

SHITOU XIQIAN

INSIDE THE GRASS HUT

(LIVING SHITOU'S
CLASSIC POEM)

Nguyên Tác: Ben Connelly

Việt Ngữ: Thuần Bạch - Viên Thế

THẠCH ĐẦU HY THIÊN

THẢO AM CA

Nguyên Tác: Ben Connelly

Việt Ngữ: Thuần Bạch - Viên Thế

INTRODUCTION TO VIETNAMESE TRANSLATED TEXT

“Song of the Grass Roof Hermitage” and the “Harmony of Difference and Sameness” are the two ancient classic texts of Zen Buddhism written by early Zen Master Shitou Xiqian.

Zen Master Shitou is the second generation dharma heir following the Sixth Patriarch. Ever since receiving the dharma mind-seal of Sokei, Shitou rekindled the profound magnificent life source, pointing directly to the “original face” so that everyone could taste the Zen Patriarch’s meaning. The East land was illuminated by the lyrical lines from the Grass Roof Hermitage first, then spread to the West through the teachings, interpretations, and living Zen way of the Japanese Masters.

Inside the Grass Hut authored by Zen teacher Ben Connelly, provides very insightful and inspiring commentary about the “Song of the Grass Roof Hermitage.”

LỜI GIỚI THIỆU BẢN DỊCH VIỆT NGỮ

Thảo Am Ca của thiền sư Thạch Đầu Hy Thiên cùng Tham Đồng Khế của ngài là hai tác phẩm kinh điển trong nhà Thiền.

Thiền sư Hy Thiên, đệ tử đời thứ hai sau Lục Tổ, từ khi nhận được tâm ấn Tào Khê đã khơi dậy nguồn sống yên nguyên bất tuyệt, chỉ thẳng diện mục cho tất cả mọi người cùng nếm ý vị Tổ sư. Phương Đông đã được rọi sáng từ lời ca Am Tranh, truyền đến phương Tây qua những bài giảng, chú thích và một đời thân giáo của các thiền sư Nhật Bản.

Chúng ta có nguyên tác *Inside the Grass Hut* của tác giả thiền gia Ben Connelly, chú giải vô cùng tâm đắc và hào hứng về Thảo Am Ca.

With the experience from diligent meditative practice and living harmoniously in Nature, the author has transformed the wondrous blade of grass into the inconceivable embodiment of the Buddha. I am very grateful for the transmission of true dharma from contemporary Zen teachers, who have drunk one drop of Sokei's source water and open-mindedly transmit it to all sentient beings.

The bilingual English-Vietnamese translation manuscript resulted from dedicated work of the Venerable Thuần Bạch and Sister Viên Thế, opens the door through words and letters, which once again, helps us to compare the texts, as we go into the open horizon of the mind of liberation.

I am honored to introduce this work to all good friends in the dharma. We appreciate any feedback or detection of errors that could be missed in this translation.

*Venerable Như Đức
Viên Chiếu Zen Monastery
End of the Vassa Summer Period 2018*

Với kinh nghiệm tu tập và sống hòa điệu cùng thiên nhiên, tác giả đã đưa một cọng cỏ kỳ diệu làm nên thân Phật nhiệm mầu. Biết ơn vô cùng sự truyền bá chánh pháp của các bậc đạo sư thế hệ hiện đại, uống một giọt nước nguồn Tào mà trải rộng lòng cho nhân thế.

Bản Việt dịch do công phu của Ni sư Thuần Bạch và Sư cô Viên Thế, khai thông cánh cửa ngôn ngữ văn tự, một lần nữa giúp chúng ta đổi chiều, đi vào phương trời tự do của những tâm hồn giải thoát.

Kính giới thiệu đến chư vị thiện tri thức, xin mong được chỉ giáo về những khiếm khuyết trong bản dịch.

*TN. Như Đức
TV. Viên Chiếu
Cuối mùa An cư 2018*

ABOUT THE AUTHOR

Ben Connelly is a Soto Zen priest in the Katagiri lineage training with Tim Burkett at the Minnesota Zen Meditation Center. Connelly began teaching at MZMC in 2006, was ordained in 2009, and was made shuso, or head monk, in 2012. Ben is also a professional musician and developed and leads Mindfulness in the Mountains backpacking/meditation retreats in Northwest Montana.

*

GIỚI THIỆU VỀ TÁC GIẢ

Ben Connelly là một tu sĩ Thiền tông Tào Động đào tạo trong dòng phái Katagiri với Tim Burkett tại Trung tâm Thiền Minnesota (MZMC). Connelly bắt đầu giảng dạy tại MZMC vào năm 2006, xuất gia thọ giới năm 2009, và làm thủ tọa năm 2012. Ben cũng là một nhạc sĩ chuyên nghiệp và khai triển và hướng dẫn tu chánh niệm trong các khóa tu thiền du ngoạn ba-lô ở Tây Bắc Montana.

*

INTRODUCTION

Thank you for being here with me. Through words, we can be together right now across space and time. Through this book, we can spend a little time with an old monk, his poem, a great tradition, and each other.

I encourage you to give yourself to this time. This particular moment is an opportunity for each of us to give our wholehearted attention to what is here: the air we breathe, the words we read, the sensations in our body, the sounds around us, and the activity of our minds and our hearts. This is a way of being to which we can always aspire.

Remember that turning your wholehearted attention to this text, or to whatever you happen to be doing, can be of benefit to every being—even if it's not obvious how.

DẪN NHẬP

Cảm ơn bạn đã đến với tôi. Qua ngôn ngữ, chúng ta có thể sánh vai xuyên suốt không gian và thời gian. Qua quyển sách này, chúng ta có thể cùng nhau dành chút thời gian với một lão trượng, thi kệ của ngài, một truyền thống cao vĩ.

Tôi khuyến khích bạn tự dẫn mình vào thời đại này. Khoảnh khắc đặc biệt này là cơ hội để mỗi chúng ta hết lòng quan tâm đến những gì đang ở đây: không khí chúng ta đang thở, lời lẽ đang đọc, cảm giác trong cơ thể, âm thanh chung quanh, và dòng vận hành của tâm thức và trái tim. Đây là thái độ sống chúng ta luôn mong mỏi.

Xin nhớ sự kiện bạn hướng sự chú tâm nhiệt tình vào bản văn này, hoặc bất cứ việc gì bạn đang làm, có thể mang lợi lạc cho mọi chúng sinh—ngay cả khi chưa thấy rõ diễn biến ra sao.

This may seem like a strange idea—or a very familiar one—but it is essential to the Buddhist tradition. Our study of the Dharma, and our practice of giving ourselves to each moment, should always be done with the intention to somehow lift the overall well-being of the world.

This book is not an attempt to explain the khác Instead, I write in order to engage my understanding with the text—in order to engage with your understanding. I meet the text with who I am and I invite you to meet Shitou's poem and my commentary with your own heart and mind. This is not about arriving at some kind of truth. Instead, it's about an interaction that is conducive to wellness and a friendly, open, and generous way of being.

Có vẻ như là một ý tưởng kỳ lạ—hay rất quen thuộc—nhưng cần thiết đối với truyền thống Phật giáo. Học hỏi và tu tập Phật Pháp, cho chính mình từng giây phút, nên luôn luôn hoàn thành như thế nào để nâng cao phúc lạc thế gian.

Cuốn sách này không phải cố gắng giải thích "Thảo Am Ca." Đúng ra, tôi viết để tham gia sự hiểu biết của mình đối với văn bản—góp phần với sự hiểu biết của bạn. Tôi hội ngộ văn bản với ai là chính mình và xin mời bạn hội ngộ bài thơ của Thạch Đầu và bài bình luận của tôi với trái tim và tâm trí. Đây không phải về một lẽ thật. Đúng ra, là tương tác dẫn đến phúc lạc và thái độ sống thân thiện, mở lòng và độ lượng.

When we meet a teaching this way, our mind learns to meet life this way, and our actions flower out of this with a lightness, a freshness, a wisdom, and—most importantly—with kindness.

The historical record we have of Shitou Xiqian is sparse and lacking in many solid facts.

There is some evidence that he lived in the eighth century, in the heart of the great classical era of Chinese Zen. However, the details of these records are sufficiently divergent that piecing together much of a clear history is quite difficult. It appears he came to be called Shitou, or “stone top,” after a shelf of stone on the mountain in southern China where he made his home late in life. The mountain was the site of a number of monasteries, being in a central region at a very fruitful time in the development of Zen, but Shitou’s home was a small hut.

Khi chúng ta gặp được một giáo pháp như thế, tâm sẽ học đáp ứng cuộc sống y như thế, và hành động của chúng ta phát xuất từ lời dạy này sẽ trở hoa thành thoi, tươi nhuận, trí tuệ, và—quan trọng hơn hết—từ bi.

Lịch sử ghi chép về Thạch Đầu Hy Thiên không nhiều và thiếu nhiều dữ liệu chắc thật.

Có chứng cứ ngài đã sống vào thế kỷ thứ tám, ngay trung tâm thời đại cổ điển huy hoàng của Thiền tông Trung Hoa. Tuy nhiên, chi tiết ngữ lục của ngài phân tán và khá khó khăn nếu muốn nối kết mạch lạc theo lịch sử. Ngài có tên là Thạch Đầu, hay “đỉnh đá,” theo sự tích vào cuối đời ngài tạo mái nhà cho mình trên mỏm đá trong núi ở miền nam Trung Quốc. Núi non là địa điểm của một số tu viện, trong một khu vực trung tâm thời kỳ phát triển thiền tông rất hiệu quả, nhưng nhà của Thạch Đầu là am thất nhỏ.

Shitou left us two poems, each of about two hundred Chinese characters: “Harmony of Difference and Sameness” and the “Song of the Grass-Roof Hermitage.” The first is widely used as a teaching vehicle, particularly in Soto Zen circles. Its subject is, in broadest terms, the relationship between the absolute and the relative aspects of things. If that sounds a little abstruse, it is. However, these were central ideas used in the practice of Chinese Zen and are still valuable subjects for inquiry.

I love both of Shitou’s poems; however, “Song of the Grass-Roof Hermitage” seems to me to be of particular resonance for our times. Living lightly on the land, calmly and happily; letting go of whatever blocks us from being available to those around us; patient devotion to peace—these are themes that are worth coming back to again and again.

Thạch Đầu để lại cho chúng ta hai bài thơ, mỗi bài khoảng hai trăm chữ Nho: “Tham Đồng Khế” và “Thảo Am Ca.” Bài đầu tiên công dụng như bài pháp giảng dạy rất phổ biến, đặc biệt trong hội chúng Thiền Tào Động. Chủ đề bài thơ, theo nghĩa rộng, là mối tương quan giữa phương diện tuyệt đối và tương đối của sự vật. Nếu nghe có vẻ hơi thâm sâu khó hiểu, đúng là như vậy. Tuy nhiên, đây là giáo lý then chốt ứng dụng trong sự tu tập Thiền Trung Hoa và vẫn là những chủ đề giá trị để tham cứu.

Tôi thích cả hai bài thơ của Thạch Đầu; tuy nhiên, dường như “Thảo Am Ca” cộng hưởng đặc biệt với tôi trong thời đại chúng ta. Sống thanh thoi trên mặt đất, an tĩnh và hỷ lạc; buông bỏ bất cứ điều gì ngăn cản chúng ta sẵn sàng phục vụ những người chung quanh; nhiệt tình kiên nhẫn vì sự bình an—đây là những chủ đề xứng đáng để nhắc đi nhắc lại.

Shitou manages to teach complex Buddhist ideas in this poem without resorting to the technical language that makes many classic texts inaccessible to the general reader; its simple imagery and tone evoke a calm, relaxed, and open approach to things. This is a poem written by a Zen monk, but it avoids sectarian clichés. Its teachings are therefore much more accessible to Western Buddhists, who are in the process of forming a new tradition of practice from elements of the entire range and history of pan-Asian Buddhist teachings.

There are two principal strains of Chinese Zen poems. Some are very oriented toward teaching, such as Sengcan's "Heart Mind Inscription," and some are more personal expressions of the author's immediate experience, usually focusing on detailed depictions of the natural world. The works of Cold Mountain and Stonehouse come to mind as examples of the latter.

Thạch Đầu tìm cách chỉ dạy giáo lý uyên thâm vi tế của đạo Phật trong bài thơ này mà không cần đến kỹ xảo ngôn ngữ khiến nhiều văn bản cổ điển không thể tiếp cận với người đọc chung chung; hình ảnh và giai điệu đơn giản của bài thơ gợi lên một cách tiếp cận an tĩnh, thư thái và mở lòng đối với mọi sự vật. Đây là một bài thơ do một Thiền sư sáng tác, nhưng tránh được lời lẽ sáo rỗng. Do đó, giáo lý trong bài thơ dễ tiếp cận hơn đối với Phật tử phương Tây, là những người đang trong quá trình hình thành một truyền thống tu tập mới mẻ từ các yếu tố thuộc toàn bộ phạm trù và lịch sử của giáo lý Phật giáo Á châu.

Có hai trào lưu chính trong thi kệ thiền Trung Hoa. Có thi kệ hướng tới giảng dạy, như "Tín Tâm Minh" của Tăng Xán, và thi kệ biểu hiện cá tính của tác giả về kinh nghiệm trực chứng, thường tập trung việc mô tả chi tiết thế giới quan thiên nhiên. Các tác phẩm của Hàn Sơn và Thạch Đầu xem như ví dụ về tác phẩm thuộc loại sau.

The “Song of the Grass-Roof Hermitage” bridges these types; it gives numerous clear practice instructions and alludes to a comprehensive array of the central matters of Buddhism, but it also depicts in natural imagery a simple life of ease and compassion. For a teaching poem it is a work of remarkable literary merit—it is beautiful, and I think we could all use a little beauty. The fact that this work calls itself a “song” evokes something lovely, though I know of no melody or music that was ever a part of it. I encourage you to listen for the music of the language, for the melody in Taigen Leighton’s lovely, lyrical translation.

This poem, like most Chinese Zen texts, invites an enormous array of interpretations; a single Chinese character can allude to numerous (sometimes opposing) meanings, stories, and other teachings.

"Thảo Am Ca" bắc nhịp cầu giữa hai thể loại, đưa ra nhiều hướng dẫn tu tập rõ ràng và ám chỉ toàn diện một loạt các vấn đề chủ yếu của Phật giáo, nhưng cũng mô tả với hình ảnh tự nhiên của một cuộc sống bình dị, tự tại và từ bi. Đối với chức năng thuyết pháp, bài thơ là một tác phẩm xuất cách về văn chương—sáng đẹp, và tôi nghĩ tất cả chúng ta đều có thể sử dụng phần nào. Thực tế công trình này tự là một "bài ca" gọi lên một điều gì thân thương, mặc dù tôi biết không dung chứa một thành phần giai điệu hay âm nhạc nào. Tôi khuyên bạn hãy lắng nghe thanh nhạc của ngôn ngữ, tiết điệu trong bản dịch thật hay và trữ tình của Taigen Leighton.

Bài thơ này, như hầu hết thi kệ Thiền Trung Hoa, mời gọi nguyên một danh sách lý giải; chỉ một chữ Nho có thể ám chỉ nhiều ý (đôi khi phản nghĩa), những điển tích và giáo pháp khác.

The approach I've taken is to expand a bit on the poem's description of a life of simple practice and to talk about the many elements of the thousand years of Buddhist thought alluded to—and then to show how we can manifest the poem's principles in our lives. Each chapter in this book is a response to a single line of the poem and expands upon a key theme the line presents. As a whole the chapters together present what I hope is a fairly complete engagement with the poem's teachings.

This book is intended to support and encourage Buddhist practice, which is, in essence, meditation and kind actions. If you are reading this book to acquire knowledge, that is good, but I hope that you will consider doing so to be part of a practice whose purpose is the alleviation of suffering—that you will frame this action in the context of this simple purpose for which Buddhism exists.

Cách tiếp cận tôi đã chọn là nói rộng một chút sự mô tả của bài thơ về sự sống tu tập giản dị và đề cập nhiều yếu tố thuộc tư tưởng Phật giáo suốt hàng nghìn năm đã ngụ ý—và sau đó chỉ ra cách thức chúng ta có thể ứng dụng nguyên lý trong bài thơ vào đời sống của mình. Mỗi chương trong quyển sách đáp ứng một câu thơ và diễn giải rộng trên chủ đề chính trình bày trong câu. Nhìn toàn diện, các chương mục đều cùng trình bày những điều mà tôi hy vọng là một sự hội nhập hoàn toàn vào giáo lý của bài thơ.

Quyển sách này nhằm hỗ trợ và sách tấn tu tập đạo Phật mà cốt tủy là thiền định và hành động từ bi. Nếu bạn đọc sách này để có kiến thức, thật tốt, nhưng tôi hy vọng bạn sẽ xem xét như một phần việc của sự tu tập với mục đích là hết khổ—rằng bạn sẽ đóng khung hành động này trong bối cảnh của mục đích đơn giản này mà qua đó khiến Phật giáo tồn tại.

Throughout the text there are references to meditation practice. I will be frank: reading this book is not a substitute for meditation practice. However, both in combination is quite wonderful; textual study and meditation have been integral parts of the Buddhist tradition for as long as its been around. If you are looking for reasons or encouragement to meditate, or supplements to aid your practice, read on. I wrote this book because I care about you, your family, the people in your neighborhood, your country, the world, and all the ants, grass, and fishes. More than anything, I hope it helps you to be kind.

