, and it is a state where there are no more Karmic causes and consequences that keep us in samsara, the cycle of birth and death.

Bất kể sự khổ đau như thế nào, nguồn gốc cũng là từ vô minh. Vô minh là sự bất giác, mờ mịt căn đẽ, không hiểu được bản chất của thực tại, cùng phương cách các pháp hiện hữu như thế nào.

Vô minh căn đẽ dẫn đến sự hình thành phiền não - quyn niệm và tâm sân - điều này lại dẫn chúng ta tạo nghiệp, bị đau khổ. Vọng tưởng là danh từ đẽ chỉ chung sự kết hợp của vô minh, phiền não và lòng sân hận. Do sự vận hành hỗ tương giữa vô minh, phiền não và hành động tạo nghiệp mà chúng ta chịu đau khổ. Tuy nhiên, cần phải có một sự tỉnh giác cao độ đẽ thấu hiểu sự phối hợp này.

### Sự diệt Khổ

Ý nghĩa của sự diệt tận

Sự diệt tận đúng nghĩa không phải là tiến trình chấm dứt khổ đau; mà là trạng thái thấu triệt toàn diện; nghĩa là dứt bỏ hoàn toàn những vọng tưởng điên đảo, chúng đạt đạo, không còn bị nhân duyên phiền não chi phối, không còn nghiệp duyên, nghiệp báo giữ chúng ta trong luân hồi, sanh tử.

### *Realizing the Nature of Emptiness*

True cessation is fully realizing the nature of emptiness and liberating oneself from the cycle of birth and death. How does one fully realize the nature of emptiness? To understand emptiness we should first understand how causes and conditions interact.

Phenomena come into being through “conditioned arising”, the coming together of causes and conditions mutually influencing each other. Everything is in constant flux; nothing remains the same, one instant to the next. From this process all phenomena arise, deteriorate, and eventually cease.

Since everything is in flux, without a permanent nature or identity, there can be no separate, identifiable “self”. We call this quality of selflessness in phenomena “emptiness”. This emptiness of substantial reality we call “no-self”.

Those who realize the nature of emptiness also realize their Buddha-nature. To deeply and fully realize Buddha-nature is to become an arhat, a noble one who has attained cessation. The four characteristics of an arhat are:

- all defilements have been purified,
- all that needs to be done has been done,



## Nhân chân được Tánh Không

Sự diệt tận đúng nghĩa là hoàn toàn hiểu được Tánh Không và thoát khỏi luân hồi sanh tử. Làm thế nào để hiểu được Tánh Không? Trước hết chúng ta phải hiểu nhân duyên vận hành hỗ tương như thế nào.

Mọi hiện tượng vận hành do nhân duyên sanh khởi. Các nhân duyên tụ hội và cùng ảnh hưởng lẫn nhau: mọi thứ đều tuôn chảy, không gì bất biến từ sát-na này đến sát-na khác. Trong tiến trình này, vạn pháp sanh khởi, biến hoại, và cuối cùng diệt tận.

Bởi mọi thứ luôn thay đổi, không có một tính cách hay bản chất thường trụ, nên không có cái ‘ngã’ riêng biệt, có thể nhận diện. Ta gọi bản chất vô ngã này của vạn pháp là ‘Không’. Tánh Không của thực tại căn để ta gọi là ‘Vô ngã’.

Những ai nhận chân được tánh Không cũng thấy được Phật tánh. Khi nhận được Phật tánh một cách sâu sắc và toàn diện, người đó trở thành vị A-la-Hán, bậc vô thượng đã đạt đến giải thoát. Bốn đặc tính của một vị A-la-Hán là:

- Tất cả phiền não đều đã dứt sạch
- Những gì cần làm đều đã làm xong

- all future rebirths have been exhausted, and
- liberation from karma and its consequences has been achieved.

This is realizing the true nature of emptiness.

### Nirvana

Nirvana in Sanskrit means ‘extinction quiescence’. Extinction is the complete cessation of suffering and the termination of the samsaric cycle. Quiescence means that fundamental ignorance and its vexations<sup>29</sup> have been eradicated and permanently extinguished.

There are two levels of Nirvana: Nirvana with remainder<sup>30</sup> and Nirvana without remainder<sup>31</sup>. An arhat who has realized Nirvana with remainder has been liberated from all mental defilements but the “Karmic body” still remains. The body is still subject to the misfortunes that can befall a body, but this body does not have the ordinary person’s suffering.

---

29 Vexations (klesas): passions, defilements, troubles – subtle mental and spritual sufferings.

30 The cause but not all the effects of reincarnation having been destroyed.

31 Both the causes and effects of reincarnation having been extinguished.

- Không còn tái sinh nữa
- Giải thoát khỏi nghiệp báo

Đó chính là nhận được Tánh Không.

### Niết bàn

Niết bàn tiếng Sanskrit là ‘diệt tận an tịnh’. Diệt tận là sự chấm dứt hoàn toàn phiền não và vòng luân hồi. An tịnh có nghĩa là vô minh căn rễ và phiền não<sup>32</sup> đều đã được dứt trừ, diệt sạch vĩnh viễn.

Có hai thứ Niết bàn: Vô dư y<sup>33</sup> và Hữu dư y Niết bàn<sup>34</sup>. Vị A-la-Hán đạt đến Hữu dư y Niết bàn thì phiền não đều đã diệt tận nhưng ‘báo thân’ vẫn còn. Thân vẫn còn chịu những đau khổ có thể xảy tới, nhưng không còn sự phiền não thường tình.

---

32 Phiền não (Klesas): đam mê, sự ô nhiễm, nhiều vấn đề - phiền não tinh thần và tâm linh vi tế.

33 Chỉ trừ diệt nguyên nhân chứ không phải tất cả hậu quả của luân hồi.

34 Cả nguyên nhân và hậu quả của luân hồi đều trừ diệt.

The arhat still experiences physical pain and difficult situations but being completely free from the klesas – desire, hatred, and delusion – the mind does not suffer. Such was the case with many of the Buddha’s disciples who became enlightened.

The second kind of Nirvana is Nirvana without remainder (*parinirvana*), where the life cycle terminates with no trace of the five skandhas, and no future Karmic consequences. From the perspective of individual liberation, an arhat or a Buddha who enters Nirvana without remainder may choose to no longer reappear in the three realms of existence.

Both kinds of Nirvana are reached at the fourth fruition level of the arhat path, the level of ‘no more learning’. The three previous stages are all called stages ‘with further learning’, where there is still a need for the practitioner of the arhat path to continue to practice.

### *The Eightfold Noble Path*

When the Buddha expounded the Four Noble Truths to five ascetic monks at Deer Park, in India, he explained the fourth noble truth as the path of liberation from suffering.

A-la-Hán vẫn cảm được những đau khổ nơi thân và những hoàn cảnh éo le nhưng bởi hoàn toàn không còn bị dục, hận, vô minh chi phối nên tâm không khổ. Đó là trường hợp của các đệ tử đã chứng đắc của Phật.

Thứ hai là Niết bàn Vô dư y, khi đời sống diệt tận, không còn dấu vết ngũ uẩn, hay nghiệp báo trong tương lai. Trên quan điểm giải thoát cá nhân, một vị A-la-Hán hay Phật nhập Niết bàn Vô dư y có thể quyết định không vào ba cõi nữa.