*

Suốt nội dung quyển sách có những tham chiếu về tu thiền. Tôi xin nói thẳng: đọc cuốn sách này không phải để thay thế thiền tập. Tuy nhiên, cả hai sự kết hợp đều khá tuyệt vời; nghiên cứu nội dung và thiền tập là thành phần không thể thiếu trong truyền thống Phật giáo miễn là siêu xuất. Nếu bạn tìm kiếm lý do hoặc sự sách tấn thiền tập, hoặc bổ sung để hỗ trợ việc tu, xin hãy đọc. Tôi viết cuốn sách này vì quan tâm đến bạn, gia đình của bạn, những người trong khu phố bạn ở, đất nước của bạn, thế gian, và tất cả loài sâu kiến, cây cỏ và tôm cá. Hơn hẳn mọi sự, tôi hy vọng sách sẽ giúp bạn sống từ ái.

*

草庵歌

Thảo Am Ca

石頭希遷禪師 (700–790)

Thạch Đầu Hy Thiên

1. 吾結草庵無寶貝

Ngô kết thảo am vô bảo bối

2. 飯了從容圖睡快

Phạn liễu từng dung đồ thùy khoái

3. 成時初見茅草新

Thành thời sơ kiến mao thảo tân

4. 破後還將茅草蓋

Phá hậu hườn tương mao thảo cái.

5. 住庵人，鎮常在

Trụ am nhân, trấn thường tại

6. 不屬中間與內外

Bất thuộc trung gian dữ nội ngoại

7. 世人住處我不住

Thế nhân trụ xứ ngã bất trụ

8. 世人愛處我不愛

Thế nhân ái xứ ngã bất ái.

9. 庵雖小，含法界

Am tuy tiểu, hàm pháp giới

10. 方丈老人相體解

Phương trượng lão nhân tướng thể giải

11. 上乘菩薩信無疑

Thượng thừa Bồ-tát tín vô nghi

12. 中下聞之必生怪

Trung hạ văn chi tất sanh quái.

13. 問此庵，壞不壞

Vấn thử am, hoại bất hoại?

14. 壞與不壞主元在

Hoại dữ bất hoại chủ nguyên tại.

15. 不居南北與東西

Bất cư nam bắc dữ đông tây.

16. 基址堅牢以為最

Cơ thượng kiên lao dĩ vi tối.

17. 青松下，明窗內

Thanh tùng hạ, minh song nội.

18. 玉殿朱樓未為對

Ngọc điện châu lâu vị vi đối.

19. 衲帔幪頭萬事休

Nạp bì mông đầu vạn sự hưu.

20. 此時山僧都不會

Thử thời sơn tăng đô bất hội.

21. 住此庵，休作解

Trụ thử am, hưu tác giải.

22. 誰誇鋪席圖人買

Thùy khoa phô tịch đồ nhân mãi.

23. 迴光返照便歸來

Hồi quang phản chiếu tiện qui lai.

24. 廓達靈根非向背

Khoách đạt linh căn phi hướng bối.

25. 遇祖師，親訓誨

Ngộ Tổ sư, thân huấn hối.

26. 結草為庵莫生退

Kết thảo vi am mặc sanh thoái.

27. 百年拋卻任縱橫

Bách niên phao phước nhậm tung hoành.

28. 擺手便行且無罪

Bãi thủ tiện hành thả vô tội.

29. 千種言，萬般解

Thiên chủng ngôn, vạn ban giải

30. 只要教君長不昧

Chỉ yếu giáo quân trường bất muội

31. 欲識庵中不死人

Dục thức am trung bất tử nhân

32. 豈離而今這皮袋

Khởi ly nhi kim giá bì đại.

Song of the Grass-Roof Hermitage

SHITOU (700–790)

Translated by Taigen Dan Leighton and
Kazuaki Tanahashi

1. I've built a grass hut where there's
nothing of value.
2. After eating, I relax and enjoy a nap.
3. When it was completed, fresh weeds
appeared.
4. Now it's been lived in—covered by weeds.
5. The person in the hut lives here calmly,
6. Not stuck to inside, outside, or in
between.
7. Places worldly people live, he doesn't live.
8. Realms worldly people love, he doesn't
love.
9. Though the hut is small, it includes the
entire world.
10. In ten feet square, an old man illumines
forms and their nature.

Thảo Am Ca

THẠCH ĐẦU HY THIÊN (700–790)

Bản dịch của Hòa Thượng

Thích Thanh Từ

1. Tôi cất am tranh không của báu
2. Ăn xong thông thả ngủ ngon lành
3. Khi thành nhìn thấy cỏ tranh xanh
4. Lúc hồng lại tìm cỏ tranh lợp
5. Người chủ am vẫn thường tại.
6. Không thuộc khoảng giữa, chẳng ngoài
trong.
7. Chỗ người đời trụ, ta chẳng trụ
8. Chỗ người đời ưa, ta chẳng ưa.
9. Am tuy nhỏ, trùm pháp giới.
10. Lão già phương trượng hội tánh tướng.

11. A Great Vehicle bodhisattva trusts without doubt.

12. The middling or lowly can't help wondering;

13. Will this hut perish or not?

14. Perishable or not, the original master is present,

15. Not dwelling south or north, east or west.

16. Firmly based on steadiness, it can't be surpassed.

17. A shining window below the green pines—

18. Jade palaces or vermilion towers can't compare with it.

19. Just sitting with head covered, all things are at rest.

20. Thus, this mountain monk doesn't understand at all.

21. Living here he no longer works to get free.

11. Bồ-tát thượng thừa tin chẳng ngại

12. Trung hạ nghe đây ắt lạ kỳ.

13. Hỏi am này hoại chẳng hoại?

14. Hoại cùng chẳng hoại chủ mãi còn.

15. Chẳng ở đông tây hoặc nam bắc.

16. Nền móng vững vàng không chỗ hơn.

17. Dưới tùng xanh, song cửa sáng.

18. Điện ngọc lầu châu không thể sánh

19. Đầu che ngồi yên, muôn việc thôi.

20. Khi này sơn tăng toàn chẳng hội.

21. Ở am này, thôi khởi nghĩ.

22. Who would proudly arrange seats, trying to entice guests?

23. Turn around the light to shine within, then just return.

24. The vast inconceivable source can't be faced or turned away from.

25. Meet the ancestral teachers, be familiar with their instruction,

26. Bind grasses to build a hut, and don't give up.

27. Let go of hundreds of years and relax completely.

28. Open your hands and walk, innocent.

29. Thousands of words, myriad interpretations,

30. Are only to free you from obstructions.

31. If you want to know the undying person in the hut

32. Don't separate from this skin bag here and now.

22. Ai khéo trải chiếu mời người mua.

23. Hồi quang phản chiếu là trở về.

24. Đạt suốt linh căn chẳng theo, bỏ.

25. Gặp Tổ sư thân lời dạy

26. Kết cỏ làm am chớ thoái lui.

27. Trăm năm bỏ sạch mặc tung hoành.

28. Thông tay đi đứng vẫn vô tội.

29. Ngàn thứ nói, muôn điều hiểu

30. Chỉ cốt dạy anh thường bất muội

31. Muốn biết trong am người bất tử.

32. Đâu rời đây da có hiện nay.

1. Living Simply in the Changes

I'VE BUILT A GRASS HUT WHERE
THERE'S NOTHING OF VALUE.

THINGS CHANGE

A grass hut is a home but not a very durable one, especially considering it was built in an era when great pagodas were constructed and in a culture that formed an immense wall of stone, thousands of miles long. A storm could surely reduce it to a thin green veil disappearing in the wind. Our poet Shitou is inviting us into his home, and this is the kind of home he built: one that makes the absolute minimum claim to permanence.

The earliest Buddhist teachings continually point us toward the subject of impermanence, of facing this reality. As Buddha said, "Everything that comes to be must pass away; make your peace with this and all will be well."

1. Sống Bình Dị trong Vô Thường

TÔI CẤT AM TRANH KHÔNG CỦA BÁU.

CÁC PHÁP VÔ THƯỜNG

Am tranh là ngôi nhà nhưng không bền chắc, đặc biệt dựng lên vào thời đại xây dựng những ngôi chùa lớn và nền văn hóa kiến tạo vạn lý trường thành. Giông bão chắc chắn có thể giật sập am tranh thành tro bụi tan biến trong mưa gió. Thi nhân Thạch Đầu mời chúng ta bước vào ngôi nhà của ngài, và đây là kiểu nhà mong manh nhất, ít bền nhất.

Giáo lý Phật giáo nguyên thủy liên tục chỉ cho chúng ta hướng tới chủ đề vô thường, đối diện với thực tại này. Như Đức Phật nói: "Mọi vật có đến có đi; hãy an tĩnh và tất cả sẽ tốt đẹp."

Suffering arises from trying to turn away from impermanence; liberation arises from facing it fully. It was the pain of seeing the suffering at the end of life, of sickness, of old age, and of death that motivated Siddhartha Gotama to pursue his quest for liberation. His teachings say that directly engaging with this most difficult aspect of human existence is the way to let go of, or hold more lightly, both the small day-to-day aggravations and the wrenching, life-changing griefs: struggling to make deadlines, arguing with a child, spilling our coffee, profound illnesses, and the loss of our loved ones' lives. Though this is a poem that describes a life of profound ease and moment-to-moment engagement with life, it starts not by saying our poet has built a perfect sanctuary but that he is instead simply living with uncertainty.

Can you think of something permanent? Is there anything that has always been and will always be? Anything that has come into being that will never change?

Đau khổ phát sinh từ cố gắng chối bỏ vô thường; giải thoát phát sinh do đối diện với vô thường. Chính đau khổ vào cuối đời, lão-bệnh-tử, đã thúc đẩy Sĩ-đạt-ta Cồ-đàm đi tìm giải thoát. Giáo lý của Ngài dạy rằng trực tiếp dẫn thân vào cuộc nhân sinh trên phương diện khó khăn nhất chính là biện pháp buông bỏ, hoặc tháo bót chấp dính, đối với cả những gánh nặng ngày qua ngày và phiền não xiết chặt do đời thay trắng đổi đen: vật lộn với thời hạn của công việc, cãi nhau với trẻ, đổ tràn cà phê, bệnh trầm kha, và mất mát người thân. Tuy diễn tả một cuộc sống rất thông dong và từng sát-na dẫn thân vào đời, ngay từ đầu bài thơ không nói thi nhân xây một nơi ẩn cư toàn hảo, ngược lại bảo rằng ngài chỉ đơn giản sống với cái mong manh, không lâu bền.

Bạn có thể nghĩ ra một điều gì thường hằng? Có chẳng một điều gì đã và sẽ luôn luôn là như vậy? Một điều gì đã hiện hữu và sẽ không bao giờ thay đổi?

I cannot find anything that fits this description. Sometimes I think that the total dynamic activity of all energy and matter that has ever been goes on forever, but I really don't know if it will or if it ever actually "began." I can't see those end points. If I use my senses, my eyes, my nose, my ears, my tongue, my body, my mind, I cannot find anything that is permanent. I can imagine things and I know many believe in things such as an everlasting God, but I do not know if such exists. I know that when I observe, what appears before me is change.

I own a big house in south Minneapolis. It's always in the process of falling apart. I go out in the yard and pick up chunks of siding that blew off in the wind. I had to replace the water heater a while back. Sometimes I experience unhappiness when yet another part of this house falls off, but really it's a guarantee: our stuff falls apart.

Tôi không thể tìm thấy bất cứ điều gì phù hợp với thể loại này. Đôi khi tôi nghĩ rằng toàn bộ sinh hoạt năng động của tất cả năng lượng và vật chất đã từng diễn tiến dài lâu, nhưng tôi thực sự không biết sẽ tiếp tục nữa hay không hoặc có bao giờ thực sự "bắt đầu." Tôi không thể nhìn thấy chỗ kết thúc. Nếu tôi sử dụng sáu thức giác quan của mình, nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý thức, tôi không thể tìm thấy bất cứ điều gì thường hằng. Tôi có thể tưởng tượng ra sự vật và tôi biết nhiều người tin vào những sự kiện như có một Thiên Chúa đời đời, nhưng tôi không biết có phải như thế hay không. Tôi biết rằng khi quan sát, những gì xuất hiện trước mắt đều biến đổi.

Tôi sở hữu một ngôi nhà lớn tọa lạc phía nam Minneapolis. Căn nhà luôn ở trong tình trạng đi tới sụp đổ. Tôi ra ngoài sân và nhặt những mảnh ván gỗ của tấm vách ngoài rớt ra bay trong gió. Thời gian trước đây, tôi phải thay máy nước nóng. Đôi lúc, tôi cảm thấy không vui dù chưa phần nào khác của ngôi nhà rơi xuống, nhưng đảm bảo sẽ thực sự xảy ra: nhà chúng tôi đang sụp đổ.

And when it happens, that's just the world doing what it does. As my teacher Tim Burkett recently said, "If your bodies weren't falling apart you'd be dead. Who came up with this system?!" We don't like it, but here it is. This book is not going to be about a fairy land, or take you to someplace where everything is perfect; Buddhism is not a tradition about going to some other place where things are how we like them. We're getting an invitation into this little hut, it's got a stone slab floor with some ragged reed mats, we'll probably have to rebuild it next year, and it's long, long gone thirteen hundred years after this poem was written.

Shitou builds a grass hut to encourage us to let go of the story that we can somehow go against the fundamental fact that nothing lasts and everything is always changing. Our minds are conditioned to relentlessly tell us this story. I bought a nice big house and it cost a lot of money; shouldn't it provide security?

Và khi xảy ra, chỉ là việc vận hành của thế gian. Thầy của tôi là Tim Burkett gần đây cho biết, "Nếu cơ thể không suy sụp bạn cũng chết. Ai đặt ra qui tắc này?!" Chúng ta không thích, nhưng đời là thế. Cuốn sách này không phải nói về vùng đất cổ tích, hoặc đưa bạn đến một nơi tất cả đều hoàn hảo; Phật giáo không phải là một truyền thống về việc di chuyển đến chỗ khác, nơi mọi thứ chịu theo sở thích của mình. Chúng ta đang nhận được lời mời vào thảo am bé nhỏ này, nền nhà là một phiến đá với mấy chiếc chiếu vá, có lẽ chúng ta sẽ phải dựng lại năm tới, và đã lâu xa, lâu suốt 1300 năm từ khi viết bài thơ này.

Thạch Đầu cất am tranh để sách tấn chúng ta hãy buông bỏ truyện vẽ vời ngược lại với thực tế căn bản là không điều gì lâu bền và các pháp luôn biến đổi. Theo nhân duyên vận hành tâm chúng ta cứ kể đi kể lại truyện vẽ vời này. Tôi mua một căn nhà nguy nga đồ sộ đắt tiền; bảo đảm an toàn phải không?

We might not phrase the question this way, but when we are upset this is the underlying message on which our mind operates. Really, when the pipes burst and water is spraying around the kitchen, how often do we operate from the understanding that this is a natural part of the process of change? We sometimes do experience and live from this understanding, and sometimes it happens spontaneously, but for most of us it takes practice. This book is about that practice that promotes living fully engaged with change.

How many times has something ended that you enjoyed, and so you found yourself suffering? When the lunch break with friends ends, and you find yourself back at work watching the clock? When a lover leaves you? When death comes and takes away the mother that you love so much or perhaps with whom things have always been so hard? This always-endingness of things is hard to take, and Shitou begins by saying, “I am accepting it; I am going to sit right down in this impermanence.

Chúng ta có thể không đặt hẳn câu hỏi như thế, nhưng khi bối rối lo ngại đây là thông điệp ngầm ẩn trong tâm chúng ta đang tạo tác. Thực sự, khi đường ống bể và nước phun tung tóe quanh bếp, được bao lần chúng ta hành động do nhận hiểu đây là thành phần tự nhiên trong tiến trình vô thường? Đôi khi chúng ta thể nghiệm và sống được với sự hiểu biết vô thường, và có lúc tự nhiên xảy đến như thế, nhưng phần lớn chúng ta phải tu tập. Quyển sách này đề cập việc tu tập thúc đẩy chúng ta sống trọn vẹn với vô thường.

Bao nhiêu lần một điều gì làm bạn vui thích qua mất, và rồi bạn thấy khổ? Khi ăn trưa với bạn bè xong, và bạn phải trở lại làm việc, mắt nhìn canh đồng hồ? Khi người yêu bỏ bạn? Khi cái chết đến cướp đi người mẹ kính yêu vô vàn hoặc có thể người mẹ suốt một đời khiến bạn phải chịu đựng với bao khổ phiền? Cách thức sự việc luôn luôn-chấm dứt thật khó chấp nhận, và Thạch Đầu trước tiên nói: “Tôi kham nhẫn được; tôi sẵn sàng ngồi ngay giữa lòng vô thường.

This is where I make my home, in a hut of grass: permeable, ephemeral.” This is not a metaphorical hut. It’s a little house. It’s green. It’s sitting on the side of a small, lush mountain in China, and inside is an old man who says: “Come in, I’ve made this choice to live in and with the inexorability of change and I would like to tell you a bit about how this is, and how it is so very good; please join me.”

LIVING LIGHTLY ON THE LAND

Houses of wood were popular when this poem was written, and we still frame houses with wood today. They can stand and we still frame houses with wood today. They can stand for hundreds of years; most of our houses these days have as their bones dead trees. Buildings made of stone, of course, last even longer; you can find stone structures in China and across the world that have been standing for thousands of years. Stone, though, must be quarried from the earth and transported with immense human effort.

Đây là chỗ tôi xây ngôi nhà cho mình, trong mái am tranh: thưa dệt, mỏng manh.” Không phải một thảo am ẩn dụ. Đây là ngôi nhà nhỏ. Màu xanh. Nằm bên sườn một trái núi nhỏ, cây cối sum sê ở Trung Hoa, và bên trong có một lão nhân nói rằng: “Vào đây, ta đã chọn sống với sự đổi thay không ngừng và ta muốn nói cho các ông nghe một chút việc này ra sao, và nhờ đâu mà tốt lành đến thế; hãy đến sống với ta.”