Cả hai loại Niết bàn đều đạt đến ở con đường Tứ Thánh Vô học. Ba bậc còn lại được gọi là ‘hữu học’, nghĩa là vẫn còn nhu cầu để người hành đạo A-la-Hán tiếp tục tu tập.

### *Bát Chánh Đạo*

Khi Phật dạy Tứ diệu đế cho 5 vị tu khổ hạnh ở Lộc Uyển, Ấn độ, Ngài dạy Tứ diệu đế là con đường thoát khổ.

By this he meant the Eightfold Noble Path, the eight practices that can lead one to the cessation of suffering.

These are right view, right intention, right speech, right action, right livelihood, right perseverance, right mindfulness and right concentration.

### Right View

The first noble path, right view, is the correct understanding of the true Dharma, especially the Four Noble Truths, the three Dharma seals (*three marks of existence*), and the twelve links of conditioned arising.

Faith based on a correct understanding of the Dharma is fundamental to right view. As Buddhists we must not rely on blind faith.

Right view is the most important step of the Eightfold Path in accomplishing cessation.

### Right Intention

The second step of the Eightfold Noble Path is right intention, which means ‘correct thought’ and ‘correct reflection’. As Buddhists we should hold correct views but we should also integrate them into our thinking and into our very being. To accomplish this we must reflect on what we have heard and learned.

Khi nói điều này Ngài muốn nói đến Bát chánh đạo, 8 pháp tu có thể dứt trừ phiền não.

Đó là: Chánh kiến, Chánh niệm, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh tư duy, Chánh định.

### Chánh kiến

Chánh đạo thứ nhất, Chánh kiến, là sự hiểu đúng đắn giáo pháp, nhất là Tứ diệu đế, ba Pháp ấn và mười hai nhân duyên.

Niềm tin dựa trên sự hiểu biết giáo pháp đúng đắn là nền tảng cho Chánh kiến. Là Phật tử, chúng ta không nên tin mù quáng.

Chánh kiến là bước quan trọng nhất trong Bát chánh đạo để hoàn thành sự đoạn trừ.

### Chánh tư duy

Chánh đạo thứ hai là Chánh tư duy, có nghĩa là ‘tư tưởng đúng đắn’ và ‘nghĩ suy đúng đắn’. Là Phật tử, chúng ta phải có chánh kiến nhưng cũng phải đem chánh kiến vào cách suy nghĩ và trong đời sống. Để đạt được điều này, ta phải suy nghĩ về những điều đã nghe, đã học.

Understanding the origin of suffering, we will develop right intention and affirm that suffering can be ended. With that conviction we integrate the Four Noble Truths into our thinking and into the actions of our body, speech and mind, and we engage in the path.

This is what meant by right intention.

### Right speech

Right speech is the cultivation of the four precepts governing speech (*In the Ten Good Deeds Sutra*):

1. Speak the truth and abstain from uttering falsehoods, of which the most serious are claiming to a Buddha when one is not, and claiming to be enlightened when one is not.

2. Refrain from slander or divisive speech that can create discord.

3. Speak pleasantly and courteously, and refrain from harsh language that can cause suffering to others.

4. Refrain from frivolous chatter, and idle or malicious gossip.

When practiced as virtues these rules of speech help to purify our mind and actions.



Hiểu được nguồn gốc của đau khổ, ta sẽ phát triển được Chánh niệm và biết chắc là khổ đau có thể diệt tận. Với niềm tin đó, chúng ta đem Tứ diệu đế vào trong cách suy nghĩ và hành động, trong ngôn ngữ và tư tưởng để đi vào đường đạo.

Đây là ý nghĩa của chánh niệm.

### Chánh ngữ

Chánh ngữ là sự giữ gìn bốn giới liên hệ đến miệng  
(Trong Kinh Thập Thiện):

1. Nói lời chân thật, không nói lời dối trá, nặng nhất là cho mình thành Phật hay chứng đắc trong khi mình không phải.

2. Không nói lời vu khống hay chia rẽ gây bất hòa.

3. Nói lời hòa nhã, lịch sự; đừng nói lời thô ác gây đau khổ cho người khác

4. Không bàn luận vô ích, thị phi ác ý.

Giữ những giới này thì tâm trí và hành động sẽ được trong sạch.

### Right Action

Right action refers to abstention from killing, stealing, sexual misconduct, lying, and taking of intoxicants - the five precepts. We receive the five precepts when taking refuge in the Buddha, the Dharma, and the Sangha. To observe the five precepts is right action. If we engage in right action we don't create negative karma that leads to suffering.

### Right Livelihood

Right livelihood means earning one's living in accordance with Buddhadharma, and not causing harm to oneself or others while doing so. There are therefore many kinds of right livelihood, and many kinds of wrong livelihood. The Buddha proscribed earning one's living through breaking any of the precepts of right speech and right action. Wrong kinds of livelihood also include making one's living through deception, through self-aggrandizement, through occult practices, through false claims about oneself, and through exaggeration. There are subtle distinctions among these but they all involve deception and exploiting others. In connection with right livelihood, the Buddha said in the Nikayas Sutra, "This holy life is lived for the sake of restraint, for abandoning [delusion], for non-attachment, for cessation."

### Chánh nghiệp

Gồm năm giới: không giết hại, trộm cắp, tà dâm, nói dối, uống rượu và các chất say. Chúng ta thọ năm giới khi quy y Tam bảo. Giữ năm giới là Chánh nghiệp. Nếu có Chánh nghiệp ta sẽ không tạo nghiệp ác, đưa đến đau khổ.

### Chánh mạng

Chánh mạng là sinh sống theo đúng Pháp, không tự làm hại mình hay người khác. Bởi thế, có nhiều cách sống đúng hay sai. Phật ngăn cấm sinh sống mà lại phạm vào những giới trong Chánh ngữ và Chánh nghiệp.

Tà nghiệp còn gồm sinh sống bằng cách lừa dối, tự nâng cao mình lên, hành động một cách bí ẩn, tự phong cho mình những điều không thực có, hay thổi phồng lên. Có những khác biệt nhiệm nhặt giữa những tà nghiệp này, nhưng nói chung, tất cả đều là sự lừa dối hay lợi dụng người khác.

Đức Phật đã nói như sau trong Kinh A hàm: “Cuộc đời thiêng liêng này là để sống khắc kỷ, từ bỏ, không quyến niệm và diệt tận”

### Right Effort

The sixth noble path is right effort, or perseverance, and refers to the four proper lines of exertion, or endeavor:

1. To cut off unwholesome actions that have already commenced,
2. To abstain from starting unwholesome actions; that have not yet commenced,
3. To develop wholesome actions that have not yet commenced, and
4. To increase wholesome actions that have already commenced.

By ‘acts’ or ‘actions’ is meant physical acts as well as words and thoughts. Right effort is endeavoring to attain whatever in the Dharma is attainable through faith, diligent application, and perseverance.

### Right Mindfulness

We should practice right mindfulness in order to concentrate or focus the mind. One approach to mindfulness practice is to contemplate the six objects of mindfulness: the Buddha, the Dharma, the Sangha, the precepts, the merit of renouncing worldliness, and the merit of good deeds.