SỐNG THẢNH THƠI TRÊN MẶT ĐẤT

Nhà gỗ rất thông dụng vào thời đại bài thơ này, và ngày nay vẫn còn những ngôi nhà với khung sườn bằng gỗ. Nhà gỗ có thể tồn tại cả trăm năm; phần lớn sườn nhà là thân cây chết. Những tòa nhà xây bằng đá dĩ nhiên lâu bền hơn; ở Trung Hoa và khắp nơi trên thế giới kiến trúc bằng đá đứng vững cả ngàn năm. Tuy nhiên, đá tảng phải lấy từ mỏ dưới lòng đất và cần công sức chuyên chở lớn lao của con người.

You can see the deep cuts made in the earth from quarrying for many, many years. Similarly, near my mother's mountain home, we drive through long stretches of clear-cut forest, where stumps and low grass occupy a land once home to thousands of immense, old, and living beings. Grass, on the other hand, is quite a thing; cut it, and it grows right back. Incredibly resilient, it is a basic wellspring of life for vast tracts of land across the earth where millions of grazers eat grass—and grass just keeps growing. Living in a grass hut is a way to avoid leaving big scars on the earth, to avoid laying waste to lots of life, but still have just enough protection while living with the renewable resources the land provides.

Where I live, a grass home doesn't sound so good. The lovely summer months in Minnesota end, and the winter is very cold, with many feet of snowfall. People grimace as they fight the ice on the windshields of their cars, making only brief appearances in the outdoors

Bạn có thể thấy những lần cắt sâu thẳm trong lòng đất chỗ mỏ đá hằng bao nhiêu năm. Tương tự như vậy, gần nhà mẹ tôi trong núi, chúng tôi lái xe qua các đoạn đường rừng dài thưa, chỗ gốc cây và cỏ thấp chiếm một vùng đất xưa kia là nhà ở cho hằng ngàn sinh vật. Cỏ tranh, trái lại, chỉ là việc nhỏ; cắt xong rồi mọc lại ngay. Một sự phục hồi lạ kỳ, đó là nguồn mạch đời sống cho bao vùng đất rộng lớn trải dài suốt trái đất, nơi hàng triệu súc vật ăn cỏ—và cỏ tiếp tục mọc lên. Sống trong am tranh là một cách tránh không để lại vết sẹo to lớn trên quả đất, tránh phí phạm biết bao đời sống, mà vẫn được bảo vệ đầy đủ khi sống với tài nguyên hồi sinh do đất cung cấp.

Nơi tôi sống, một thảo am chẳng tốt chút nào. Những tháng mùa hè thân thương ở Minnesota đã tàn, và mùa đông lại đến rất lạnh, tuyết rơi dày nhiều thước Anh. Người ta nhăn mặt khi cố chống đỡ băng giá đóng trên kính chắn xe hơi, và chỉ bước ra ngoài nhanh chóng

—spending the rest of their time in their large buildings that are heated by petroleum products dug from deep in the earth and transported halfway around the world, or in their three-thousand-pound metal transportation devices powered by the same fuels. Grass hut indeed. Sure, Shitou did not live in Minnesota. However, the Lakota and Ojib we lived here for thousands of years with homes made of animal hide. These are people who saw constantly renewing abundance where we tend to see scarcity.

In the summer I take backpacking trips in the mountains with my family, and in the last few years, I've begun to bring people backpacking on silent meditation retreats. Cutting down on the things you have does something good for the mind. When you spend several days, or weeks, with the necessities of your life all in a single bag on your back, you get a little closer to the basics of life.

—dành thời gian còn lại sống trong tòa nhà lớn của mình được sưởi ấm bằng sản phẩm dầu mỏ đào sâu từ lòng đất và vận chuyển đến từ nửa vòng trái đất, hoặc ở trong thiết bị kim loại vận chuyển (xe hơi) của họ nặng ba ngàn cân chạy cùng một nhiên liệu. Thảo am quả thật như thế. Chắc chắn, Thạch Đầu không sống ở Minnesota. Tuy nhiên, bộ lạc người Lakota và Ojib chúng tôi đã sống ở đây hằng ngàn năm với những căn nhà làm bằng da thú. Đây là những người đã từng chứng kiến sự phong nhiêu không ngừng đổi mới trong khi chúng ta lại thấy khan hiếm.

Mùa hè tôi có chuyến du lịch ba-lô vùng núi với gia đình, và vài năm qua, tôi bắt đầu mời dân du lịch ba-lô đi tu tập khóa thiền tĩnh lặng. Cắt giảm những thứ bạn sở hữu sẽ tốt lành cho tâm trí. Khi dành vài ngày, hoặc vài tuần, với những nhu cầu đời sống gói gọn tất cả trong chiếc ba-lô duy nhất đeo trên lưng, bạn sẽ gần gũi hơn những điều cơ bản của đời sống.

You use less and you know exactly what you're using. When you carry the garbage you create with you around for a few days, until you leave the wilderness and put it in a garbage can, you see a basic truth—there is not really an away where you can throw things. You become a little more intimate with what you consume. When we spend time deep in the woods we see how much more vast and dynamic nature is than anything we could construct, but we also see how easy it would be for us to denude it in order to extract things we want. We see something whose preciousness is dependent on us letting it be.

The earliest Buddhist monks lived very lightly on the land; they had no homes, they ate little, and they wore discarded rags. These practices were not motivated by an altruistic love for the earth—the Buddha taught that renunciation of worldly goods was the best way to be free from suffering.

Bạn tiêu dùng ít hơn và biết chính xác vật gì đang sử dụng. Khi mang số rác bạn đã thu gom những ngày qua, cho đến khi bạn rời khỏi nơi hoang dã và cho rác vào thùng, bạn nhìn ra lẽ thật cơ bản—không có chỗ nào thực sự bạn có thể ném bỏ đồ vật. Bạn sẽ thân mật hơn một chút với những gì bạn tiêu thụ. Sống trong rừng sâu chúng ta sẽ thấy thiên nhiên bao la và mạnh mẽ biết bao so với bất kỳ công trình nào chúng ta có thể xây dựng, nhưng chúng ta cũng thấy được rằng mình dễ dàng bóc lột thiên nhiên để khai thác vật liệu theo ý muốn. Chúng ta thấy được cái quý báu của thiên nhiên tùy thuộc chúng ta có để yên vẻ nguyên sơ hay không.

Chư tăng thời nguyên thủy sống rất đơn sơ nhẹ nhàng trên mảnh đất; các ngài không có nhà ở, ăn uống ít ỏi, và mặc áo vá (đắp y bá nạp). Pháp tu này không phải thúc đẩy từ lòng vị tha thương đất—Đức Phật nói xả ly khỏi của cải thế gian là phương cách tốt nhất để thoát khổ.

Wanting and gaining material things is an extraordinarily ineffective means of promoting our welfare, but our culture keeps pushing us to do it. The results are not going well for the other species on our planet, and they are not going well for our children and grandchildren. How can we live in a way where we see that what the earth naturally and renewably provides is enough? How can we manifest the wisdom of living in a hut of grass that will blow away and grow right back?

I live in a wood-frame house, and I will be quite surprised if anyone reading this book decides to move into a grass hut, but this poem has encouraged me to look at what I consume and why. Changing my habits to consume less and have a less-damaging impact on the world is a process for me. I stopped eating meat a while back, shortly after I was ordained as a Zen priest. I chose to do so not because of rules, but because I am encouraged to be inquisitive about how my actions affect others.

Muốn và đạt được những thứ vật chất là một phương tiện cực kỳ không hiệu quả trong việc nâng cao phúc lợi của chúng ta, nhưng nền văn hóa của chúng ta vẫn tiếp tục đẩy chúng ta làm như thế. Kết quả sẽ không tốt cho các loài khác trên hành tinh chúng ta, và sẽ không tốt cho con cháu chúng ta. Làm thế nào chúng ta có thể sống biết đủ từ những gì trái đất cung cấp một cách tự nhiên và tái tạo? Làm thế nào chúng ta có thể hiện hành trí tuệ của một cuộc sống trong thảo am sẽ bị thổi bay mất và phục hồi ngay trở lại?

Tôi sống trong một ngôi nhà sườn bằng gỗ, và tôi sẽ rất ngạc nhiên nếu bất cứ ai đọc cuốn sách này quyết định dọn vào một thảo am, nhưng bài thơ đã sách tấn tôi hãy xem xét những thứ tôi tiêu thụ và lý do tại sao. Thay đổi thói quen để tiêu dùng ít hơn và giảm thiểu hủy hoại trên thế giới là tiến trình tu của tôi. Tôi đã ngừng ăn thịt một thời gian trước đây, ngay sau khi tôi thọ giới làm Thiền tăng. Tôi đã chọn như vậy không phải vì giới luật, nhưng vì tôi được sách tấn tìm hiểu hành động của mình ảnh hưởng đến sinh vật khác ra sao.

I get more vegetables from local farms; I keep looking for ways to walk and bike more and drive less. I'm not here to tell you what to do, but I encourage you to be attentive to what you're using and how it affects you and everything else. This poem's message of a life of ease starts with an image of relying on the renewable resources the world offers and letting go of all the fancy things we can buy. It is showing how little you need to be well. It's showing that abundance is here when we keep it simple, and scarcity is here when we want more.

NOTHING OF VALUE

There's nothing of value here in this grass hut: no cash, no fancy clothes, no jewels. The monk makes a place where those things we desire are not; this withdrawal from the surface pleasures of the material world has been part of many spiritual practices.

Tôi mua nhiều rau quả hơn từ nông trại địa phương; tôi tìm cách để đi bộ và xe đạp nhiều hơn và ít lái xe. Tôi không có ý chỉ cho bạn phải làm gì, nhưng chỉ khuyên nên quan tâm đến những vật mình đang sử dụng và việc này sẽ ảnh hưởng như thế nào đến bạn và mọi sự vật khác. Thông điệp bài thơ về lối sống thông dong này bắt đầu với một hình ảnh đời sống nương vào những tài nguyên hồi sinh mà thế gian cung cấp và buông bỏ những thứ hoa mỹ ta có thể mua được. Bài thơ chỉ cho thấy bạn vẫn sống an lành với nhu cầu thật ít ỏi, cho thấy cái phong nhiêu ở đây khi sống giản dị, và cái thiếu thốn cũng ở đây khi ham muốn nhiều.

KHÔNG CỦA BÁU

Không của báu trong am tranh: chẳng tiền mặt, y phục kiểu cộ, vàng ngọc tư trang. Vị tăng tạo một nơi chốn không có những thứ chúng ta mong muốn; xa lìa dục lạc hời hợt của vật chất thế gian từ lâu vẫn là thành phần trong nhiều phương pháp tu tập.

Sometimes this austerity seems difficult and we feel deprived, at other times we realize the total freedom it offers. There have been times during meditation-intensive Zen retreats where the simplicity and austerity of our practice seemed totally barren and I longed for a malted milk, a good book, or the arms of my beloved, and there have been times when my gratitude for just the opportunity to be alive in this moment with nothing but a warm place to sit and the sound of the birds inside the stillness was so very vast. This vast spaciousness is not so easy to find when we are surrounded with our usual array of possessions. So our mountain monk makes his home without them.

Although this hut is just a humble home, it's also a symbol for the mind. Shitou's abode is the hut he built, as well as the mind he trained.

Đôi khi sự đạm bạc khổ hạnh có vẻ khó làm và chúng ta cảm thấy thiếu thốn, khi khác chúng ta lại nhận ra mình được ban tặng một sự tự do toàn triệt. Đã có lần trong các khóa tu thực tập giản dị và khắc khổ (tri túc thiếu dục) không hiệu lực, tôi ao ước có một ly sữa mạch nha, một cuốn sách hay, hoặc vòng tay người yêu, và có lúc biết ơn dù chỉ một cơ hội được sống ngay thời điểm này, không cần gì khác ngoài một chỗ ấm áp để ngồi và tiếng chim hót trong sự tĩnh mịch bao la. Không gian thanh thản này không dễ gì tìm thấy khi chúng ta bị hăng lô những của cải thường dùng bao vây. Vì vậy vị sơn tăng dựng ngôi nhà không của báu.

Mặc dù am tranh này chỉ là ngôi nhà đơn sơ, vẫn tượng trưng cho tâm. Nơi trú ngụ của Thạch Đầu chính là am tranh ngài dựng lên và cũng là tâm ngài đang công phu tu tập.

Sitting in meditation and leaving behind the focus on material pleasures allows the mind to slow down and take a break from deciding what it wants and what it doesn't, to become a mind where there's wants and what it doesn't, to become a mind where there's nothing of value. A mind where all things are equal, a mind at peace. When we value something there is always comparison, always something we don't want. Experiment: Think of something that has value to you and start looking around. Do you value everything equally? Your phone, your favorite book, your hands, the sounds you are hearing right now, the flu, the dust under the couch? Ascribing value is essentially the source of the suffering that the most basic teaching of Buddhism offers to transcend. We ascribe a positive value to something, generally totally unconsciously, and feel attached to it, and when it is not there we suffer. We ascribe negative value to something else, feel aversion, and suffer from the object's presence.

Tọa thiền và buông bỏ hết sự quan tâm đến dục lạc vật chất sẽ cho phép tâm chậm lại và dừng nghỉ, không quyết định muốn cái gì và không muốn cái gì, để trở thành cái tâm có cái cần và cái không cần, trở thành cái tâm trong đó không của báu. Một cái tâm trong đó các pháp đều bình đẳng, một tâm an bình. Khi lượng giá một vật thì luôn luôn có so sánh, luôn luôn có một vật mình không muốn. Thử nghiệm: Hãy nghĩ đến một món đồ quý giá đối với bạn và bạn bắt đầu nhìn chung quanh. Bạn có đánh giá mọi thứ bằng nhau không? Máy điện thoại của bạn, cuốn sách bạn ưa thích, bàn tay của bạn, âm thanh bạn đang nghe hiện giờ, cảm cúm, bụi bặm dưới ghế? Gán ghép giá trị là nguyên nhân chủ yếu gây đau khổ mà hầu hết giáo lý đạo Phật đều khuyên dạy phải vượt qua. Gán ghép giá trị tốt đẹp cho một vật, nói chung hoàn toàn vô thức, và chúng ta chấp dính, và không được chúng ta sẽ đau khổ. Gán ghép giá trị hư xấu cho một vật khác, chúng ta sẽ không ưa, và khổ khi gặp phải.

It is possible, according to the teaching of Shakyamuni Buddha, to cease to suffer from attachment and aversion; he shows how to find a mind where there is no valuation, where all things are equal, where there is nothing of value.

Of course, the capacity to discern good and bad, and realize that feeding our hungry baby is more important than gazing at sparkling dust motes in the morning sun, is important and necessary, but when it is supported by the capacity to just let things be without judging, lots of room opens up. We can experience the sparkling dust completely and take care of our loved ones wholeheartedly too. This mind, which is free from value, is not apathetic. If you have two hungry children, one of whom you like and one you find annoying, would you give the one you prefer more food? This is about letting go of judgments in this moment and finding a helpful heart.

Theo lời đức Phật dạy, có thể chấm dứt đau khổ do ưa dính và ghét bỏ; Phật dạy làm thế nào tìm được tâm bình an khi không còn lượng giá, khi mọi vật bình đẳng, không của báu.

Dĩ nhiên, khả năng biện biệt tốt xấu thật đáng kể và cần thiết, và nhận biết đứa con đang đói để cho ăn quan trọng hơn nhìn ngắm sương bụi trong nắng sớm, nhưng khi khả năng này được sự hỗ trợ của năng lực để mặc các pháp tự nhiên không phê phán, khoảng không bao la sẽ rộng mở. Chúng ta sẽ thể nghiệm trọn vẹn những hạt bụi óng ánh và đồng thời quan tâm đến người thân hết lòng. Một tâm như vậy, không dính mắc vào lượng giá so sánh, không phải là vô cảm lãnh đạm. Nếu bạn có hai cháu bé, một thương một ghét, đều đang đói, bạn có cho đứa thương nhiều thức ăn hơn không? Đây là buông bỏ phán đoán ngay thời điểm hiện tại và khởi tâm phụng sự, vì mọi người.

The contents of this hut are nothing of value, which is to say, not valuing things is not of value. Our monk does not claim to have made a place where he has moved beyond valuing things, for then he would have acquired a fantastic treasure, to which he would surely be very attached. He is not claiming or offering any magical teachings or infinite wisdom. He has not invited you into his mountainside home to show you that he has some incredibly special enlightenment. He invites you in and says there's nothing of value you here, nothing special. He is making a humble offering. He has invited you into this simple place to give you a space to let go of wanting—wanting things, wanting spiritual achievements, wanting peace of mind—to let go of the endless separation of yourself from this infinitely unfolding shape shiftingness by relinquishing picking and choosing. This is an invitation to just be completely here.

Trong am tranh này không của báu, ý muốn nói không lượng giá. Vị tăng ở đây không cho rằng mình đã tạo được một nơi giá trị siêu đẳng, bởi nếu thế tăng đã sở hữu một kho báu tuyệt diệu, từ đó chắc chắn ngài sẽ đắm trước. Tăng không màng cũng không đưa ra lời dạy kỳ diệu hoặc trí tuệ vô song. Tăng không mời bạn bước vào căn nhà ven sườn núi để chỉ cho bạn sự chứng ngộ đặc biệt lạ lùng của mình. Tăng mời bạn bước vào và nói rằng ở đây không có của báu, không có gì đặc biệt. Tăng tặng cho bạn một món quà khiêm tốn. Mời bạn vào chỗ đơn sơ này để tặng cho bạn một không gian có thể buông bỏ được tham muốn—tham đồ vật, muốn đạt ngộ, cầu được tâm bình an—buông bỏ sự chia cách vô cùng giữa chính bạn với cái biến dịch thiên hình vạn trạng trải ra bất tận bằng cách không còn lựa chọn. Đây là lời mời sống trọn vẹn với cái hiện tiền.

2. Enjoying the Middle Way

AFTER EATING, I RELAX AND ENJOY A NAP.

THE MIDDLE WAY

According to the oldest records of the Buddhist tradition, the first teaching Buddha gave after his great enlightenment was on the practice of the Middle Way: the path between the one extreme of hardcore asceticism, which tries to rise above suffering by denying our bodies, and the other extreme of hedonism, which tries to deal with suffering by indulging our endless desires. Having tried both methods and been unsatisfied, he arrived at this Middle as the way to deep peace. This is a way where we eat enough to be well, we take care of our bodies, we don't take any more than we need, and we practice meditation and active kindness. I'm afraid, though, that the Buddha's understanding of this Middle Way probably sounds incredibly ascetic to our modern ears.

2. Sống Vui với Trung Đạo

ĂN XONG THÔNG THẢ NGỦ NGON LÀNH.

TRUNG ĐẠO

Theo kinh điển cổ nhất của Phật giáo, bài pháp đầu tiên Đức Phật dạy sau khi giác ngộ là pháp tu Trung Đạo: con đường ở giữa cực đoan này là khổ hạnh cứng nhắc, cố gắng vượt qua đau khổ bằng cách chối bỏ thân xác, và thái cực kia là chủ nghĩa khoái lạc, cố gắng ứng phó với khổ đau bằng cách chạy theo dục lạc bất tận. Sau khi thử nghiệm cả hai pháp tu cực đoan trên và không mãn nguyện, Phật tu Trung Đạo là phương pháp an bình thâm tột. Đây [giống như] cách ăn vừa đủ [cho sức khỏe] tốt, chúng ta chăm sóc cơ thể, không thọ nhận hơn nhu cầu, và hành thiền và đào luyện từ tâm một cách thiết thực. Tuy nhiên tôi e rằng Đức Phật lý giải về Trung Đạo có thể nghe qua cực kỳ khổ hạnh đối với đầu óc hiện đại của chúng ta.

He advised leaving home and family, giving up all material possessions except what you could easily carry with you, not eating after noon, only eating food that was given to you the list goes on. On the plus side, contrary to some popular ascetic practices in India at the time, he did invite people to eat enough to be healthy and to skip undertaking the practice of ceasing to breathe. So, like Buddhas friends at rest in the shifting patches of shade in the Jetta Grove, don't feel overly indulgent if you take a deep breath right now and experience it with your whole being.

The way we practice today is not the ancient way. The methods of practice, of walking this Middle Way; have changed and today most of us have homes, people who are dear to us, and a host of possessions. The Way isn't always dear. The Middle is not a definite location; it can't be found in a time or in a single teaching. We must simply strive toward being open to what is, regardless of the circumstances.

Phật khuyên xuất gia, từ bỏ tất cả của cải vật chất, ngoại trừ những thứ bạn có thể dễ dàng mang theo, không ăn quá Ngọ, chỉ ăn thực phẩm bố thí, và còn thêm nhiều điều khác. Trên phương diện khác thì tích cực, trái với một số pháp tu khổ hạnh phổ biến ở Ấn Độ thời bấy giờ, Đức Phật khuyên ăn vừa đủ để khỏe mạnh và chấm dứt việc hành trì ngừng thở. Vì vậy, như các vị Phật bằng hữu yên nghỉ trong bóng tối loang lổ ở vườn Kỳ Hoàn, đừng cảm thấy dễ dãi buồn lung nếu bạn hít một hơi thật sâu ngay bây giờ và trải nghiệm việc này với toàn bộ cảm giác của mình.

Pháp tu chúng ta thực hành hôm nay không theo cổ xưa. Các phương pháp tu Trung Đạo đã thay đổi và ngày nay hầu hết chúng ta đều có nhà, quyến thuộc, và sở hữu của cải. Đạo không phải là luôn luôn thân quý. Trung Đạo không phải là một vị trí nhất định; không phải tìm thấy trong một thời gian hoặc trong một giáo lý duy nhất. Chúng ta chỉ đơn giản phấn đấu hướng tới việc khai mở tâm đối với điều gì đang là, bất kể trong hoàn cảnh nào.

Shitou is reminding us of an old Zen saying on the Middle Way: "When you are hungry; eat. When you are tired, sleep." He's not sitting on his meditation cushion until it turns into a diamond; he's enjoying a nap. Just look, an old man at peace in a grass shack on a sunshine-dappled mountainside. Arguably the most consistent theme of this poem is "Relax." I encourage you to read through the poem and find these words and phrases: "relax, calmly; at rest, relax completely, open your hands." This is an invitation to be at ease.

Shitou shows us a picture of his practice; he builds something small, fragile, and unimposing and is at rest. What a humble view of the activity of one of the great, celebrated sages of his time! What a small, simple expression of humanity from one whose poetic work profoundly touches countless lives. Can we remember this Middle Way of building a house, taking care of our bodies, and being at ease?

Thạch Đầu khuyên nhắc chúng ta cổ ngữ Thiền về Trung Đạo: “Đói ăn, mệt ngủ.” Thạch Đầu không ngồi thiền cho đến khi bồ-đoàn biến thành kim cương; ngài ngủ ngon lành. Hãy xem, một lão tăng an bình trong am tranh ven sườn núi dưới nắng sáng. Đúng lý nhất chủ đề thiết yếu trong bài thơ này là “thong dong.” Tôi khuyến khích bạn đọc suốt bài thơ và sẽ tìm thấy những chữ và câu: “thong dong, lạng lẽ; thanh thoi, hoàn toàn thong dong, thỏng tay.” Đây là mời gọi sống tự tại thong dong.

Thạch Đầu chỉ cho chúng ta thấy hình ảnh tu tập của ngài; dựng một thất nhỏ, mong manh, bề ngoài không có gì đặc sắc, và ngài sống thanh thoi. Một cái nhìn khiêm cung làm sao về sinh hoạt của một đại thánh tăng nổi tiếng thời đó! Thật ngắn gọn, dung dị biết bao lời diễn bày đầy nhân tính từ tác giả một bài thơ đã khiến biết bao người cảm động sâu xa. Chúng ta có nhớ ý nghĩa Trung Đạo trong việc xây nhà, chăm sóc thân thể, và sống thong dong tự tại?

Can we work, be healthy and calm, and enjoy the simplicity of things as it is? Can we devote ourselves to making a beautiful contribution to the world and do it with humility? Shitou gave us this poem, and he gave us his little green hut. What is your Middle Way? I would love to know how you give to the world and to hear about how you can work with a sense of ease.

We're not in the Middle if we just bliss out and ignore all the suffering in the world. What about the poor, what about the children, what about the pollutants and the wars, my aging mom, and my struggling teenage child? What about my own aching heart? Let's remember the context; this poem is about being in his little grass hut, a place where our teacher has retreated to devote himself to practice and simple life. He also spent many years writing and teaching people how to be well and kind. He found a Middle Way between retreat from and engagement with the world.

Chúng ta có thể làm việc, mạnh khỏe và định tĩnh, và hoan hỷ với tính dung dị của các pháp như đang là? Chúng ta có thể nào hết lòng cống hiến sự tốt đẹp cho thế gian và thực hiện với lòng khiêm cung? Thạch Đầu ban cho chúng ta bài thơ, và tặng cho chúng ta mái thảo am xanh bé nhỏ. Trung Đạo đối với bạn là gì? Tôi muốn biết bạn làm thế nào bạn tặng cho thế gian và muốn nghe cách thức bạn làm việc tự tại thông dong.

Nếu chúng ta chỉ biết sung sướng phần mình và mặc kệ tất cả khổ đau của thế gian thì cũng chưa phải sống Trung Đạo. Phải làm sao với người nghèo, trẻ em, với ô nhiễm và chiến tranh, mẹ mình già yếu, và con mình ở tuổi vị thành niên đang phấn đấu với bao khó khăn? Còn trái tim tôi đau đớn thì sao? Hãy nhớ lại nội dung; bài thơ nói về sự sống trong thảo am bé nhỏ, nơi vị thầy chúng ta ẩn cư chuyên tu và sống bình dị. Thầy cũng đã trải bao nhiêu năm viết sách và dạy dỗ muôn người làm sao để sống hiền sống thiện. Thầy nhận ra Trung Đạo giữa xuất thế và nhập thế.

His life was devoted to the alleviation of suffering and that devotion took many forms. I believe this: we need to retreat, we need to spend time being simple and focusing on being at ease in the moment, in order to fully manifest our capacity to be of service. You can retreat to a hermitage, or with a meditation community, or you can retreat to a walk around the block when you are so mad at your family that you want to weep with frustration, you can retreat to three mindful breaths as you look up from the hours we spend gazing at glowing screens. The most basic retreat Zen recommends is the retreat to sitting meditation, what Dogen Zenji calls "the Dharma gate of joy and ease."

Sometimes it isn't easy to find the time to meditate, or do something helpful, or be at ease. There is a discipline to ease; Shitou's having a nap. Sleep is very important. Most Americans don't get enough, so we're frazzled. There is a day-to-day discipline of taking care of this body and a day-to-day discipline of getting to the cushion to meditate.

Đời thầy dâng hiến cho cứu khổ và sự dâng hiến này thể hiện qua nhiều hình thức. Tôi tin rằng chúng ta cần ẩn tu, cần dành thời gian để sống bình dị và tập trung vào việc sống thông dong tự tại phút giây hiện tiền, để hiện hành tròn đầy năng lực sống phục vụ. Bạn có thể ẩn tu trong một am thất, hoặc nơi một cộng đồng tu thiền, hoặc ẩn tu lúc tản bộ vòng quanh khu nhà đang ở khi nổi dóa với gia đình đến mức thất vọng muốn khóc, bạn có thể ẩn tu trong sự chú tâm vào ba hơi thở khi bạn nhìn lên sau nhiều giờ chăm chú vào màn hình phát sáng. Phương pháp ẩn tu căn bản Thiền tông khuyên bảo là ẩn tu khi tọa thiền mà Đạo Nguyên gọi là "Pháp môn hỷ lạc và tự tại."

Đôi khi không dễ có thời gian tọa thiền hay làm việc phúc lợi hay sống thông dong tự tại. Phải có sự tu luyện để được thông dong tự tại; Thạch Đầu thì ngủ một giấc. Việc ngủ rất quan trọng. Đa số người Mỹ không ngủ đầy đủ, nên mệt mỏi. Phải có sự luyện tập mỗi ngày để chăm sóc thân thể và mỗi ngày ngồi thiền trên bồ đoàn.

For me, the strict and challenging discipline of Zen meditation retreats has opened up a realm and life of ease I did not realize was possible. It's good to be disciplined about taking it easy; to walk a Middle Way between doing practice to cultivate our capacity for ease and just being at ease with what is right now.

ENJOYMENT

I will make an embarrassing confession. When I was in the sixth grade, in a school bound by cornfields, my little orange notebooks were scrawled with the phrase "peace love 'n joy." Oh, how my older brother loved to tease me for that 'n. Perhaps I have missed my calling in the usage of nonstandard conjunctions and I should be naming plastic-roofed restaurants for the lining of American freeways. I am bemused, though, at how much I still value these simple qualities: peace, love, AND joy.

Đối với tôi, tu thiền nghiêm khắc và đầy thử thách đã mở ra một cõi giới và nếp sống thông dong tự tại mà trước đây tôi không biết là có thể được. Thật tốt đẹp khi tu tập để được thông dong tự tại; để bước trên con đường Trung Đạo giữa hành trì đào luyện năng lực thông dong tự tại và thông dong tự tại với sự việc ngay đây và bây giờ.

HỖ LẠC

Tôi sẽ kể một lời thú nhận khá ngượng ngịu. Khi tôi còn học lớp sáu, trong một trường học có những cánh đồng ngô bao bọc, những quyển tập màu cam của tôi đều có những câu viết nguệch ngoạc "tình thương an bình và niềm vui."Ồ, anh trai của tôi thích trêu tôi vì chữ và này. Có lẽ tôi đã viết liên từ sai chánh tả và dùng không đúng chỗ, muốn thế thì tôi nên đặt tên cho những quán ăn lợp mái nhựa dọc trên đường cao tốc bên Mỹ. Thế nhưng tôi kinh ngạc rằng dù sao, tôi vẫn coi trọng những đặc tính đơn sơ này: hòa bình, tình thương, VÀ niềm vui.

Perhaps I should here too confess that, between the sixth grade and my late twenties, there was a long period where my interest in these qualities steadily declined as I descended into darker and darker levels of drug and alcohol addiction, addictions from which I have experienced freedom now for many years. In this freedom I have found my values have become brighter and dearer to me—and among these surely resides joy; or enjoyment.

Enjoyment is not such a simple theme in the Buddhist tradition. The earliest Buddhist teachings generally point toward letting go of enjoyment, for the simple reason that it leads to attachment. Some devotees of this earliest style seem to be really sorry to see a potentially huge failing in the nascent tradition of Western Buddhism; by emphasizing mindfulness and the enjoyment of whatever present-moment phenomena are arising, are people just learning to be attached to immediate sense pleasure?

Có lẽ ở đây tôi nên sám hối thật nhiều rằng, giữa học kỳ lớp sáu và độ tuổi quá hai mươi, đã có một thời gian dài tôi bỏt quan tâm đến những đức tính này vì tôi xuống dốc xuống dốc đến mức u tối trầm trọng do nghiện rượu và ma túy, tình trạng nghiện ngập mà giờ đây tôi đã vượt qua và cảm nhận được sự tự do trong nhiều năm. Trong sự tự do này, tôi đã tìm thấy hiệu năng của tôi tươi sáng và thân quý hơn—và trong đó chắc chắn có niềm vui; hoặc hỷ lạc.

Hỷ lạc không hẳn là một chủ đề đơn giản trong truyền thống Phật giáo. Phật giáo nguyên thủy thông thường bảo phải buông bỏ hỷ lạc, lý do đơn giản vì đưa đến dính mắc. Một số người tu theo Phật giáo nguyên thủy có vẻ thực sự lấy làm tiếc khi thấy nền Phật giáo còn phôi thai của Tây phương có nguy cơ đưa đến sụp đổ; với cách tu tập nhấn mạnh chánh niệm và hỷ lạc trong bất cứ hiện tượng nào xuất hiện ngay giây phút hiện tiền, có phải ta đang học dính mắc vào dục lạc giác quan ngay đó?

How could that be the way to nirvana, the cessation of suffering that arises from attachment and aversion? If you read the Four Foundations of Mindfulness Sutra, one of the seminal early Buddhist texts, you will definitely not find anything about having a mindful meal and completely experiencing and enjoying each sensation. You will instead find a long series of visualization exercises picturing different stages of the decomposition of one's body after death. The Buddha was a really challenging teacher.

My personal experience with Zen practice certainly highlights this matter. Regularly practicing meditation and mindfulness cause the categories of what you enjoy to expand and the separation from your life caused by ceaseless mental activity to fade. Many are the times when, after doing some sitting meditation, I step outside of the zendo and find myself joyously attuned to the sounds of the many birds in chorus, simply standing still and enjoying the slow shifting and waving of the boughs and leaves of the great trees that line the lake.

Con đường vào Niết bàn, sự chấm dứt đau khổ phát xuất từ dính mắc và sân hận thì sẽ như thế nào? Nếu bạn đọc Kinh Tứ Niệm Xứ, một trong những kinh điển Phật giáo nguyên thủy, chắc chắn bạn sẽ không tìm thấy bất cứ điều gì về việc có một bữa ăn chánh niệm và hoàn toàn trải nghiệm hỷ lạc trong từng cảm giác. Thay vì như thế bạn sẽ tìm thấy hàng loạt bài tập quán tưởng vẽ ra các giai đoạn khác nhau của quá trình phân hủy cơ thể con người sau khi chết. Đức Phật là một bậc thầy thực sự đầy thử thách.

Kinh nghiệm riêng của tôi trong sự tu thiền chắc chắn soi sáng được vấn đề này. Thiền tập và chánh niệm đều đặn sẽ khiến những phạm trù hoan hỷ mở rộng thêm, và mất dần sự phân cách với đời sống [thực tế] của bạn do tâm tạo tác không ngừng. Rất nhiều lần, sau khi tọa thiền, ra khỏi thiền đường tôi cảm thấy hoan hỷ hòa điệu với nhiều tiếng chim đua hót, chỉ cần đứng yên và thưởng thức cảnh lá cổ thụ dọc ven hồ trôi lượn và đong đưa chậm chậm.

It's very hard for me to conceptualize this as a bad thing.

Perhaps this is because the practice of mindfulness that I do is a part of a broader Zen practice that includes vows to be kind, cultivation of awareness of my emotional reactivity, study of how attachment causes suffering, community service, manual labor, examination of Buddhist texts, deep meditative states during long retreats, and support from my teacher and all my wonderful friends. Somehow when you put this all together something very interesting happens with this enjoyment of the present moment. We start to enjoy things that seem way outside of what we expect to find enjoyable. I recall one time when two loved ones were bickering vociferously when getting ready for a family party. They fight with frequency and it's clear after many years of knowing them that it's not helpful for me to directly intervene.

Đối với tôi thật khó mà xem việc như thế là xấu xa.