### Chánh tinh tấn

Chánh đạo thứ 6 là Chánh tinh tấn hay sự kiên trì, liên quan đến bốn điều cần làm:

1. Trừ diệt các ác pháp đã sanh
2. Không làm các ác pháp chưa sanh
3. Phát triển các thiện pháp chưa sanh
4. Tăng trưởng các thiện pháp đã sanh

Hành động bao gồm lời nói, việc làm và tư tưởng.

Chánh tinh tấn là cố gắng đạt đến bất kỳ Pháp nào có thể đạt được nhờ niềm tin, sự tu tập miên mật và bền chí.

### Chánh niệm

Chúng ta phải tu tập Chánh niệm ngõ hầu tập trung tâm trí để quán xét. Một phương cách để thực tập chánh niệm là xem xét sáu đối tượng quán niệm: Phật, Pháp, Tăng, Giới, Đức từ bỏ và Thiện phước.

The six mindfulness practices are really the prerequisites for engaging in the four foundations of mindfulness: of body, of sensation, of mind, and of dharmas (*external and mental objects*). It is not necessary to practice all six mindfulness practices before practicing the four foundations. You can choose any one of the six as a preparatory practice.

When we engage in the four foundations of mindfulness, we can enter the eighth noble path of right concentration.

### *Right Concentration*

Right concentration consists of a repertory of samadhi practices. It would not be possible here to detail all of them, but they include the seven expedient stages:

1-5: the five methods of stilling the mind,

6: the four foundations of mindfulness, and

7: the path of seeing, which is also the practices of the sixteen aspects of the Four Noble Truths.

Sáu pháp quán này là điều kiện tiên quyết để tiến vào Tứ niệm xứ: Thân, Thọ, Tâm, Pháp (*ngoại pháp và nội pháp*). Không cần thiết phải thực tập sáu pháp quán niệm trước khi thực tập Tứ niệm xứ. Bạn có thể chọn bất kỳ một trong sáu pháp quán niệm để thực tập sơ khởi.

Khi đi vào Tứ niệm xứ ta có thể nhập vào Bát chánh đạo:

### Chánh định

Chánh định gồm toàn bộ phép tu tập về định. Ta không thể kể đủ chi tiết, nhưng nó bao gồm bảy giai đoạn

1-5: năm phương pháp để an tâm

6: Tứ niệm xứ

7: Kiến đạo, cũng là pháp tu của 16 khía cạnh của Tứ diệu đế

### *The Four Noble Truths and The Twelve Links*

The first noble truth, the existence of suffering, is related to the seven-fold links of consciousness, name-and-form, the six sense faculties, contact, sensation, birth and aging/death.

The second noble truth, the origin of suffering, is related to the five-fold links of ignorance, action, desire, grasping, and existence. In terms of the Four Noble Truths, you could say that the set of five are the causal factors and the set of seven the effects, namely, our being caught in the cycle of suffering.

The origin of suffering causes suffering; suffering is dependent on its origin, and will not exist without it.

### *The Four Noble Truths and the Three Seals*

The three Dharma seals affirm that all conditioned things are impermanent, all suffering is caused by fundamental ignorance, and all dharmas are without self. Let's relate these ideas to understanding suffering, severing the causes of suffering, attaining cessation, and cultivating the path. Realizing the first noble truth of suffering and the second noble truth of the origin of suffering depends on realizing impermanence and selflessness.



### Tứ diệu đế và 12 nhân duyên

Diệu đế đầu tiên: Khổ, liên hệ đến bảy tầng lớp của ý thức, Danh và Sắc, Sáu căn, xúc chạm, nhận thức, sanh, già, chết.

Diệu đế thứ hai: Tập, liên hệ với Ngũ triền cái: Vô minh, Hành, Dục, Tham, Sinh tử. Nói đến Tứ diệu đế, bạn có thể bảo khi chúng ta bị mắc vào sinh tử thì Năm Pháp số là nhân và Bảy Pháp số là quả.

Nguồn gốc của đau khổ tạo thêm đau khổ; đau khổ lệ thuộc vào vô minh và sẽ không hiện hữu nếu không có vô minh.

### Tứ diệu đế và Tam Pháp ấn

Tam Pháp ấn xác nhận các pháp vận hành đều là vô thường, mọi khổ đau là do cội gốc vô minh, và các pháp đều là vô ngã. Chúng ta hãy nối kết những điều này với Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Nhận ra được Diệu đế thứ nhất: Khổ và thứ hai: Tập tùy thuộc vào sự nhận thức vô thường và vô ngã.

This realization consists in separating from suffering, and cutting off its origins. The third and fourth noble truths tell us that to reach extinction-quietness we must engage in the path.

To engage in the path is to govern oneself by the principles of impermanence and selflessness. With these principles in mind we can separate ourselves from suffering and eliminate its very origins. When we truly understand that suffering is impermanent and does not truly exist because its true nature is fundamentally empty, we are headed in the direction of cessation

### Death

Death is the separation of the body from consciousness; that is all. The body developed from the five elements and it will dissolve back into the elements, but consciousness did not develop from the elements. Since the mind is different from the elements, it will flow on continuously. We might doubt the existence of past and future lives, because we think nothing exists beyond what we can perceive with our senses. But actually, we are uncertain.

Có được nhận thức này là nhờ tách ra khỏi phiền não và diệt tận gốc rễ. Diệu đế thứ ba và bốn dạy chúng ta muốn đạt đến sự diệt tận, tỉnh lặng thì phải đi vào đường đạo.

Dấn thân vào đường đạo chính là tự điều phục mình bằng những nguyên tắc vô thường và vô ngã. Nhờ những nguyên tắc này ta tách ra khỏi phiền não và diệt tận gốc rễ. Khi thực sự hiểu được phiền não là vô thường, không thực có bởi tự tánh là Không, chúng ta đang đi trên con đường diệt tận.

### Sự chết

Chết là sự tách rời thân thể ra khỏi thức, đơn giản chỉ là vậy. Thân phát triển là nhờ vào ngũ đại nên chúng sẽ trở về lại các đại, nhưng thức thì không sanh khởi từ các đại. Bởi nó khác biệt với các đại nên sẽ tiếp tục luân lưu.

Chúng ta có thể nghi ngờ sự hiện hữu của đời sống quá khứ và tương lai, bởi ta nghĩ không gì có thể tồn tại ngoài những điều có thể cảm nhận bằng các căn. Nhưng thực ra thì ta cũng không biết chắc mấy.

What happens after death, according to the Buddhist teachings, is that the body, the form aggregate, does not continue, but the other four aggregates of feeling, perception, mental formations, and consciousness continue.

In terms of consciousness, the habitual tendencies connected with the five sense consciousness, and the mental consciousness, the emotional consciousness, and the alaya consciousness travel to the next life. The alaya is the subconscious mind that is mixed with karmic habitual tendencies. This deepest part of consciousness goes on to the next life. Habitual tendencies are one part of karma. After people die they no longer have the eye, ear, nose, tongue, and body consciousness.

Although the five sense consciousnesses are not active at that point, their habitual patterns continue. It is the same as when you are dreaming: your five senses are not functioning, but you still perceive yourself seeing and hearing and talking. Actually, those things are not happening; they are only habitual perceptions. Similarly, in the bardo state there is no sensory activity, only habitual tendencies. In that way the alaya and the habitual patterns go together to the next life.