Được như thế có lẽ vì tôi tu tập chánh niệm là một phần trong pháp tu thiền bao quát gồm có phát nguyện từ bi, đào luyện tỉnh giác trước phản ứng cảm xúc của mình, tìm hiểu dính mắc gây đau khổ thế nào, công quả, lao tác, nghiên cứu kinh điển, trạng thái định tâm sâu trong khóa tu dài ngày, và được nương tựa vào thầy và tất cả thiện hữu. Bằng cách nào đó khi bạn thực hiện tất cả việc kể trên thì điều tuyệt diệu sẽ đến với niềm hỷ lạc ngay giây phút hiện tiền. Chúng ta bắt đầu thấy an lạc với sự vật, sự an lạc này khác xa niềm mong mỏi được an lạc. Tôi nhớ có lần hai tình nhân cãi vã ầm ĩ trong khi chuẩn bị dự một bữa tiệc gia đình. Họ cãi vã dữ dội và rõ ràng sau nhiều năm quen biết họ dù tôi có trực tiếp can thiệp vẫn không giúp được gì.

I recall sweeping the floors and enjoying the feel of the broom in my hand, the steady accumulation of detritus in little piles, and the shrill sound of the two people arguing—and feeling a still, quiet joy, love, and appreciation for them just as they were at that time, a tenderness toward them in their immediate suffering. I'd check in occasionally to ask what I could do to help get ready and then return to the work. Considering the fact that historically I have really disliked housework and tend to be very emotionally reactive to conflict, this experience seemed pretty extraordinary. I hope the calm I brought helped my two dear family members, and I am beyond grateful to all who have supported me in this practice that made such enjoyment possible.

Tôi nhớ lại khi quét sàn nhà và vui thích với cảm giác cây chổi nắm trong tay, từng đồng nhỏ sỏi đất vụn đều đặn gom lại, và âm thanh hai người cãi nhau chói tai—và cảm nhận niềm vui im ắng, tình thương, và cảm kích đối với họ chỉ như đang là tại thời điểm đó, lòng dịu dàng đối với họ trong nỗi đau khổ ngay đó. Thỉnh thoảng tôi lại đến để hỏi xem có thể làm gì giúp họ chuẩn bị đi dự tiệc, rồi sau đó tôi trở lại công việc của mình. Nếu xem xét sự kiện trước đây thực sự tôi đã không ưa làm việc nhà và phản ứng nhạy cảm đối với xung đột, sự trải nghiệm kể trên có vẻ hơi lạ thường. Tôi hy vọng sự bình tĩnh của mình sẽ giúp hai thành viên gia đình thân yêu này, và tôi biết ơn rất nhiều tất cả những ai đã ủng hộ tôi trong sự tu tập khiến được hỷ lạc.

A balance exists between accidentally cultivating attachment by being present to life and denying oneself the enjoyment of your moments as a means to let go of attachment; it is a Middle Way between realizing impermanence and realizing the present moment. The earliest Buddhist teachings include practices to concentrate the mind on present-moment phenomena and also practices to remind us of the inevitability of death and the dissolution of all things, including ourselves and loved ones. (I'll leave it to you to guess which practices are most popular.) But here we're talking of Shitou, and he gives us the very same Middle Way: The old man builds a flimsy; impermanent hut of grass and branches as his dwelling on the side of a mountain, whose weather is more vast and unpredictable than any tiny human effort, and in that full offering of himself to impermanence he enjoys being at rest.

Có sự quân bình giữa tình cờ dính mắc khi sống hiện tiền và từ bỏ hỷ lạc phút giây trước mắt như là phương tiện buông bỏ dính mắc; đó là Trung Đạo giữa nhận biết vô thường và nhận biết hiện tiền. Giáo lý nguyên thủy bao gồm những pháp tu chú tâm trên hiện tượng ngay phút giây hiện tiền và cả những pháp tu nhắc nhở chúng ta rằng sẽ không tránh khỏi cái chết và sự tan hoại của tất cả các pháp, kể cả chính mình và người thân yêu. (Xin dành cho bạn đoán xem pháp tu nào thông dụng nhất.) Nhưng ở đây chúng ta nói về bài thơ của Thạch Đầu, và ngài dạy chúng ta lý Trung Đạo: Lão tăng xây am tranh sơ sài mỏng manh bên sườn núi, một nơi thời tiết thất thường và không thể đoán trước so với nỗ lực nhỏ nhoi của con người, và trong sự tự dâng mình trọn vẹn cho vô thường, ngài hoan hỷ sống thanh thoi.

3. Unwithering Fertility

WHEN IT WAS COMPLETED, FRESH
WEEDS APPEARED.

My friend Ted likes weeding. He likes to kneel down in the dirt and carefully and attentively pull up the plants that are not wanted, to leave room for others. I have seen him quietly contributing to the growth of many green beings by pulling handfuls up by their dirt-trailing roots. This is a job that he knows has no end, for weeds will keep growing.

Gardening is a well-worn symbol for the meditation process, for the Buddhist process of cultivating a mind free from suffering. We sometimes say we water the seeds of good in our mind and we pull up the roots of harmful tendencies. This is a metaphorical expression for right effort, the sixth element of the Noble Eightfold Path.

3. Tươi Tốt Sung Mãn

KHI THÀNH NHÌN THẤY CỎ TRANH
XANH.

Ted bạn tôi thích nhổ cỏ dại. Anh quỳ gối dưới đất dơ và chăm chỉ cẩn thận nhổ bỏ cây cỏ không cần thiết, dành đất cho cây khác. Tôi thấy anh lặng lẽ tiếp tay cho các mầm xanh mọc lên bằng cách nhổ từng nắm cỏ rễ bám đầy đất. Đây là công việc mà anh biết không bao giờ xong, vì cỏ dại sẽ mọc tiếp.

Làm vườn là đặc trưng quen thuộc trong tiến trình thiền tập, trong tiến trình đào luyện tâm thoát khổ theo đạo Phật. Đôi khi chúng ta bảo là tưới tắm hạt giống thiện trong tâm và nhổ bỏ tập khí xấu ác. Đó là ẩn dụ diễn tả chánh tinh tấn, chi thứ sáu trong Bát chánh đạo.

In less poetic terms, the Nikayas define right effort as the endeavor to cultivate and sustain wholesome mind-states and let go of unwholesome ones; the term “right” in the Eightfold Path means conducive to well-being rather than referring to some kind of absolute moral value. Right effort is very good practice if it’s done with lots of compassion for ourselves, help from our friends, and mindful attention. But it can be limiting; the other meditative elements of the Eightfold Path—right mindfulness and right concentration—allow us to just simply, openly, non-judgmentally, and without ascribing value see what’s growing, what’s here. This view can help us realize that we are the weeds and flowers and that the weeds and flowers are the whole world.

Lots of people who come to our center to learn how to meditate say after the first few times, “I can’t do it; I’m always distracted.”

Kinh A-hàm định nghĩa ít thi vị hơn, rằng chánh tinh tấn là nỗ lực tu thiện và dứt ác; chữ “chánh” trong Bát chánh đạo có nghĩa dẫn đến hạnh phúc an lạc hơn là ám chỉ ý nghĩa giá trị thuần luân lý. Chánh tinh tấn là pháp tu rất hay nếu ứng dụng với lòng từ bi, sự trợ giúp từ bạn hữu, và chú tâm. Nhưng pháp tu này có mặt hạn chế; trong Bát chánh đạo còn có những chi phần thiền định khác—chánh niệm và chánh định—giúp chúng ta chỉ việc mở lòng xem điều gì đang sinh khởi, đang hiện diện, không phán đoán, và không gán ghép giá trị. Quan điểm này giúp chúng ta nhận biết mình là cỏ dại và bông hoa và cỏ dại bông hoa là khắp pháp giới.

Rất nhiều người đến với trung tâm chúng tôi để học thiền đã nói sau vài lần đầu tập thử, “Tôi không làm được; tôi luôn bị phân tâm.”

I'm sympathetic; it's kind of a drag to realize so quickly just how absurdly dominating our cognitive function is. We sit down in a room together, the teacher slowly talks through some calming and focusing words, he or she rings a bell, and... thoughts. Fresh weeds appear. That's what they do. Wow! Look at them: slim leaves, broad leaves, tiny flowers or large, smooth and spiny, the rich earthy scent of catsfoot. Who could call these weeds? We call them weeds when we don't like them; when we are mindful, we just see them as they are, in all their vividness.

Fresh weeds appear, but often we meditators don't want the weeds, we want the cleared-out garden with just what we planted, we want a different garden than the one that's here. Right effort can seem to make a lot of sense. In right effort I know what to do: "I'm going to get rid of this bad stuff in my mind and make some more good stuff."

Tôi thông cảm; đây gần như là sự kéo dài nặng nề chán ngắt để nhanh chóng nhận biết thật vô lý làm sao chức năng nhận thức đã thống trị chúng ta. Chúng tôi ngồi với nhau trong một căn phòng, vị thầy nói chậm chậm lời lẽ êm dịu và tập trung, thầy rung chuông, và ... niệm tưởng. Cỏ dại tươi mới xuất hiện. Đó là những gì xảy ra.Ồ! Hãy nhìn cỏ dại: lá mỏng, lá to, hoa nhỏ hay lớn, mịn màng và lởm chởm gai, đầy mùi đất của chân mèo. Ai gọi là cỏ dại? Chúng ta gọi đó là cỏ dại khi không ưa thích; khi chánh niệm, chúng ta chỉ thấy chúng như-đang-là, đầy sức sống.

Cỏ dại mọc tinh khôi, nhưng thường khi người tu chúng ta không muốn cỏ dại, chúng ta muốn vườn cảnh sạch bóng chỉ mọc thứ mình trồng, chúng ta muốn một cảnh vườn khác với khu vườn đang có mặt ở đây. Chánh tinh tấn nghe có vẻ rất hợp lý. Trong chánh tinh tấn tôi biết phải làm gì: "Dứt ác, hành thiện."

It's a pretty conventional way of being—picking and choosing what we want and don't. This isn't necessarily bad; it's just really limited. Right mindfulness and right concentration allow us to taste and see the endlessly growing, vastly nuanced, incomprehensibly interdependent garden that we're usually missing because we're trying to narrow it down into something we can figure out and arrange according to our own personal tastes. So we let right effort be the small part of our practice—we let trying to control the mind be a small part of our practice—and let being mindful of the mind that is here be a big part, be a big mind.

Fresh weeds appear, this we can see, and our practice allows an opportunity to find a balance in how we treat them. Sometimes being with the weeds is simply accepting and appreciating the volunteer flowers that show up unexpectedly.

Đó là lối sống thường tình thế gian—lựa chọn và lấy bỏ điều mình muốn và không muốn. Không hẳn là không hay nhưng [pháp tu này] còn hạn chế. Chánh niệm và chánh định giúp chúng ta thưởng thức và nhìn ngắm khu vườn cây cỏ mọc lên không ngừng, nhiều sắc màu, tương quan với nhau thật lạ lùng mà chúng ta thường bỏ qua bởi vì cố thu hẹp thành một thứ có thể lường tượng và sắp xếp theo tâm trạng riêng của mình. Như vậy chúng ta dành phần nhỏ trong pháp tu là chánh tinh tấn—chúng ta cố điều phục tâm là phần nhỏ trong việc tu của mình—và để tâm chánh niệm là phần lớn sự tu tập, là đại tâm.

Cỏ dại mới mọc, là sự kiện chúng ta thấy được, và pháp tu giúp chúng ta tìm được quân bình trong cách ứng xử. Với cỏ dại có khi chúng ta chỉ cần chấp nhận và biết ơn hoa dại tự nguyện tình cờ phô bày.

We don't have to water them. We don't have to pick them and make a bouquet to carry with us. We can just let them be and let them go. Sometimes being with the weeds is pulling those plants up, attentively, with our raw, dirt-blackened hands, so we can grow some flowers for all the passersby to enjoy, to bring them some beauty they may not even notice but whose presence requires infinite interdependence and a few drops of wholehearted human effort.

Chúng ta không cần tưới tẩm cỏ dại. Chúng ta không cần hái hoa để kết thành bó mang theo. Chúng ta chỉ cần để yên như-đang-là và cho qua đi. Đôi khi chúng ta nhổ bỏ cỏ dại, chăm chú với bàn tay trần lấm đất, để trồng hoa cho mọi người đi qua thưởng thức; để ban tặng họ vẻ đẹp mà có thể họ chẳng hề để ý nhưng vẻ đẹp hiện diện đòi hỏi vô vàn tương duyên tương tác và một chút nỗ lực đầy nhân ái nhiệt tình.

4. Here with the Weeds

NOW IT'S BEEN LIVED IN—COVERED
BY WEEDS.

Shitou begins our poem by saying there's nothing of value in his hut, but this going-beyond-value is the jewel of the Buddha's house. To have a mind that just meets each thing without deciding whether it is worthy or not, that meets everyone and everything just as it is, is realization. Shitou points toward something beyond description: the mind of enlightenment. He uses the humblest possible terms to describe what is held in the highest position by countless Buddhist texts. Having completed the Way, accomplished realization, tasted the truth that is beyond true and false, and gone beyond picking and choosing, what happened to our poet? His hut is covered by weeds. Shitou hasn't created a pure, weed-free realm. He's here with what keeps coming up.

4. Hiện Đây Với Cỏ Dại

LÚC HỒNG LẠI TÌM CỎ TRANH LỘP.

Thạch Đầu bắt đầu bài thơ nói rằng không có của báu trong thảo am, nhưng vật siêu vượt của báu chính là hạt châu trong nhà Như Lai. Để có được tâm [biết] khi tiếp chạm các pháp không quyết đoán là có giá trị hay không thì khi gặp mọi người mọi vật chỉ biết như-đang-là, đó là giác ngộ. Thạch Đầu chỉ ra điều không thể nghĩ bàn: tâm giác ngộ. Ngài sử dụng từ ngữ khiêm tốn nhất mô tả điều cao tột hàm chứa trong vô số kinh điển Phật giáo. Sau khi chứng đạo, đạt ngộ, nếm được hương vị lẽ thật là siêu vượt chân và vọng, đã ra khỏi chọn lựa, việc gì đến với ngài? Ngôi thất của ngài phủ đầy cỏ tranh. Thạch Đầu không dựng lên một giới xứ thanh tịnh, không có cỏ. Ngài ở đây với sự vật liên tục xảy đến.

This is the tradition I choose to be a part of—not one where we practice to attain a permanent transcendence of suffering, but one where we practice to be here with the weeds.

Some would argue that the earliest Buddhist texts do teach us to train the mind so that it is no longer a place where suffering occurs, where there are no weeds, and that it's only the later Mahayana teachings that instruct us to allow the mind to soften to the point where we are simply not caught by our suffering, so that we may be available and helpful to all the world, so that we may be intimate with all the weeds. It's good to remember that all the records show Buddha spending his entire life helping anyone who came to him. Every kind of Buddhist teaching, no matter the tradition, is centered in alleviating suffering by being available to what is.

Đây là pháp môn tôi chọn tu học— không hẳn chúng ta tu để chứng đạt sự giải thoát đau khổ vĩnh viễn, nhưng chúng ta tập sống ngay đây với cỏ tranh.

Có người cho rằng kinh điển Phật giáo nguyên thủy dạy chúng ta đào luyện tâm để không còn là chỗ cho đau khổ xuất hiện, nơi không có cỏ dại, và chỉ có giáo lý Đại thừa về sau chỉ dạy chúng ta để mặc tâm nhu nhuyển đến mức chúng ta chỉ đơn giản không dính mắc vào đau khổ, sao cho chúng ta có thể sẵn sàng và giúp ích khắp thế gian, sao cho chúng ta có thể thân thiết với tất cả cỏ dại. Cần phải nhớ rằng kinh điển cho thấy Đức Phật trải hết cuộc đời cứu giúp bất cứ ai đến với ngài. Tất cả pháp tu của đạo Phật, bất kể truyền thống nào, đều nhằm đến giảm thiểu khổ đau bằng cách sống tùy thuận với cái đang là.

There are certainly a wide variety of Buddhist texts that suggest that a person can attain a complete and final cessation of suffering. If I experience this, I doubt that I will complain about it, and if you have, that is wonderful. However, this is not something I aspire to, and no one I know claims to have experienced it. For me, practice is about cultivating the capacity to alleviate suffering. There is no end point, just an endlessly manifesting vow to offer each moment to the well-being of all things.

This line of verse is sly. Is our narrator a little cranky that his place is covered by weeds? Or does he think it's lovely? Because he doesn't tell us, there is room for us to enter this line and see that our attitude toward what comes up makes all the difference. Sometimes here in Minnesota we get great heaps of snow in late April when we expect spring. I hear a lot of complaining. I also know one or two people who get really excited:

Chắc chắn có rất nhiều kinh sách Phật giáo gợi ý rằng con người có thể đi đến chấm dứt toàn triệt đau khổ. Nếu tôi chứng nghiệm được việc này, tôi nghi rằng mình sẽ phàn nàn, và nếu bạn làm được, thật tuyệt vời. Tuy nhiên, đây không phải là điều tôi ước mong, và tôi biết không ai cho rằng họ đã có được kinh nghiệm này. Đối với tôi, tu tập là đào luyện năng lực giảm bớt đau khổ. Không có điểm kết thúc, chỉ là một lời nguyện không ngừng hiện hành để từng phút giây đều ban phúc lạc cho muôn loài.

Dòng này trong bài thơ thật bí hiểm. Phải chăng người kể chuyện hơi cáu kỉnh vì chỗ ở bị cỏ dại bao phủ? Hay ngài nghĩ rằng đây là dễ thương? Bởi vì ngài không cho chúng ta biết, chúng ta có khả năng hội nhập vào dòng thơ này và thấy rằng thái độ của chúng ta đối với những việc xảy đến đều tạo ra sai khác. Đôi khi ở Minnesota, có những trận tuyết lớn vào cuối tháng Tư khi chúng tôi chờ đón mùa xuân. Tôi nghe nhiều lời phàn nàn. Tôi cũng biết một hoặc hai người thực sự reo mừng:

"It's SO beautiful!" I try to appreciate the conditions outside (which I rather enjoy) and also appreciate the feelings of the people who talk to me about it. I direct energy to wholeheartedly being with what's here, whether it's the weather or people's dissatisfaction. When Shitou built the hut he didn't expect the weeds, and when we made it through winter we didn't expect the extra snow, but our expectations don't have much impact on the fact that weeds and snow appear.

Rather than building a house and scrupulously keeping it clean, Shitou builds a hut and lets the weeds that climb and cover the mountainside swallow it up. He does not create a barrier between himself and all the woes of the world; he lives right inside them without getting caught up.

"Thật QUÁ đẹp!" Tôi biết ơn hoàn cảnh bên ngoài (mà tôi thấy vui thích) và cũng biết ơn cảm xúc của người nói với tôi như thế. Tôi hướng năng lượng đến sự hiện diện toàn tâm toàn ý với việc gì đang ở đây, cho dù đó là thời tiết hoặc sự bất mãn của thiên hạ. Khi Thạch Đầu cất am tranh, ngài không mong chờ cỏ dại, và khi đã trải qua mùa đông chúng ta không đoán trước những trận tuyết ngoại lệ, nhưng những sự mong chờ của chúng ta chẳng ảnh hưởng bao nhiêu đến sự kiện cỏ mọc và tuyết đổ.

Thay vì xây căn nhà to lớn và chăm chút gìn giữ sạch sẽ, Thạch Đầu dựng thảo am và để cỏ mọc lên cao và che phủ sườn núi nuốt trọn hết thảo am. Ngài không tạo rào cản giữa mình và phiền não thế gian; ngài sống ngay trong lòng phiền não thế gian mà không trói buộc vào phiền não.

And if sometimes he complains—“Covered by weeds!”—he shows us that being there with that complaint is just a part of being with the weeds, a part of his life, a part of his practice.

Dainin Katagiri, who brought Zen to Minnesota many years ago, is buried high on a hill at the wooded rural Zen practice center Hokyoji. There is a beautiful well-kept stone monument there and, leading up to it, a series of cobblestone steps. The devoted community at Hokyoji keeps that gravesite clean and lovely, but there is no way to keep the weeds of the great wilds of Hokyoji from springing up between the cobbles. I like to think that we honor our teacher and tradition by keeping the grave pristine—and also by letting the weeds among the stones that lead us there live their green and precious lives.

Và đôi khi cất tiếng than—“Phủ bằng cỏ!”—ngài chỉ cho chúng ta thấy sống ở thế gian với tiếng than chỉ là một phần trong cuộc sống chung với cỏ, một phần đời sống của ngài, một phần pháp tu của ngài.

Dainin Katagiri, người đã mang Thiền đến Minnesota cách đây nhiều năm, được chôn cất trên một ngọn đồi cao ở trung tâm tu Thiền miền quê Hokyoji. Có một tượng đài trắng lệt bằng đá vững chắc dựng ở đó và có một loạt những tảng đá sỏi dẫn đến nơi. Hội chúng nhiệt tâm ở Hokyoji giữ ngôi mộ sạch sẽ và dễ thương, nhưng không có cách nào để giữ cho cỏ dại vùng hoang dã rộng lớn Hokyoji đừng mọc lên giữa những tảng đá sỏi. Tôi thường nghĩ rằng chúng ta tôn trọng thầy giáo thọ và truyền thống của mình bằng cách giữ cho ngôi mộ nguyên sơ—và cũng bằng cách để cho cỏ dại mọc lẫn trong đá sỏi trên con đường dẫn đến ngôi mộ, để cỏ dại sống một cuộc đời tươi xanh và trân quý.

5. Who Is This Person?

THE PERSON IN THE HUT LIVES HERE
CALMLY...

In the first lines of this poem, we are given a first-person narrator: “I’ve built a grass hut where there’s nothing of value. After eating, I relax and enjoy a nap.” Now we are told, “the person in the hut lives here calmly.” Where did our first person go? Chinese is a language where ambiguity regarding pronouns can be very easily achieved, but the Chinese characters in Shitou’s poem use specific language to move from the “I” to “the person.” So I’m left wondering, “Who is this person?” Is it Shitou? Is it a fictional mountain dweller? Is it me, is it you, is it all of us? Who is this person?

In simplest terms we could say that this moving from the first to the third person points to a letting go of attachment to the self—a big topic for the Buddha.

5. Ai là Chủ Nhân?

NGƯỜI CHỦ AM VẪN THƯỜNG TẠI...

Giòng đầu bài thơ cho chúng ta biết chủ từ ngôi thứ nhất [Tôi] là người thuật chuyện: “Tôi cất am tranh không của báu. Ăn xong thông thả ngủ ngon lành.” Bây giờ thì: “Người chủ am vẫn thường tại.” Vậy chủ từ tôi đâu rồi? Tiếng Trung Hoa rất dễ hiểu lầm về đại danh từ, nhưng chữ Nho trong bài thơ của Thạch Đầu dùng một ngôn ngữ cụ thể để chuyển đổi từ “Tôi (Ngã)” thành “Người (Nhân).” Vì thế đến đây tôi tự hỏi “Người đây là ai?” Là Thạch Đầu hay người nào giả lập trụ núi? Chính là tôi, chính là bạn, là tất cả mọi người chúng ta? Người đây là ai?

Nói gọn là từ ngôi thứ nhất (Tôi) đổi qua ngôi thứ ba (Người) chỉ cho sự buông bỏ ngã chấp—một chủ đề trọng đại đối với Đức Phật.

One of his main insights was that he couldn't locate anything that actually was him, his, or his self. This is an observation with profound metaphysical implications that are celebrated in later Buddhist teachings, but what is most wonderful to me is the practicality of it. In the earliest records of Buddhism, he says that thinking that anything is you, yours, or yourself causes suffering through attachment and thus makes no sense. He advises us to practice saying, "This body is not me, this body is not mine, this body is not myself. This feeling is not me, this feeling is not mine, this feeling is not myself. This thought is not..." etc. He doesn't try and prove some fundamental truth about nonself; he just shows a practical means to be well: by shedding conceptions of self-hood.

Một trong tuệ giác của Đức Phật là không thể định vị được điều thực sự là ngã, ngã sở và tự ngã [của ngài]. Đây là một nhận định ngụ ý siêu hình uyên thâm được đề cao trong Phật giáo phát triển, nhưng đối với tôi tuyệt diệu ở chỗ thực tiễn. Trong giáo lý Nguyên Thủy Phật dạy nếu nghĩ rằng sự vật là mình, là của mình, là tự ngã của mình sẽ gây đau khổ do dính mắc và như thế sẽ vô nghĩa. Phật dạy chúng ta thực tập bằng cách nói rằng: "Thân này không phải là ta, thân này không phải là của ta, thân này không phải là tự ngã của ta. Cảm thọ này không phải là ta, cảm thọ này không phải là của ta, cảm thọ này không phải là tự ngã của ta. Niệm tưởng này không phải...." Ngài không đưa ra và chứng minh chân lý căn bản về vô ngã; ngài chỉ ra phương pháp thực tiễn để sống an lạc bằng cách dứt bỏ ý niệm về ngã.

So moving from the first person to the third in this poem is about moving to a state of wellness, of calm abiding. You can use the method Buddha advised above. Another practice to let go of being stuck on self is to refer to things you'd usually call "mine" as "the." For example: "the" body instead of "my" body, "the" mind instead of "my" mind, "the" computer instead of "my" computer. I caught myself recently when coordinating the staff for a retreat referring to the person who would serve as timekeeper as "my timekeeper." I could feel how that way of framing the role and my relationship to it heightened my sense of self, of importance, of grandiosity, so I've taken up the practice of being attentive to that linguistic tendency and the feelings and thoughts that arise with it.

Như vậy chủ từ ngôi thứ nhất chuyển qua ngôi thứ ba trong bài thơ là chuyển qua trạng thái bình ổn, an trụ. Bạn có thể sử dụng phương pháp Phật đã dạy ở trên. Một cách khác tập buông bỏ không chấp ngã là xem sự vật thường gọi là "của ta" giờ là "cái" [không của ai]. Ví dụ: "cái" thân thay vì thân "của ta," "cái" tâm thay vì tâm "của ta," "cái" máy vi tính thay vì máy vi tính "của ta." Tôi nhận ra chính mình gần đây đã dính mắc khi phối hợp các thành viên cho một khóa tu đề cập đến người sẽ phụ trách việc canh giờ như "người canh giờ của tôi." Tôi cảm thấy cách dựng lên vai trò ra sao và mối quan hệ của tôi tăng trưởng ý thức về bản ngã, về tầm quan trọng, về đại qui mô, vì vậy tôi đã áp dụng pháp tu chú tâm vào khuynh hướng ngôn ngữ kể trên cùng với cảm xúc và niệm tưởng xuất hiện tiếp theo.

Despite all my meditation practice, I can't find anything that is "my self," but it sure tends to seem to me like there is one. Through many hours of sitting still with the soft sighing of breath and the dull, textured roar of planes overhead, sensations in aching limbs slowly fading, things seem to arise and fade away. I can't say the body is mine, or the sounds, or the breath, or the thoughts, but still a little something usually seems to say, "I." This is probably ok, because "I" have to get home after the retreat and mow the lawn. And I've got Shitou to help me be okay with this, because it is an "I" that builds that little hut, and an "I" that takes a nap.

Between this "I" and "this person," between this sense we have that a self and this awareness of nonself, some space opens up. A little room for not-knowing.

Mặc dù với tất cả công phu thiền tập, tôi không thể tìm thấy bất cứ điều gì là "bản ngã của mình," nhưng chắc chắn đối với tôi hình như là có. Trải qua nhiều giờ ngồi thiền với hơi thở nhẹ và chậm, đan dệt với tiếng máy bay âm âm trên đầu, cảm giác đau nhức ở chân tay từ từ giảm, mọi sự dường như đến rồi đi. Tôi không thể nói thân này của tôi, hoặc âm thanh, hoặc hơi thở, hoặc niệm tưởng này của tôi, nhưng vẫn còn một chút nhỏ nhiệm có vẻ muốn nói "Tôi." Thật ra cũng ổn thôi, vì "Tôi" phải về nhà sau khóa tu và cắt cỏ. Và tôi được ngài Thạch Đầu giúp sống an lành như thế, vì đó là cái "Tôi" cất thảo am, và cái "Tôi" ngủ ngon lành.

Giữa cái "Tôi" và "người này," giữa cảm tưởng chúng ta có cái ngã và sức tỉnh giác vô ngã, một không gian vừa mở ra. Khoảng không nhỏ nhiệm của bất tri bất thức.

Isn't that what a zendo is, what your meditation cushion is, your yoga mat? Really, this little moment of consciousness right now is a small space for not-knowing. Here is an opportunity to let go of being absorbed in your preconceptions about yourself and ask, "Who is this person?"

We may think we know ourselves, but is it so? For instance, I always hated sewing and found it an exercise in intense shame-wracked frustration, so when I learned that to undergo a Zen initiation ceremony with Tim Burkett we had to sew a ritual garment, or rakusu, under the instruction of a Zen sewing master, the dear and wonderful Tomoe Katagiri, I knew I'd found a good practice. An opportunity to investigate the idea I had that "I" "hate" "sewing."

Chẳng phải đó là thiền đường sao, là bồ-đoàn, là chiếu tập yoga? Thực sự, thời điểm nhỏ nhiệm rõ biết ngay hiện giờ chính là khoảng không nhỏ nhiệm của bất tri bất thức. Đây là cơ may buông bỏ dính mắc vào ý niệm về tự ngã của bạn và nghi vấn "Người này là ai?"

Chúng ta nghĩ mình hiểu chính mình, nhưng phải vậy chăng? Thí dụ, tôi thường ghét may vá và thấy đó là bài tập cho mình về sự bực bội đáng xấu hổ. Cho nên khi nghe tin muốn dự lễ nhập môn tu Thiền với Tim Burkett phải tự may pháp y, dưới sự hướng dẫn của một vị thầy dạy may, thầy Tomoe Katagiri thân mến tuyệt vời, tôi biết là mình đã tìm được cách tu tập tốt. Một cơ hội để xem xét ý nghĩ "Tôi" "ghét" "may vá."

I gave myself to the practice of mindful sewing and, lo and behold, although tears were shed and swears were sworn, I saw through some of that “I,” and that “hate,” and that “sewing.” Who is the person I call “I”? What is this experience I call “hate”? What is this activity I call “sewing”? When you’re faced with a task you know you don’t like, can you ask yourself “Who is this person?” instead of knowing already? When you’re stepping out the door for work, can you have some curiosity about who is going out? When you find yourself thinking “I hate that guy,” can you ask, “Who is this person that’s hating?” You can open your heart to yourself by showing a little curiosity.

I’m looking out at you across this keyboard, amid the buzz of power tools the neighbors are using and a very subtle breeze coming through the window, and I’m wondering, who is this person?

Tôi tiến hành thực tập chú tâm may vá, ô kìa lạ thật, mặc dù nước mắt đổ và có những lời mắng mỏ, tôi đã thấy thấu suốt nào cái “Tôi,” nào “ghét,” và “may vá.” Ai là người tôi gọi là “Tôi”? Cái gì là trải nghiệm điều tôi gọi là “ghét”? Cái gì là động tác tôi gọi là “may”? Khi đối diện với một công việc mà bạn biết mình không ưa thích, bạn có tự hỏi “Người này là ai?” thay vì cho là mình đã biết rồi? Khi đi ra ngoài làm việc, bạn có tò mò xem ai đang đi ra ngoài? Khi bạn thấy mình đang nghĩ rằng “Tôi ghét người này,” bạn có hỏi, “Ai là người đang ghét?” Bạn có thể tự khai mở lòng mình khi tỏ lộ chút tò mò.

Tôi đang nhìn bạn qua bàn phím vi tính, giữa tiếng máy điện ầm ì người hàng xóm đang làm việc và làn gió nhẹ thổi qua song cửa, và tự hỏi, người này là ai?

6. Cultivating the Way, Inside and Out

NOT STUCK TO INSIDE, OUTSIDE, OR
IN BETWEEN.

ZEN AND YOGACARA

Yogacara is one of the many schools of Buddhist thought and practice that profoundly influenced and permeates Zen. Yogacara, which literally means “one who practices yoga,” is also sometimes known as Vijnanavada, or Consciousness-Only Buddhism. One of the facets of this line, “Not stuck to inside, outside, or in between,” is reflecting the lovely light of Yogacara on us right now.

In the fourth century, one of the great figures of Yogacara Buddhism, Vasubandhu, wrote the seminal “Thirty Verses on Consciousness-Only,” a work that brought many diverging strains of Buddhist and yogic thought into a compact and coherent poem.

6. Tu Tập, Trong và Ngoài

KHÔNG THUỘC KHOẢNG GIỮA, CHẴNG
NGOÀI, TRONG.

THIỀN và DUY THỨC

Duy thức là một trong nhiều tông phái đạo Phật có giáo lý và hành trì chịu ảnh hưởng và thấm nhuần Thiền. Duy thức theo nghĩa đen là “người tu theo Yoga,” cũng được gọi là Duy Thức Học Phật Giáo. Một khía cạnh của câu “không thuộc khoảng giữa, chẳng ngoài, trong,” rọi chiếu ánh sáng của Duy thức ngay hiện giờ.

Vào thế kỷ 4, một trong những bậc long tượng của Duy thức tông, ngài Thế Thân, viết Duy Thức Tam Thập Tụng, một tác phẩm tổng hợp nhiều xu hướng khác nhau trong tư tưởng Phật giáo và Du-già thành một bài kệ cô đọng và mạch lạc.

I have memorized and chanted this poem regularly for years, after being inspired to taste its beauty and insight by reading Thich Nhat Hanh's recollection of being required to chant and memorize it, with all his fellows, when he was a young Zen monk in Vietnam. These verses were likely chanted by monks in Shitou's time, just as his "Song" is chanted now, and their wisdom shines throughout Zen literature. Sitting under a tree in the evening sunlight, quietly intoning the ancient words and feeling a deep connection to the generations of monks across the world who've done the same, is a truly lovely experience.

Tôi đã học thuộc lòng và tụng thường xuyên trong nhiều năm qua, do cảm hứng sau khi thưởng thức vẻ đẹp và tuệ giác của bài kệ qua hồi ký của Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh, kể lại thuở ngài cùng các huynh đệ phải tụng thuộc bài này khi còn là một thiền tăng trẻ ở Việt Nam. Bài kệ chắc chắn vào thời ngài Thạch Đầu cũng được chư tăng đọc tụng như bây giờ chúng ta đọc tụng Thảo Am Ca, và trí tuệ cả hai tác phẩm chiếu sáng suốt nền văn học Thiền. Ngồi dưới cội cây vào lúc ráng chiều, lặng lẽ tụng lên lời người xưa và cảm nhận mối giao cảm thâm sâu với bao thế hệ chư tăng khắp thế gian đã từng tụng đọc như vậy, thật là một trải nghiệm thú vị.

These “Thirty Verses” reconcile the emphasis in early Buddhism on transforming consciousness from something that experiences suffering into something that does not, with the later Mahayana focus on devotion to the nonconceptualized, unknowable, undivided emptiness that is ever-present, infinite compassion, inherently free but not separate from suffering. Early Buddhism stresses looking inward at consciousness itself; Mahayana underlines seeing that inside and outside are not two separate things. And conventional human thought advises judging and manipulating apparently external objects in order to get what you want. So when old Shitou says, “Not stuck to inside, outside, or in between,” he is calling us back to Yogacara and telling us to not get stuck on meditation practice (inside), on the conventional way of living that causes suffering (outside), or even on enlightenment (in between).

In practical terms, these distinctions can be quite useful.