Theo giáo lý Phật giáo, điều xảy ra sau khi chết là thân, tức sắc ấm sẽ không tồn tục nữa, nhưng bốn ấm còn lại: thọ, tưởng, hành, thức vẫn còn tương tục.

Về mặt thức, tập khí liên kết với tiền ngũ thức; và thức thứ sáu, thứ bảy, thứ tám- alaya sẽ tiếp tục qua đời sau. Alaya là tâm vô thức kết hợp với nghiệp thức. Phần sâu thẳm nhất này của thức sẽ tiếp tục qua đời sau. Tập khí là một phần của nghiệp. Sau khi chết người ta không còn nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân thức nữa.

Dù lúc này tiền ngũ thức không hoạt động, nhưng tập khí vẫn còn tương tục. Cũng y như khi nằm mơ: tuy năm thức không vận hành nhưng bạn vẫn cảm nhận là mình đang thấy, nghe, nói năng. Thực sự thì những điều này không xảy ra mà chỉ thuần là những nhận thức theo tập nghiệp. Tương tự như vậy, trong tình trạng “chết”, không còn những hoạt động về giác quan mà chỉ là tập khí. Khi đó, thức alaya và tập khí cùng luân chuyển qua đời sau.

It is the conscious mind that reincarnates. One could say that the mind travels to the next stage, and when it encounters the necessary conditions, there is rebirth. This is not the reincarnation of a truly existing, permanent mind, because the nature of the mind is emptiness.

In fact, it is only because of emptiness that it is possible to be reborn. If the mind were permanent, it could not change. We are reborn due to ignorance, and once the ignorance is removed through the realization of emptiness, we are not forced to reincarnate. People who realize the nature of the mind are liberated and do not reincarnate by the power of karma.

*See the story as below:*

### **Heaven And Earth Broken Up**

Tadamasa, a senior retainer of Hojo Takatoki the Regent, had the Buddhist name Anzan (*Quiet Mountain*). He was a keen Zen follower and for twenty-three years came and went to the meditation hall for laymen at Kencho-ji.

When the fighting broke out everywhere in 1331, he was wounded in one engagement, but in spite of the pain galloped to Kencho-ji to see Sozan, the 27<sup>th</sup> teacher there.

Chính thức đi tái sinh. Ta có thể nói là thức đi qua giai đoạn kế tiếp, và khi gặp đủ nhân duyên thì có sự tái sinh. Đây không phải là sự tái sinh của một linh hồn thực sự hiện hữu và bất biến, bởi bản chất của tâm là ‘không’.

Trên thực tế, chính nhờ sự rỗng không này ta mới có thể được tái sinh. Nếu tâm trường cửu thì không thể nào thay đổi. Chúng ta bị tái sinh là do vô minh; một khi thoát khỏi vô minh nhờ sự liễu ngộ tánh không thì ta không buộc phải tái sinh nữa. Ai giác ngộ được bản chất của tâm sẽ được giải thoát và không bị tái sinh do nghiệp lực.

*Xin xem truyện sau :*

### **Đất Trời Sụp Đổ**

Tadamasa, một tướng quân tùy tùng cao cấp trong đội hoàng gia, có pháp danh là An Sơn. Ông là một người tu tập Thiền nghiêm chỉnh trong suốt 23 năm ở một thiền đường dành cho cư sĩ chùa Kiến Trường.

Khi chiến tranh bùng nổ khắp nơi năm 1331, tuy bị thương trong một cuộc giao tranh, ông vẫn phi ngựa về chùa để gặp Sozan, vị Thầy thứ 27.

A tea ceremony was going on at Kencho-ji, and the teacher seeing the man in armour come in, quickly put a teacup in front of him and said, 'How is this?'

The warrior at once crushed it under his foot and said, 'Heaven and earth broken up together.'

The teacher said, 'When heaven and earth broken up, how is it with you?'

Anzan stood with his hands crossed over his breast. The teacher hit him, and he involuntary cried out from the pain of his wounds.

The teacher said, 'Heaven and earth not quite broken up yet.'

The drum sounded from the camp across the mountain, and Tadamasa galloped quickly back.

The next evening he came again, covered with blood, to see the teacher. The teacher came out and said again, 'When heaven and earth are broken up, how it is with you?'

Anzan, supporting himself on his blood-stained sword, gave a great Katsu! And died standing in front of the teacher.



Lúc đó đang có buổi thiền trà ở chùa. Khi thấy tướng quân trong võ phục đi vào, vị thầy nhanh nhẹn lấy ngay một tách trà đặt trước mặt anh ta và hỏi: “Thế này là thế nào?”

Lập tức vị tướng quân lấy chân đạp nát tách trà và bảo: “Trời đất sụp đổ cùng một lúc”

Vị thầy hỏi: “Khi đất trời sụp đổ thì người ra sao?”

An Sơn đứng vòng tay trước ngực. Vị thầy đánh vào anh, dù không muốn anh vẫn thét lên đau đớn bởi vết thương.

Vị thầy bảo: “Hóa ra đất trời chưa sụp đổ!”

Trống đổ từ doanh trại bên kia núi và Tadamasu vội vã phi ngựa trở lại.

Tối hôm sau, anh ta lại đến gặp vị thầy, mình đầy máu. Vị thầy đi ra và lại hỏi:

“Khi đất trời sụp đổ thì người ra sao?”

An Sơn, tựa người trên thanh kiếm đâm máu, thét lên một tiếng và đứng chết trước mặt thầy.

## **9. True nature**

The two verses below express the mind state of Prajna as insight and Prajna as true nature:

One piece of empty solidity, beyond saying and feeling / This is how humans and gods see Subhuti.

Have you heard how Subhuti was sitting quietly on a cliff when all the gods showered him with flowers to praise him.

The venerable Subhuti said, “Who is showering down these flowers in praise?”

The gods replied, “We honor you for being good at expounding the Prajna wisdom.”

- I have never spoken a single word about Prajna wisdom; why offer praise?

- You didn’t speak and we didn’t hear. No speaking and no hearing is true Prajna wisdom,” and again they caused the earth to tremble and flowers to shower.

## **10. Hui Chao asked for Buddha**

Because Buddha wisdom is intrinsic in every body, the question: “What is Buddha” is fruitless and meaningless. This conversation proves that point.

## **9. Thực Tướng Bát-nhã**

Hai câu thơ sau đây diễn tả trạng thái tâm Bát-nhã là tuệ giác, là bản tâm:

Một mảnh lặng thênh bặt nghĩ bàn / Người đời từ đó thấy Không Sanh.

Tôn giả Tu-bồ-đề (*Không Sanh*) ngồi yên lặng trong núi, chư Thiên mưa hoa tán thán.

Tôn giả hỏi: “Trong không mưa hoa tán thán đó là ai? ”

Chư Thiên đáp: “Tôi là Phạm thiên. Tôi trọng Tôn giả khéo nói Bát-nhã Ba-la -mật-đa.”

- Tôi đối với Bát-nhã chưa từng nói một chữ, ông vì sao lại tán thán?

- Tôn giả không nói, tôi cũng không nghe, không nói không nghe là chơn Bát-nhã.”

Một lần nữa, chư Thiên lại làm cõi nước rung động, rưới mưa hoa xuống.