Tam Thập Tụng thừa nhận sự nhấn mạnh việc chuyển hóa tâm thức từ một tâm thức kinh nghiệm đau khổ thành hết khổ trong Phật giáo nguyên thủy, với Đại thừa sau này thì tập trung vào tánh không phi khái niệm, bất tri, vô phân biệt, và luôn thường hằng, từ bi vô lượng, vốn tự giải thoát nhưng không rời xa đau khổ. Phật giáo Nguyên thủy nhấn mạnh xoay vào nhìn tâm; Đại thừa nhấn mạnh cái thấy trong và ngoài không hai. Và tư tưởng phạm nhân khuyên nên phê phán và vận dụng sự vật có hình tướng bên ngoài cốt đạt điều mong muốn. Vì thế khi Thạch Đầu nói: “không thuộc khoảng giữa chẳng ngoài, trong,” ngài bảo chúng ta trở về Duy Thức và đừng kẹt vào thiền tập (trong), đừng dính vào đời sống thường tình gây đau khổ (ngoài), hoặc chấp vào chứng ngộ (khoảng giữa).

Trong thực tế, biện biệt như vậy rất lợi ích.

It is so helpful to bring mindfulness to our insides, to our emotional and cognitive tendencies. This is a central teaching in the Dhammapada, whose first line is “We are shaped by our mind.” For example, when a coworker has left something poorly done, the mind is likely to begin to generate thoughts about that person’s ineptitude or laziness. Mindfulness practice gives our consciousness the ability to turn inward and see those thoughts arising, to feel the alterations in our body: the tightening, the tensing, the suffering. By seeing these things without judging, we can let them be free to go, and then we are free to go, with a little more lightness and a little less likelihood of being unkind to ourselves and those around us. We train the mind to see what is arising in the mind. We notice our mental tendencies so we can be free from them.

Mang chánh niệm vào nội tâm, vào tập khí cảm xúc và nhận thức rất lợi lạc. Đây là lời dạy chủ yếu trong kinh Pháp Cú với câu đầu tiên “Ý dẫn đầu các pháp.” Thí dụ, có một đồng nghiệp làm việc chưa đạt, tâm sẽ bắt đầu khởi niệm cho là thiếu khả năng hay lười biếng. Tu chánh niệm giúp tâm có khả năng phản quan tự kỷ và thấy niệm tưởng sinh khởi, cảm nhận những biến đổi của thân: sức ép, căng thẳng, đau đớn. Nhận thấy như thế mà không phê phán, chúng ta có thể để những sự kiện tự do qua đi, và rồi chúng ta cũng tự do qua đi, với lòng nhẹ nhõm hơn một chút và sự khó chịu đối với mình và người chung quanh cũng giảm bớt phần nào. Chúng ta luyện tâm để nhận biết điều gì xuất hiện trong tâm. Chúng ta ghi nhận tập khí của mình rồi thì sẽ thoát khỏi.

Here's an odd thing: if we turn to look inside and focus on seeing thoughts and emotions rather than being caught by them and believing the stories they tell us, those very things that we thought were us, our self, or our "inside" become objects of our consciousness, things that we observe. They are now "outside."

Outside of what? And what were they originally inside? This is the puzzling kind of question that arises as we "turn around the light to shine within," as Shitou instructs later in this poem. Mahayana Buddhism tends to emphasize that any knowing of the answer to these kinds of puzzles is not correct, that the source of suffering is falsely believing our divisive conceptions, that we are enslaved in a cage of separateness created by conceptions. The Mahayana Middle Way is the way in between all opposites, all oppositions.

Ở đây còn một việc kỳ lạ nữa: nếu chúng ta xoay vào nhìn tâm và tập trung quan sát niệm tưởng và cảm xúc thay vì bị trói buộc và tin theo những kể lể dông dài của niệm tưởng và cảm xúc thì chính những sự vật ta cho là mình, bản ngã, hoặc "trong" sẽ biến thành đối tượng của tâm ý thức, tức những sự vật chúng ta đang quan sát, bây giờ sẽ là "ngoài."

Bên ngoài của cái gì? Và cái gì là những vật xưa nay bên trong? Đây là câu hỏi hóc búa nổi lên khi chúng ta "hồi quang phản chiếu," như Thạch Đầu chỉ dạy trong đoạn sau bài thơ. Phật giáo Đại thừa thường nhấn mạnh rằng mọi hiểu biết đáp án cho những câu đố kiểu này đều không đúng, rằng nguyên nhân đau khổ do lầm tin vào quan điểm phân biệt, rằng chúng ta bị giam hãm trong ngục tù chia cách do ý niệm tạo dựng. Trung Đạo của Đại thừa là con đường ở giữa (siêu vượt) những đối nghịch, đối kháng.

Let's go back to that coworker with the poorly done work. Where is our suffering when we are completely not-separate from the coworker, when the feelings and thoughts that arise are not just individual things, when they are part of an incomprehensibly and infinitely vast mutually operating interdependence?

One of the main themes of Vasubandhu's "Thirty Verses" is that our consciousness is all that we have to practice with; this is one of the reasons it's known as Consciousness-Only Buddhism. The other theme of the "Thirty Verses" is that everything is empty of a separate, continuing self—including consciousness. So it may be empty of a separate, lasting self, but in this moment we can practice because something appears to be here. Whatever is here right now is what we've got to work with, and we'll call it "mere consciousness."

Hãy trở lại người đồng nghiệp làm việc không đặc lực. Chỗ nào là đau khổ khi chúng ta hoàn toàn không cách biệt với người đồng nghiệp, khi cảm thức và tư tưởng nổi dậy không phải chỉ là sự việc cá nhân, mà còn là thành phần của sự tương tác tương duyên bất khả tư nghì và vận hành vô tận?

Một trong những chủ đề chính của Thế Thân trong Tam Thập Tụng chỉ ra tâm ý thức là tất cả phạm sự chúng ta phải tu tập; đó là một trong những lý do được gọi là Duy Thức Học Phật Giáo. Một chủ đề khác của Tam Thập Tụng là các pháp đều không có tự ngã cách biệt, tương tục—kể cả tâm ý thức. Như vậy không có tự ngã cách biệt, trường cửu, nhưng hiện giờ chúng ta có thể tu tập bởi vì có sự vật xuất hiện trước mắt. Bất cứ vật gì có mặt ngay đây bây giờ đều là vật ta phải ứng xử, và gọi đó là "duy thức."

This is where we practice; this is where we can do our mindfulness, where we can realize unity, where we can give someone a hug, where we can get really angry, where we can forgive, where we can learn what happens to an old computer when we throw it “away,” where we can have a warm cup of tea. Everything we usually call “inside” and “outside” is also empty, and any conception we put on these is actually just a convenient illusion that should be held very lightly. If we get stuck on “inside,” we may forget that all the beauty and aggravation in our consciousness is just part of a vast, unknowable unfolding. If we get stuck on “outside,” we chase after an ever-receding horizon of desires. If we get stuck on “in between,” we may realize our total connection to everything in the universe but forget to pick the kids up from school.

Đây là chỗ chúng ta tu tập; đây là chỗ chúng ta cần chánh niệm, chỗ chúng ta có thể chứng đạt nhất tính, chỗ chúng ta có thể ôm choàng một người, chỗ chúng ta có thể thực sự nổi giận, chỗ chúng ta có thể tha thứ, chỗ chúng ta có thể học được điều gì xảy ra cho chiếc máy vi tính cũ khi ta “ném bỏ,” chỗ chúng ta có thể tay nâng một tách trà nóng. Mọi sự vật chúng ta gọi là “trong” và “ngoài” cũng là Không, và mọi ý niệm chúng ta áp đặt vào những điều trên thực ra chỉ là ảo tưởng, không quan trọng. Nếu chấp dính “trong,” chúng ta có thể quên rằng tất cả vẻ đẹp và bức bối trong tâm thức chỉ là một phần của không gian rộng mở bao la và bất tri. Nếu chấp dính “ngoài,” chúng ta chạy theo chân trời tham dục luôn luôn lùi xa. Nếu chấp dính “khoảng giữa,” chúng ta có thể nhận biết sự tương giao tổng thể của chúng ta với các pháp trong vũ trụ nhưng sẽ quên đến trường đón lũ con.

And so Vasubandhu gives us means to play with, practice, and understand “not stuck to inside, outside, or in between,” and Shitou points to Vasubandhu’s broad vision of practice in one line of verse.

But really, I’m a fool, sitting at a desk with rain falling gently on the other side of the open window, and Shitou is just calling attention to the fact that when he gets inside his little grass house he can barely claim that he’s inside because the roof is full of holes where the light pours in. When he goes outside how can he say he’s outside when the clouds and sky are always making a vast roof? And really, who can make a claim that he is walking some wonderful Middle Way, not stuck on “in between”? He’s soft asleep in the afternoon while the ants check to see if he’s washed his bowl.

Vì vậy Thế Thân chỉ cho chúng ta phương pháp ứng dụng, tu tập và hiểu rõ “không thuộc khoảng giữa, chẳng ngoài, trong,” và Thạch Đầu chỉ ra tầm nhìn bao quát trong pháp tu của Thế Thân chỉ trong một câu.

Nhưng thật ra tôi là người ngu, ngồi tại bàn viết với cơn mưa nhẹ ngoài song cửa, và Thạch Đầu mới vừa bảo phải chú ý sự kiện là khi vào trong am tranh nhỏ bé ngài khó có thể bảo rằng ngài ở bên trong vì mái nhà toàn lỗ thủng và ánh sáng tràn vào. Khi ra ngoài, làm sao ngài có thể nói rằng ở ngoài vì đám mây và bầu trời luôn luôn là mái che trùm khắp? Và thực sự, ai có thể bảo rằng ngài đang đi trên Trung Đạo vi diệu, không chấp dính “khoảng giữa”? Ngài ngủ trưa ngon lành trong khi đàn kiến đến viếng xem ngài có rửa chén chưa.

ETHICS AND MEDITATION

Having heard me talk about Shitou's work many times, my friend Martin has teased me that I'd end up writing twenty pages on the first word of this old poem. Perhaps I am overly verbose, but I like to think that I am just joyfully engaging in the incredible density of meaning and allusion that is to be found in such a little gem. Which is to say, I'd like to talk a bit more about "not stuck to inside, outside" from a different angle.

One could say that the Eightfold Path, the first and most central set of practices that define Buddhism, has an inside and an outside. Right effort, right mindfulness, and right concentration are inside, having to do with training the mind. Right speech, right action, and right livelihood are outside, having to do with how we engage in the world.

ĐẠO ĐỨC và THIỀN TẬP

Sau khi nghe tôi nói nhiều lần về tác phẩm của Thạch Đầu, bạn tôi Martin trêu tôi, bảo rằng tôi đã viết hai mươi trang về chữ đầu tiên của bài cổ thi. Có lẽ tôi quá dài dòng, nhưng tôi hiểu rằng tôi chỉ hoan hỷ quan tâm đến tính cô đọng thật lạ kỳ về ý nghĩa và ám chỉ tìm thấy trong viên ngọc nhỏ như vậy. Ý nói, tôi muốn bàn thêm một chút về "không thuộc khoảng giữa, chẳng ngoài, trong" từ một góc độ khác.

Có thể nói Bát Chánh Đạo, pháp tu đầu tiên và chính yếu xác định đặc tính đạo Phật, có đề cập trong và ngoài. Chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định thuộc bên trong, nhắm luyện tâm. Chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng thuộc bên ngoài, nhắm ứng phó với thế gian.

When we teach Zen to beginners at our center, we put a lot of emphasis on meditation, because some sense of ethical behavior (the “outside” elements of the Eightfold Path) is usually already part of their upbringing and life, whereas meditation is not. Once people internalize and connect with a meditation practice, my hope is that they’ll see that most of our teachings are about how to integrate ethical action and meditation, how to not be stuck on the inside or outside but instead freely flow.

When I first started meditating, it seemed pretty foreign. Sitting still and seeing how much stuff came floating up, in or out of the mind; tasting the moments of what felt like stillness but included so many vivid sounds of cars and birds and breathing, the play of light and shadow on a wall, the dull aches roving around in my back.

Khi dạy Thiền cho người sơ cơ ở trung tâm Thiền, chúng tôi nhấn mạnh rất nhiều đến thiền định, bởi vì ý niệm hành vi đạo đức (phần “bên ngoài” của Bát Chánh Đạo) thông thường đã có sẵn trong nền giáo dục và cuộc sống của họ, trong khi thiền định thì không. Một khi thâm nhập và tương giao với thiền tập, tôi hy vọng họ sẽ thấy là hầu hết lời dạy của chúng tôi đều nhắm hiệp nhất hành động đạo đức và thiền tập, làm thế nào không kẹt dính vào trong hoặc ngoài, trái lại trôi chảy tự do.

Lần đầu tập thiền, tôi thấy lạ lẫm. Ngồi yên và nhận biết bao thứ nổi lên, trong và ngoài tâm; nếm được khoảnh khắc gần như lặng lẽ nhưng bao gồm nào là tiếng ồn xe cộ và chim hót và hơi thở, ánh sáng và bóng tối nhảy múa trên tường, đau nhức âm ỉ loang quanh sau lưng.

My mind started to function in a different way when I sat zazen. It seemed wider, more open. It's hard to describe the sense of quiet, but I remember one hot June retreat where I was seated next to an open window. The Minnesota Zen Meditation Center is set on the edge of one of Minneapolis's many lakes, and this one attracts lots of summer celebrants. Several days into a retreat and into the deepening stillness, someone drove by with their car stereo blaring Bon Jovi's hair-metal anthem "You Give Love a Bad Name." Somehow the roar of the stereo and my huge silent laughter all seemed completely still. The vast "inside" of big mind is apparently even big enough for Bon Jovi.

The funny thing is that I'd get up from the cushion and about fifteen minutes later I'd be completely absorbed in the same kind of repetitive thinking I'd been doing my whole life.

Tâm bắt đầu vận hành kiểu khác khi tôi ngồi thiền. Có vẻ như rộng lớn hơn, khai mở hơn. Thật khó diễn tả cảm thức tĩnh lặng, nhưng tôi nhớ có lần vào khóa tu tháng sáu nóng bức nơi tôi ngồi gần cửa sổ mở toang. Trung Tâm Thiền Minnesota nằm bên cạnh một trong nhiều hồ nước ở thành phố Minneapolis, và hồ này thu hút rất nhiều người đến nghỉ hè. Khóa tu đã tiến hành nhiều ngày và trong sự tĩnh lặng càng sâu lắng, bỗng ai đó lái xe chạy ngang mở nhạc oang oang bài "You Give Love a Bad Name" của Bon Jovi. Tiếng nhạc stereo vang rân và tiếng tôi cười thầm rất lớn chẳng hiểu sao đều hoàn toàn lặng lẽ. "Bên trong" thênh thang của tâm rộng lớn rõ ràng đủ sức lớn để dung chứa Bon Jovi.

Việc ngộ nghĩnh là tôi sẽ đứng dậy khỏi bồ đoàn và khoảng 15 phút sau tôi hoàn toàn chìm vào một loại suy nghĩ lặp đi lặp lại mà mà cả đời mình trước đây đều như thế.

Then I was asked to be the guy who rings the bells, the timekeeper. This changed everything. First off, what if I failed? What if I lost track of time and left everyone sitting for an hour or perhaps hit the bell so hard someone had a heart attack? Secondly, was I not a grand fellow? Ringing bells and taking care of the essential activity of the Buddha Way? But sitting zazen with a job was the practice I was given, and after a while my mind once again became wider, more open. The obsessive self-centeredness started to fade and I became able to really devote myself to the task at hand. This has been one of the greatest things about practice for me—someone keeps asking me to do something new as part of the practice and I get to see all my patterned tendencies to shame, fear, grandiosity, control, attachment, and on and on, arise, and I get to stay with them as Zen practice.

Rồi thì tôi được giao việc rung chuông, làm người canh giờ. Việc này thay đổi mọi sự. Trước tiên, nếu tôi làm không tròn? Điều gì xảy ra nếu như tôi quên mất thời gian và để mọi người phải ngồi hết một tiếng, hay là rung chuông quá to khiến ai đó bị nhồi máu cơ tim? Thứ nữa, chẳng phải tôi đang là một nhân vật rất quan trọng sao? Rung chuông và chăm lo sinh hoạt chủ yếu cho Phật đạo? Nhưng tọa thiền với công tác là pháp tu tôi được giao phó, sau một thời gian tâm tôi một lần nữa rộng lớn hơn, khai mở nhiều hơn. Ngã chấp ám ảnh bắt đầu phai nhạt và tôi có thể thực sự dẫn thân hết mình vào công việc trong tầm tay. Đây là một trong những việc tốt đẹp nhất đối với tôi trong sự tu tập—có người yêu cầu tôi lãnh một công tác mới xem như phần việc trong tu tập và tôi bắt đầu thấy toàn bộ tập khí xấu hổ, sợ hãi, phô trương, quyền hành, dính mắc, và vân vân, của mình nổi lên, và tôi phải chấp nhận sống với tập khí xem như là pháp tu.

I get to let the mind shed all the thoughts and all the emotions and I get to grow, as the inside-oriented practice of meditation connects to outside activities. There are countless ways that practicing meditation with a community of other people is great, but this is one: you can be called on to draw your meditation off the cushion and into a wider and wider field.

When my teacher Tim Burkett offers a formal Zen initiation process, initiates study and vow to follow the ten precepts, the traditional guides for practicing the “outside” elements of the Eightfold Path: Right speech, right action, and right livelihood. In the process of studying them, Tim has the students investigate personally and in groups both how following the precepts will help them promote wellbeing in the world and also how getting stuck to the precepts and following them rigidly could be harmful.