## **10. Huệ Siêu hỏi Phật**

Bởi trí huệ Phật vốn có sẵn nơi tất cả mọi người nên câu hỏi ‘Phật là gì’ thật vô bổ và vô nghĩa. Đối đáp sau đây chứng minh điều đó.

A monk (*named Hui Chao*) asked Fa Yen, “What is Buddha?”

Fa Yen said, “You are Hui Chao.”

This story is also similar:

Superintendent Tse had been staying in Fa Yen’s congregation, but he had never asked to enter (*Fa Yen’s room (for special instruction)*).

One day Fa Yen asked him, “Why have you never entered my room?”

Tse replied, “Don’t you recall, Teacher, that when I was at Ch’ing Lin’s place, I had an entry (*enlightenment*).”

Fa Yen said, “Try to recall it for me.”

Tse said, “I asked ‘What is Buddha?’ Lin said, ‘The Fire God comes looking for fire.’”

Fa Yen said, “Good words, but I’m afraid you misunderstood them. Can you clarify them more for me?”

Tse replied, “The Fire God is in the province of fire; he is seeking fire with fire. Likewise, I am Buddha, yet I go on searching for Buddha.”

Fa Yen said, “Sure enough, Superintendent has misunderstood.”

Tăng Huệ Siêu hỏi Pháp Nhãn: ‘Thế nào là Phật?’

Pháp Nhãn đáp: ‘Ông là Huệ Siêu’.

Sau đây là câu chuyện tương tự:

Giám viện Tắc ở trong hội Pháp Nhãn cũng chưa từng tham thỉnh nhập thất.

Một hôm, Pháp Nhãn hỏi: “Giám viện Tắc sao chẳng vào thất?”

Tắc thưa: “Hòa Thượng đâu không biết con ở chỗ Thanh Lâm đã có chỗ thâm nhập.”

Pháp Nhãn bảo: “Ông thử vì ta cử xem?”

Tắc thưa: “Con hỏi thế nào là Phật, Thanh Lâm đáp ‘Đồng tử Bính Đình đến xin lửa’.”

Pháp Nhãn bảo: “Lời khéo, ngại ông hiểu lầm, nên nói lại xem.”

Tắc thưa: “Bính Đình thuộc về lửa, đem lửa đi xin lửa; như con là Phật lại đi tìm Phật.”

Pháp Nhãn bảo: “Giám viện quả nhiên hiểu lầm rồi.”

Containing his anger, Tse left the monastery and went off across the river.

Fa Yen watched him go and said, "This man can be saved if he comes back; if he doesn't return, he can't be saved."

Out on the road, Tse thought to himself, "Fa Yen is the teacher of five hundred people; surely he would not deceive me?"

So he turned back and again called on Fa Yen, who said to him, "Ask me anything and I'll answer you."

Thereupon Tse asked, "What is Buddha?"

Fa Yen replied, "The Fire God comes looking for fire."

Hearing these words Tse was enlightened.

Question:

When Ch'in Ling said to superintendent Tse, "The Fire God comes looking for fire" Tse was not enlightened. When Fa Yen said the same thing to Tse, Tse was enlightened? Why?

**11. The Master Sculptor**

The Master Sculptor surveyed the different blocks of the marble at the quarry.

Tắc nổi xung, liền quấy hành lý qua sông đi phất.

Pháp Nhãn nói: “Người này nếu trở lại có thể cứu, nếu không trở lại thì không thể cứu.”

Tắc đi đến giữa đường, tự xét: “Pháp Nhãn là thiện tri thức của năm trăm người, há lại gạt ta sao?”

Bèn trở lại tái tham vấn.

Pháp Nhãn bảo: “Ông hỏi ta, ta sẽ vì ông đáp.”

Tắc hỏi: “Thế nào là Phật?”

Pháp Nhãn đáp: “Đồng tử Bính Đinh đến xin lửa”.

Tắc liền đại ngộ.

Câu hỏi:

Khi Thanh Lâm bảo Giám viện Tắc : ‘Đồng tử Bính Đinh đến xin lửa’, Tắc không ngộ được. Khi Pháp Nhãn cũng nói với Tắc câu trên, Tắc liền đại ngộ, tại sao?

## ***11. Phật ở Đâu?***

Nhà điêu khắc bậc Thầy đang đứng quan sát các phiến cẩm thạch đủ loại.

In his lifetime the sculptor has lured that there existed a “suchness” to every piece of stone. Finding that suchness and releasing it to its true life had been the secret of the sculptor’s success. “Ah-ha”, he would say. “There is a heroic figure locked in that piece and a saint trapped in side that other one. But where will I find the stone from which I will sculpt my masterwork, a glorious statue of the Buddha?”

He had been searching for what he called the “Buddha block” for over forty years and now he felt his energy waning. He had travelled to the great quarries of the world: Italy where Michelangelo had mined his stone, Vermont where the stone glowed with light, and to obscure regions in the mountain of China.

No where could he find that one perfect slab from which he knew he could release the most perfect likeness of Buddha. He consulted experts from around the world. He hired a specialist to scour obscure areas. No success. In search of consolation, he sought out a local Zen priest, who headed a small temple just at the end of his street.

When he explained his fruitless search, the priest smiled and said: “No problem”



Trong suốt cuộc đời, ông từng học được mỗi một phiến đá đều mang vẻ “như” của nó. Tìm cho ra vẻ ‘như’ ấy, trả nó về nét sống động thực sự của nó, chính là bí quyết thành công của ông.

Ông thường tự bảo: “Ồ há! Phiến đá kia mang hình tượng tay anh hùng bị khóa cứng ở trong. Phiến này có hình vị thánh. Nhưng biết tìm đâu phiến đá để tạc tuyệt tác một đời đây? Ta muốn tạo pho tượng Phật thật huy hoàng.”

Ông tìm suốt bốn mươi năm “phiến đá Phật” ấy. Bây giờ năng lực ông đang tiêu mòn dần. Ông đã đến tận các mỏ đá tiếng tăm của thế giới: nước Ý, nơi Michelangelo khắc phiến đá bất hủ của ông, Vermont với loại đá rục rỡ, và cả những vùng ít ai lui tới của núi rừng Trung quốc.

Ông thăm dò chuyên gia khắp thế giới. Ông mướn một tay rất sành đá sục tìm những vùng ít ai biết. Kết quả vẫn không. Để khuây khỏa, Ông tìm gặp vị Thiền sư trụ trì ngôi chùa nhỏ cuối đường nhà mình.

Nghe kể về cuộc tìm kiếm vô vọng, Thiền sư mỉm cười:

- Chẳng khó.

“Do you mean you can tell me where I might find the perfect material from which I can release the Buddha of my dreams?” said the excited sculptor.

“Of course”

“Where?”

“Over there”, said the priest pointing to a well in the courtyard.

The excited master sculptor ran to the well and looked down. There he saw his own image looking back at him.

## ***12. The Path to Enlightenment***

In the Theravada tradition there are 4 stages of attainment, which in this context means ‘steps on the path to enlightenment’ or 4 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*)

- Nghĩa là Sư có thể cho tôi biết chỗ tìm chất liệu để hoàn thành bức tượng Phật tôi hằng mơ sao?

- Đương nhiên.

- Ở đâu?

- Đằng kia.

Sư đưa tay chỉ cái giếng trong sân.

Nhà điêu khắc mừng khắp khởi chạy đến giếng, nhìn xuống. Dưới giếng hình ông đang nhìn lại ông.

## ***12. Trên Đường Giác Ngộ***

Trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy, có bốn quả vị tu chứng (*bốn Thánh quả*), tuy nhiên theo ý nghĩa bài này đó là những chặng tu trên con đường giác ngộ:

- Thứ nhất: Tu-đà-hoàn (*Dự lưu: vào dòng thánh, còn gọi là Thất lai, tức sanh lại đời này 7 lần.*)

- Thứ hai: Tu-đà-hàm (*Nhất lai, tức sanh lại đời này một lần.*)

- 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*).

In the Zen tradition there are the **Ten Ox-Herding Stages**:

1. Looking for the ox.
2. Seeing the traces of the ox.
3. Seeing the ox.
4. Catching the ox.
5. Herding the ox.
6. Coming home on the ox's back.
7. The ox is forgotten, leaving the man alone.
8. The ox and the man are both out of sight.
9. Returning to the origin, back to the source. 'Origin' and 'source' are our very own nature that is Buddha-nature.
10. Entering the city with bliss-bestowing hands that help others because of his Bodhisattvahood.

- Thứ ba: A-na-hàm (*Bất lai: Không còn sanh lại đời này, nhưng sẽ tái sanh vào cõi trời A-na-hàm.*)

- Thứ tư: A-la-hán (*Vô sanh, không còn tái sanh nữa vì sanh tử đã tận. Tuy nhiên, có thể trở lại bất kỳ nơi nào vì lập nguyện.*)

Ngoài ra **Mười Bức Tranh Chấn Trâu** trong Thiên tông diễn tả mười chặng tu:

1. Tìm trâu
2. Thấy dấu
3. Thấy trâu
4. Được trâu
5. Chấn trâu
6. Cưỡi trâu về nhà
7. Quên trâu còn người
8. Người trâu đều quên
9. Trở về nguồn cội, là bản tính chân thật, tức Phật tánh.
10. Thông tay vào chợ. (*Giúp đỡ mọi người theo tâm hạnh Bồ-tát.*)

### **13. The Paper Sword**

In 1331 when Nitta Yoshisada was fighting against Hojo Sadatoki, a chief retainer of the Hojo family, named Sakurada Sadakuni, was slain.

His wife Sawa wished to pray for the dead man; she cut off her hair and entered Tokei-ji as the nun Shotaku. For many years she devoted herself to Zen under Daisen, the 17th master at Enkaku-ji, and in the end she became the third teacher of Tokei-ji.

In the Rohatsu training week of December 1338 she was returning from her evening interview with the teacher at Enkaku-ji, when on the way a man armed with a sword saw her and was attracted by her beauty. He threatened her with the sword and came to rape her. The nun took out a piece of paper and rolled it up, then thrust it like a sword at the man's eyes. He became unable to strike and was completely overawed by her spiritual strength. He turned to run and the nun gave a Katsu! (*shout*), hitting him with the paper sword. He fell and then fled.

### **14. The Storm**

During a great storm at sea a band of terrified pilgrims huddled in a circle around their Zen master as the vessel pitched and the bulkheads groaned.

### ***13. Thanh Kiếm Giấy***

Năm 1331, khi Nitta Yoshisada chiến đấu chống lại Hojo Sadatoki, một cận tướng chính của giòng Hojo tên là Sakurada Sadakuni bị chết.

Vợ ông là Sawa muốn cầu nguyện cho chồng nên cắt tóc vào chùa Đông Khánh tu, trở thành Ni Shotaku. Trong nhiều năm, Ni đem hết tâm sức học Thiền theo ngài Daisen, vị tổ thứ 17 của Viên Giác tự và cuối cùng trở thành vị thầy thứ ba của Đông Khánh tự.

Trong khóa tu Tiếp Tâm Lạp-bát tháng 12/1338, khi trên đường về sau khi thỉnh pháp với vị thầy ở Viên Giác tự, một người vũ trang bằng kiếm nhìn thấy rồi động tâm vì vẻ đẹp của Ni, hấn dùng kiếm đe dọa và đòi làm hạnh bất tịnh với Ni. Ni lấy ra một mảnh giấy, cuộn lại rồi như dùng thanh kiếm, đâm vào mắt người lạ. Hấn không đánh trả được, và hoàn toàn kinh sợ trước sức mạnh tâm linh của Ni. Hấn quay đầu định chạy thì Ni hét to một tiếng, rồi lấy kiếm giấy đâm tiếp. Hấn ngã xuống và chạy biến.

### ***14. Con Bão***

Tàu đang ở giữa biển thành linh gặp bão. Nhóm hành khách hành hương run sợ xúm quanh vị thiền sư trong lúc chiếc tàu trôi lên hụp xuống, thành khoang rung lắc rên rĩ.

“We shall all die,” lamented one.

“I wish I had been better to my wife and children,” moaned another.

“I had hoped to marry after the pilgrimage,” said a young woman. “It is your fault, Master; you brought us onto this vessel and now we will perish with so many regrets and so many blighted dreams.”

“Look at this,” said the patient master.

He took two wooden triangles and placed them with just the tips barely touching.

“This top triangle is the past. Nothing can bring it back or change it. This bottom triangle is the future. It is equally futile to predict it. And this tiny intersecting speck is the present, which changes with each beat of your heart.”

“So ...?” the pilgrims said.

“So, it’s useless to agonize over what is gone or pine for what might be. Live now in the only moment of time available to you”.

“What is that?”

“The present.”

“How do we do that?”

“Let’s eat,” said the master.



Một người oán than: “Ta sẽ chết hết thôi!”

Một người rên: “Tôi ước gì đã xử sự tốt hơn với vợ con tôi.”

Một cô gái nói: “Tôi đã dự định đi hành hương về sẽ lập gia đình. Thầy ơi, lỗi tại thầy. Thầy đưa chúng tôi đi lên tàu này, rồi giờ chúng tôi sẽ phải chết với biết bao hối tiếc, biết bao dự định tương lai sụp đổ.”

Thiền sư rất nhẫn nại, bảo: “Các vị hãy nhìn đây.”

Ông lấy hai miếng gỗ hình tam giác đặt chúng gần nhau, chỉ chạm hai đỉnh chóp, nói tiếp: “Tam giác nằm trên là quá khứ, không gì có thể níu kéo trở lại, hoặc thay đổi được. Tam giác nằm dưới là tương lai, phỏng đoán trước cũng vô ích thôi. Chỉ có chỗ chạm nhau nhỏ xíu này là hiện tại, thay đổi theo từng nhịp đập của trái tim quý vị.”

Nhóm khách hành hương hỏi: “Thế thì sao?”

“Thế thì đau khổ với những gì đã qua, hoặc buồn bã với những chuyện sẽ đến đều vô ích. Hãy sống với giây phút hiện tại thế giới cho ta.”

“Đó là gì?”

“Hiện tại”

“Làm sao thực hiện được điều ấy?”

“Ta hãy lấy đồ ra ăn nào.”

### ***15. In The Nursing Home***

The aged ailing woman complained to her best friend, "I hate being old. I hate being here in this rest home."

"Let's be positive," began the friend.

"Positive about what? Damn it."

"Well, are you in pain?"

"No."

"Remember how wonderful you felt when the pain finally went away? Was that pleasurable?"

"Yes."

"Consider that the same pleasure is with you now."

"But it's all so horrible here. The food..."

"How was lunch?" asked the best friend.

"Terrible!"

"Totally terrible? Yet you ate it all."

## 15. Trong Nhà Dưỡng Lão

Một bà cụ già yếu than thở với bà bạn thân nhất: “Tuổi già thiệt chán quá bà ạ. Tôi khổ vì cái nhà dưỡng lão này lắm rồi.”

Bà bạn an ủi: “Mình nên lạc quan đi bà.”

- Lạc quan khi gì. Quỷ sứ thì có!

- Nghe này, bà đang đau hả?

- Đau có.

- Bà có nhớ khi mình thoát được cái đau rồi, mình thấy nhẹ nhõm biết mấy không? Nhớ như vậy thấy thích chứ bà?

- Ờ.

- Bà coi đó, bây giờ bà đang được hưởng cái thú ấy mà.

- Nhưng ở nhà này thứ gì cũng chán hết bà ơi. Đồ ăn...

- Trưa nay thức ăn ra sao?

- Dở òm.

- Dở thiệt hả? Bà ăn hết tron đó.

“It was all I had. I had no choice,” said the sick woman.

“What one thing was okay?”

“The whipped cream on top of the fruit salad.”

“Fine, start there. Think about the whipped cream.”

“This talk is all Pollyanna, so phony optimistic.”

“Again, tell me why you ate all your lunch?” asked the best friend.

“Because, damn it, that was all I had.”

“That’s what I’m trying to say, honey.”

## **16. *Daikaku’s One-Word Sutra***

At the beginning of the Kencho era (1249), “Old Buddha” Daikaku (*who was Chinese*) was living in Kyoto, Japan, and was invited by the shogun Tokiyori to spread Zen to Eastern Japan.

Some priests and laymen of other sects were not at all pleased with this, and out of jealousy circulated a rumor that the teacher was a spy sent to Japan by the Mongols. Gradually more and more people began to believe the rumor. At the time, the Mongols were in fact sending emissaries to Japan.

- Tôi chỉ có mấy thứ để ăn. Đâu còn gì khác.
- Có món nào bà thấy được không hả?
- Món kem để trên trái cây trộn ấy.
- Tốt rồi! Khởi đầu bằng thứ ấy nhé. Bà hãy nghĩ về món kem.
- Nói kiêu này dỏm quá. Nghe như giả vờ lạc quan.
- Nghe này, bà nói lại tôi nghe tại sao trưa nay bà ăn hết tron đồ ăn hả?
- Khi gió, thì tại tôi chỉ có mấy thứ ấy để ăn.
- Bạn già ơi, đó là cái nãy giờ tôi cố nói cho bà nghe đã.

### ***16. Kinh Nhất Tự Của Đại Giác***

Vào thời gian đầu của triều đại Kencho (1249), ‘Cổ Phật’ Đại Giác (*người Trung Hoa*) ngụ ở Kyoto, Nhật, được tướng quân Tokiyori mời đến vùng phía Đông Nhật Bản để truyền bá Thiền tông.

Một vài vị sư và Phật tử của các giáo phái khác không hài lòng về việc này. Vì lòng ganh tỵ, họ rao truyền ngài là gián điệp được chánh quyền Mông Cổ (*đang cai trị Trung Hoa*) gửi đến Nhật Bản. Dần dà nhiều người đều tin như vậy. Lúc đó, quả thực Mông Cổ có gửi sứ giả đến Nhật bản.

The shogun's government, misled by the campaign of rumors, transferred Daikaku to Koshu. Daikaku was not the least disturbed, but gladly followed his own karma which caused him to be transferred.

Some local officials in Eastern Japan who were firm believers in reciting the formula of the Lotus Sutra, or in recitation of the name of the Buddha Amitabha.

One day they came to Daikaku and said, "The Heart Sutra as read in the Zen tradition is long and difficult to read, whereas Nichiren teaches the recitation of the title of the Lotus Sutra (*Namo Wonderful Law of the Lotus Sutra*) which has only seven syllables, and Ipen teaches recitation of the name of the Buddha Amitabha, which is only six syllables (*Namo Amitabha Buddha*). The Zen Sutra is much longer (*262 words*), and it is more difficult to remember and recite".

The teacher listened to all this and said: "What would a follower of Zen want with a long text? If you want to recite the Zen Sutra, do it with "one word"<sup>35</sup>. It is the six and seven syllable recitations which are too long".

---

35 Ultimate truth.

Chánh quyền của vị tướng quân bị tin đồn lung lạc, nên đã chuyển ngài đến vùng Kosshu. Đại Giác không hề bị nao núng mà vui vẻ tuân theo nghiệp lực đã dẫn dắt ngài đi xa như thế.

Các viên chức địa phương ở đó là người tin tuyệt đối về việc trì tụng đề kinh Pháp Hoa hay niệm Phật A-di-đà.

Một ngày họ đến thăm ngài và hỏi: “Tâm kinh thường được trì tụng trong Thiên tông thì dài và khó đọc; trong khi ngài Nhật Liên dạy niệm đề kinh (*Pháp Hoa Nam mô Diệu Pháp Liên Hoa Kinh*) chỉ có bảy chữ, và ngài Nhất Biến dạy niệm Phật A-di-đà (*Nam mô A-di-đà Phật*) có sáu chữ. Kinh Thiên thì dài hơn nhiều (262 chữ) và khó đọc thuộc.

Thiền sư Đại Giác lắng nghe tất cả mọi điều rồi bảo: “Một người học Thiên cần gì đọc thuộc một bài kinh dài? Nếu các ông muốn đọc kinh Thiên, thì hãy đọc ‘một chữ’<sup>36</sup>. Chính ra sáu hay bảy chữ mới là dài.”

---

36 Cứu cánh giải thoát.

## 17. Bukko's No-Word Sutra

Ryo-A, a priest of the Tsurugaoka Hachiman shrine, came to the town of Magaku. He told Bukko, a Zen master and “National Teacher” who succeeded Daikaku, the story of Daikaku’s one-word sutra.

Ryo-A said: “I am not going to ask about the six or seven syllables recited by other sects, but what is the “one word” of Zen?”

The teacher Bukko said: “Our school does not build up (*create*) any word. Dharma is a special transmission outside scriptures, a truth transmitted from heart to heart. If you can penetrate through to that, your whole life will be a dharani (*Buddhist mantra*), and your death will be a dharani. Why do you want a word or half a word?”

The old master Daikaku went deep into retreat in the forest and afterwards “gave one word”<sup>37</sup>. Now the whole Zen world is tearing itself to pieces on the thorns<sup>38</sup>, trying to find it. Reverend Ryo-A, if you wish to grasp that word, then without opening your mouth, recite the sutra of “no-word”.

---

37 “Gave one word” means he expressed his realization of ultimate truth.

38 The Zen practitioner is in danger of tearing the ‘one word’ apart and losing the truth.



## 17. Kinh Vô Tự của Phật Quang

Ryo-A, một tu sĩ đền Tsurugaoka Hachiman, đến Magaku, gặp Quốc sư Phật Quang, người kế thừa Đại Giác và kể Ngài nghe về chuyện Kinh Nhất Tự của Đại Giác.

Ryo-A nói: “Tôi không hỏi về việc các giáo phái khác trì tụng sáu hay bảy chữ, nhưng ‘một chữ’ của Thiên là gì?”

Quốc sư dạy: “Phái Thiên chúng tôi không dựng lập một chữ nào. Giáo pháp là sự truyền thừa đặc biệt, vượt ngoài văn tự, Đạo từ tâm truyền tâm. Nếu ông có thể hiểu thấu tất cả những điều đó, thì cả cuộc đời của ông, sống và chết là Đà-la-ni. Ông còn muốn ‘một chữ’ hay ‘nửa chữ’ làm gì?”

Quốc sư Đại Giác ẩn tu trong rừng sâu, buông ‘một chữ’<sup>39</sup> ở đó; rồi bây giờ cả thế giới học Thiên tự phân chia manh mún trên những gai góc<sup>40</sup>, cố tìm cho ra ý nghĩa ‘một chữ’. Thượng tọa Ryo-A, nếu ông muốn nắm được ý nghĩa ‘một chữ’ thì không động môi lưỡi ông hãy trì tụng kinh ‘vô tự’.

---

39 ‘Buông một chữ’ có nghĩa diễn tả sự chứng ngộ.

40 Người tu thiên gặp nguy hiểm (gai góc) nếu phân chia manh mún ‘một chữ’ và sẽ xa Đạo.

If you fail in your awareness of the no-word, you will at once lose the one word. The “one word” is displayed above the thirty-three heavens. It is buried at the bottom of the eighth great hell.

Therefore, where, in all four directions and above and below, is the ‘one word’ hidden? At this present moment, is there a word (*in front of you*), or is there not?”

The “golden needle did not penetrate the embroidered cloth”<sup>41</sup> (*of the priest’s mind*), and he silently took his leave.

### **18. Painting The True Nature**

Ekichu, the 7th master of Jufuku-ji, was a famous painter. One day Nobumitsu came to see him and asked whether he could paint the fragrance described in the famous line: “After walking through flowers, the horse’s hoof is fragrant”. The teacher drew a horse’s hoof and a butterfly fluttering around it (*attracted by the fragrance*).

---

41 “Golden needle” is the master’s explanation; “embroided cloth” is the confused mind.

Nếu ông không tỉnh giấc trước ‘một chữ’ lập tức ông mất ‘một chữ’ đó rồi. ‘Một chữ’ hiển bày trên cõi trời Ba Mươi Ba; chôn vùi tận đáy Đại địa ngục thứ tám.

Như thế, trong bốn phương, trên và dưới, chỗ nào che giấu đâu? Ngay lúc này đây, trước mắt ông đó, có ‘một chữ’ hay không có một chữ?

Cây kim vàng<sup>42</sup> đã không soi thủng (*tám vải thêu của tâm vị sư*), nên sư lặng lẽ ra đi.

### **18. Vẽ Chân Tánh**

Ekikhu, vị tổ thứ bảy của chùa Thọ Phước, là một họa sĩ nổi danh. Một ngày nọ Nobumitsu đến thăm ngài và hỏi xem ngài có thể vẽ được làn hương trong câu thơ nổi tiếng: “Đi dạo qua ngàn hoa thì vó ngựa cũng thơm”. Thiền sư vẽ vó ngựa với chú bướm lượn quanh (*quyển rữ bởi mùi hương*).

---

42 ‘Kim vàng’ là lời giải của quốc sư; ‘tám vải thêu’ là tâm mê lầm.

Then Nobumitsu quoted the line: “Spring breeze over the river bank” and asked for a picture of the breeze. The teacher drew a branch of willow waving.

Nobumitsu cited the famous Zen phrase: “Pointing directly to the human heart, we will see our own true nature and become Buddha”. He asked for a picture of the heart. The teacher picked up the brush and flicked a spot of ink onto Nobumitsu’s face. The warrior was surprised and annoyed, and the teacher rapidly sketched the angry face.

Then Nobumitsu asked for a picture of the ‘nature’ as in the phrase ‘see the nature’.

The teacher broke the brush and said: “That’s the picture”.

Nobumitsu did not understand and the teacher remarked: “If you don’t have the seeing eye, you can’t see it”.

Nobumitsu said: “Take another brush and paint the picture of the nature”.

The teacher replied: “Show me your true nature and I will paint it”.

Nobumitsu had no words.

Nobumitsu lại dẫn câu thơ: “Gió xuân thổi qua bờ sông” và xin vẽ làn gió. Thiền sư vẽ cảnh liễu rung rinh.

Nobumitsu trích dẫn câu thơ Thiền nổi tiếng: “Chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật (*Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật*)”. Và yêu cầu thiền sư vẽ ‘tâm’. Thiền sư cầm bút lên, rảy mực vào mặt Nobumitsu. Hiệp sĩ Nobumitsu ngạc nhiên và lộ vẻ bất bình. Thiền sư lập tức vẽ ngay bộ mặt đang tức giận.

Rồi Nobumitsu lại yêu cầu vẽ ‘chân tánh’ trong câu ‘thấy tánh’.

Thiền sư bẻ gãy bút lông và nói: “Ngay đó là hình vẽ!”

Nobumitsu không hiểu và thiền sư giải thích: “Nếu ông không có ‘con mắt đó để thấy’, thì không thể thấy được”.

Nobumitsu nói: “Xin hãy lấy cây bút khác và vẽ ‘chân tánh’”.

Vị thầy trả lời: “Đưa ‘chân tánh’ cho ta xem rồi ta sẽ vẽ”.

Nobumitsu không nói được.

## MỤC LỤC

<b>NGUỒN GỐC KINH BÁT-NHÃ</b>	7
<b>KINH BÁT-NHÃ</b>	
Khi Bò-Tát Quán Tự Tại	13
Xá-lợi Tử! Sắc chẳng khác không	29
Xá-lợi Tử! Tướng Không của các pháp	33
Không có vô minh, không có già chết...	39
Không có trí tuệ cũng không có chứng đắc	49
Vì không có chỗ được	53
Chư Phật trong ba đời	63
Yết-đề, yết-đề	65
<b>PHỤ BẢN</b>	
1. Bò-tát Quán Thế Âm	71
Bò-tát Đại Bi Ngàn Tay Ngàn Mắt	73
2. Cô Gái với Đóa Hồng	75
3. Tám Thức	81
4. Một Quân Nhân	83
5. Một Quân Nhân	91
6. Lý Thuyết và Thực Tập về lý Không	97
7. Thập Nhị Nhân Duyên	101
8. Tứ Đế	115

Bát Chánh Đạo	125
Tứ diệu đế và 12 nhân duyên	137
Tứ diệu đế và Tam Pháp Ấn	137
Sự Chết	139
Đất Trời Sụp Đổ	143
9. Thực Tướng Bát-nhã	147
10. Huệ Siêu hỷ Phật	147
11. Phật ở đâu?	151
12. Trên Đường Giác Ngộ	155
13. Thanh Kiếm Giấy	159
14. Con Bão	159
15. Trong Nhà Dưỡng Lão	163
16. Kinh Nhất Tụng Của Đại Giác	165
17. Kinh Vô Tụng của Phật Quang	169
18. Vẽ Chân Tánh	171

\*