Tôi phải để tâm xả bỏ hết niệm tưởng và cảm xúc và tôi phải tiến tu, bởi vì pháp tu phản quan vào trong nối kết với sinh hoạt bên ngoài. Có vô vàn phương pháp tập thiền với một tập thể nhiều người rất tốt, nhưng đây là một cách: bạn có thể được mời gọi tọa thiền rời khỏi bồ-đoàn và bước vào một lãnh vực ngày càng rộng lớn hơn.

Khi thầy của tôi Tim Burkett tác lễ nhập môn tu Thiền, đầu tiên thầy cho học và phát nguyện giữ mười giới là bài học truyền thống tu tập ba chi phần “bên ngoài” của Bát Chánh Đạo: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng. Trong quá trình học tập những chi phần này, thầy Tim cho thiền sinh khảo sát vừa cá nhân vừa theo nhóm về việc giữ giới thế nào sẽ giúp họ sống tăng tiến lợi lạc ngoài thế gian và khi chấp thủ giới cấm cứng nhắc có thể tác hại ra sao.

For instance, the students explore how following the precept to not take what is not given could help alleviate suffering but also how sticking to that precept strictly might get in the way of helping people. He encourages them to view their vows with a big, open mind, a mind that looks inside and out. In his weekly talks and during retreats he tells stories about people who are really of service in the world, and he embodies service, both as a Zen teacher and the leader of a nonprofit that supports people with chronic mental illness. Almost every talk he gives encourages people to learn to draw the open, compassionate mind of meditation into a wider and wider field of activity in their daily lives.

If we stick to the inside practice, if our meditation just lives when we are sitting, it is very small.

Ví dụ, thiền sinh khảo sát xem giữ giới không lấy của không cho ra sao để có thể giúp họ giảm bớt đau khổ nhưng chấp thủ giới luật quá chặt chẽ cũng có thể cản trở sự giúp đỡ người khác. Thầy khuyến khích họ xem lời nguyện giữ giới với tâm cởi mở rộng lớn, một cái tâm nhìn vào trong và nhìn ra ngoài. Trong pháp thoại hằng tuần và suốt khóa tu thầy kể những câu chuyện về những người thực sự phục vụ thế gian, và thầy là hiện thân của sự phục vụ, vừa là thầy dạy Thiền vừa là người lãnh đạo một cơ sở phi lợi nhuận hỗ trợ những người bệnh tâm thần mãn tính. Hầu hết trong bài giảng thầy đều khuyến khích mọi người học cách rộng mở tâm thiền đầy lòng từ bi hướng đến một lĩnh vực sinh hoạt ngày càng rộng lớn hơn trong đời sống thường nhật của họ.

Nếu chấp vào pháp tu bên trong, nếu chỉ thiền tập khi ngồi thiền, sẽ rất nhỏ hẹp.

If we stick to outside practice, if our ethics are just about following some rules or ideas, they are narrow and they can cut us off from others who have a different rule book. But these can flow and live together; they can have their individual places and their mutuality. Where is the boundary between the water of the river and the water of the ocean, and wasn't it all once a part of the sky? When the self-centered tendencies of the mind settle down in meditation, we see connection and we let go of control. In zazen we offer what we are to the moment—in our daily lives can we offer what we are to the world? There is so much suffering there's no need for me to catalog it for you; just look in your heart, read the news, or listen to your family.

In his *Universal Recommendation for Zazen*, Dogen says, "You are taking care of the essential activity of the Buddha Way."

Nếu chấp vào pháp tu bên ngoài, nếu đạo đức chỉ đặt trên việc tuân thủ một số luật nghi hay ý niệm, giới luật sẽ hạn cuộc và có thể chia cách chúng ta với những người tuân thủ điều luật khác. Nhưng luật nghi có thể luân lưu và chung sống; giữ vị trí riêng và tính hỗ tương. Chỗ nào là ranh giới giữa nước của sông và nước của biển, và chẳng phải trước đây tất cả nước đều là một phần của bầu trời hay sao? Khi tập khí ngã chấp chìm mất trong thiền định, chúng ta sẽ thấy mối tương giao và sẽ buông bỏ quyền lực. Trong thiền tập chúng ta sẵn lòng phơi bày cái mình đang là cho giây phút hiện tại—trong đời sống hằng ngày chúng ta có thể cống hiến cho thế gian cái mình đang là hay không? Có quá nhiều khổ đau tôi không cần phải liệt kê cho bạn; chỉ cần nhìn vào con tim bạn, đọc tin tức báo chí, hay lắng nghe gia đình.

Trong *Phổ Khuyên Tọa Thiền Nghi*, Đạo Nguyên nói: "Cần phải quan tâm đến hoạt động chủ yếu của Phật Đạo."

This is an encouragement for our meditation practice, but it also has a much greater meaning. The Buddha Way is that which excludes nothing. Our practice is the essential activity of the Buddha Way, because our practice is whatever we are doing, because the world is the essential activity of the Buddha Way, and you are the essential activity of the Buddha Way. On the cushion or on the street, looking inside or looking out, here, the Buddha Way is where we are. May we take care of it.

Đây là lời sách tấn thiền tập, nhưng cũng mang ý nghĩa lớn lao hơn. Phật Đạo chính là không loại trừ việc gì. Sự tu của chúng ta là động dụng chủ yếu của Phật Đạo, bởi vì đó là bất cứ việc nào chúng ta đang làm, bởi vì thế gian chính là động dụng chính yếu của Phật Đạo, và bạn chính là động dụng chính yếu của Phật Đạo. Trên bồ-đoàn hay ngoài đường phố, phản quán vào trong hay nhìn ra ngoài, ngay tại đây, Phật Đạo ngay chỗ chúng ta đang là. Xin bảo trọng như thế.

7. Retreat and Living in the World

PLACES WORLDLY PEOPLE LIVE,
HE DOESN'T LIVE.

Like modern-day America, Shitou's China was a place where people worked hard in an arena of competition to advance their condition, to gain wealth and prestige. Humans have been doing this for a long time, and a few people have chosen to walk away from it for just as long, seeing it as totally ineffective at promoting their welfare and the welfare of those around them. Buddha left his position as a prince, where he may perhaps have led with great benevolence, to a life of chosen poverty, humility, and service. Though it is rarely mentioned in those old texts, his path of abdication was also a life of bliss: a life of stillness when the sun blazed, of walking in the cool of the morning, of completely being in the great roar of the monsoon.

7. Ẩn Cư và Nhập Thế

CHỖ NGƯỜI ĐỜI TRỤ, TA CHẲNG TRỤ.

Giống như nước Mỹ ngày nay, Trung Quốc của Thạch Đầu là đất nước mọi người làm việc chăm chỉ trong một đấu trường cạnh tranh để nâng cao hoàn cảnh sống, vì danh và lợi. Con người đã sống như thế từ lâu, và một số ít người cũng từ lâu đã chọn thoát ra, vì nhìn thấy cách sống này hoàn toàn vô hiệu, không lợi mình lợi người. Đức Phật rời ngôi thái tử, một vị thế Ngài có thể làm nhiều việc nhân đức, để tự nguyện sống nghèo, khiêm hạ và phụng sự. Cho dù hiếm khi đề cập trong kinh điển, con đường xả ly của Ngài cũng là một đời sống phúc lạc: sống tĩnh lặng khi mặt trời chiếu sáng rực rỡ, bước đi trong sáng sớm thanh lương, sống trọn vẹn trong gió mưa gào thét.

Most of the great exemplars of this tradition have outwardly manifested this renunciation of worldliness by living away from the great mass of people. Buddha walked all over northern India, staying in various groves and parklands and entering villages only to beg for food and to teach. Shitou and countless other monks often made their homes alone in the green of the mountains. Many followers of Chinese Zen lived in communal farming monasteries; rather than beg for food, these monks farmed as practice, doing the work that sustains life while withdrawing from the competitive self-seeking day-to-day world. However, these monasteries could easily become competitive little worlds of their own. Both experience and study leave me no doubt that our dear monks carried their conventional tendencies into their monasteries with them, just as we bring all our habits of mind and body into our meditation and our practice of being kind.

Đa phần ảnh dụ truyền thống này biểu hiện hạnh xả ly thế tục của Đức Phật bằng cách sống xa lìa đám đông. Đức Phật đi khắp vùng Bắc Ấn, cư ngụ trong rừng và chỉ vào làng mạc để khất thực và thuyết pháp. Thạch Đầu và biết bao tăng sĩ thường ẩn cư núi rừng. Phần nhiều Thiền tăng Trung Hoa sống trong cộng đồng thuộc nông trang tự viện; thay vì đi khất thực, chư tăng làm nông để tu tập, lao động để sống trong khi rút lui khỏi thế gian tranh đua từng ngày chạy theo bản ngã. Tuy nhiên, những tự viện này cũng có thể biến thành thế gian thu nhỏ tranh đua theo kiểu của họ. Cả hai phương diện trải nghiệm và học hỏi khiến tôi chắc chắn là tu sĩ cũng mang theo tập nghiệp vào chùa, y như chúng ta mang theo tập khí của tâm và thân vào công phu tu thiền và thực tập cách sống hay sống đẹp.

By taking the body to the monastery or putting the mind into the light of meditation, though, we at least have the possibility of letting go.

About two hundred years ago, a Zen monk named Ryokan left behind the worldly politics of Japanese monastery life to live in a ramshackle hut near his hometown, begging for his food in an era when that ancient Buddhist practice had long since been left behind as a regular part of Japanese culture. He was, according to friends, beloved and considered pretty eccentric. He sometimes suffered a great deal from want of food, from cold weather, and from loneliness. He also left a record of his enormous love for the people he encountered, for the moon and the flowers, for the Buddha Way, for walking, for simply being, in poetry and calligraphy that was admired by friends in his neighborhood. Long after his death many more people have come to appreciate his work. He is now one of the most widely read Japanese poets in the world, an amazingly beloved and influential figure.

Tuy vậy, ít nhất chúng ta cũng có thể buông bỏ qua cách dẫn thân vào chùa hay đưa tâm vào ánh sáng thiền tập.

Khoảng hai trăm năm trước, thiền tăng Lương Khoan Đại Ngu (1758-1831) lìa xa đời sống chánh trị thế gian trong các tự viện Nhật Bản để độc cư trong am thất xiêu vẹo đồ nát gần nơi sinh trưởng, khát thực quanh vùng trong khi pháp tu cổ xưa này từ lâu không còn nữa theo nền văn hóa nước Nhật. Theo lời bạn hữu, ngài rất dễ thương và hơi kỳ đặc. Đôi khi ngài phải khổ vì thiếu ăn, trời lạnh rét, và cô quạnh. Ngài cũng để lại ngữ lục về tình thương bao la đối với những người gặp gỡ, đối với trăng và hoa, với Phật Đạo, với du hành, với niềm hạnh phúc chỉ là được sống, trong thi ca và thư pháp mà bạn hữu láng giềng đều ngưỡng mộ. Viên tịch đã lâu nhưng nhiều người vẫn kính mộ công trình của ngài. Đến nay ngài là một trong những nhà thơ Nhật Bản được đọc nhiều nhất trên thế giới, một nhân vật có ảnh hưởng lớn và được ưa chuộng lạ kỳ.

It's fairly easy to see how Ryokan's dedication to not living where worldly people live has been a benefit to the world. Countless people every day draw inspiration to be kind, patient, humble, and open-minded from the poetry he produced in his renunciation, but I think it's harder to see how withdrawing from worldly life in this way is of benefit when we think of the thousands or perhaps millions of people who've done it and weren't also incredibly gifted poets. We should remember that there could be no Ryokan if those others hadn't shown the Way, hadn't first withdrawn. It is hard to see that our practice of retreating from worldly things; of letting go of thoughts, ideas, and views; of being still; of just resting in what is, on a cushion in a quiet corner, is a gift to the world, a gift to everyone we know and everyone we don't.

Việc Lương Khoan phát nguyện chẳng trụ chỗ người đời trụ đã ban lợi lạc cho thế gian dường nào, thật cũng dễ hiểu. Vô số người hằng ngày đã sống hay sống đẹp, kham nhẫn, dung dị, và tâm rộng mở bắt nguồn từ cảm hứng thi ca do ngài sáng tác trong thời gian ẩn cư, nhưng đối với việc quy ẩn xuất thế như vậy mà lợi lạc, tôi thiết nghĩ quả thật còn khó thấy hơn nhiều khi nghĩ đến hằng ngàn hay hằng triệu người đã làm như thế và họ không phải là thi nhân có tài năng đặc biệt. Nên nhớ rằng sẽ không có Lương Khoan nếu trước đây bậc cổ đức đã không chỉ ra đường Đạo, đã không quy ẩn. Thật khó mà thấy được pháp tu quy ẩn xuất thế; buông bỏ niệm tưởng, quan điểm, tư kiến; để tâm tĩnh lặng; an trú trong cái đang là, trên bồ-đoàn trong một góc yên ắng, chính là quà tặng ban cho thế gian, quà tặng ban cho mọi người thân quen và chưa từng quen biết.

There is so much suffering, competition, and conflict in the world, just to be at peace for a little while is an incredible offering.

Shitou says the person in this hut does not live where worldly people live. I'm guessing almost everyone reading this book does live where worldly people live. Working a job, perhaps raising a family, certainly part of some kind of net of social connection—but we can step away from worldly things in meditation practice, and in retreat. My teacher Tim is always encouraging this: “Do retreats, spend time steeping yourself in silence.” We offer half- to sevenday retreats every month, during which we quietly work together to sustain each other. We cook, clean, walk, and stay still without talking and interacting, so that we can let go of our worldly worries and be in our moments with a fresh, relaxed, and open mind.

Có biết bao đau khổ, tranh chấp, và xung đột trên thế gian, vì thế chỉ bình an trong chốc lát là một tặng phẩm kỳ diệu.

Thạch Đầu nói rằng người trong thất này chẳng trụ chỗ người đời trụ. Tôi chắc rằng hầu như ai đọc quyển sách này đều trụ chỗ người đời trụ. Đi làm việc, có lẽ để nuôi gia đình, chắc chắn là thành phần của một mạng lưới liên kết xã hội nào đó—nhưng chúng ta vẫn có thể xuất thế trong thiền tập, và trong khóa tu. Thầy tôi, Tim, luôn khuyến khích: “Hãy tham dự khóa tu, hãy dành thời gian đắm chìm trong tĩnh lặng.” Chúng tôi tổ chức khóa tu mỗi tháng từ nửa ngày đến nguyên tuần, thời gian này chúng tôi lặng lẽ tu tập cùng nhau để duy trì cho nhau. Chúng tôi cùng nấu ăn, làm vệ sinh, đi và đứng trong yên tĩnh không chuyện trò và giao thiệp, sao cho có thể buông xả phiền toái thế gian và sống hiện tiền với tâm tươi mới, thư giãn và rộng mở.

And when we go back to our families and our jobs and all our cares, we bring a little lightness.

Tim's other job involves petitioning legislators for funding for housing and care for the seriously mentally ill. All those legislators with their own agendas, plenty of egos presumably, countless other people competing for attention and interest, for time and money for their causes, and what is the Zen way? For my teacher, it seems to me, the way is to be there, to be in the world of worldly affairs, offering himself in the service of others. And how does this agree with Shitou's vision? Because the present moment is not a place of worldly concerns if we are really there. Wherever we are with presence of mind we can let go of or be free from worldly matters: pride, desire, anger, the need to control others.

Và khi trở về đời sống gia đình và công việc và tất cả lo toan thường nhật, chúng tôi sẽ mang theo một chút thanh thoi nhẹ nhõm.

Công việc khác của thầy Tim là kiến nghị lập pháp về tài trợ nhà ở và chăm sóc bệnh nhân tâm thần. Tất cả nhà lập pháp với những chương trình nghị sự riêng của họ, chắc là ưu tiên phục vụ bản ngã, vô số người khác cạnh tranh vì danh và lợi, thời gian và tiền bạc cho mục đích của họ, vậy cung cách Thiền là thế nào? Đối với thầy tôi, có lẽ thế, Đạo phải ngay đây, ngay trong thế gian với những việc thế sự, độ tha. Và làm sao ứng hợp với cái nhìn của Thạch Đầu? Bởi vì phút giây hiện tiền không phải là chỗ của thế sự nếu chúng ta thực sự trụ ở đó. Chỗ nào chúng ta sống với tâm hiện tiền thì có thể buông bỏ hoặc thoát khỏi những chuyện thế gian: kiêu căng, tham lam, sân giận, muốn điều khiển kiểm soát người khác.

I've heard Tim talk of seeing himself judging a politician with a Bible on his desk who wants to cut funding for the mentally ill, feeling the anger, feeling that powerful sense of separation when we think we're right and the other is wrong. I've heard him talk of taking up his practice of being present and available, seeing his complete connection, his interdependence, with the man across the desk, and returning completely to the activity of asking for support for the suffering—and accepting that it may not be given, and opening his heart.

Tôi đã nghe thầy Tim kể việc thầy nhận thấy mình đánh giá một chính trị gia với quyển Kinh Thánh trên bàn muốn cắt giảm kinh phí dành cho bệnh nhân tâm thần, thầy cảm nhận cơn giận, cảm thấy ý nghĩa phân biệt mạnh mẽ khi chúng ta nghĩ mình đúng và người sai. Tôi đã nghe thầy kể rằng thầy liên dụng công sống hiện tiền và hiệu dụng, thấy được sự giao cảm trọn vẹn, sự tương tác, với người đàn ông đang ngồi bên kia bàn làm việc, và thầy trở lại trọn vẹn với công việc yêu cầu hỗ trợ những người đau khổ—và thầy chấp nhận có thể sẽ không được hỗ trợ, và thầy vẫn rộng mở tấm lòng.

8. What Do You Mean When You Say “Love”

REALMS WORLDLY PEOPLE LOVE,
HE DOESN'T LOVE.

“Love” is a great big word. Like the time machine in the television show *Doctor Who*, it's bigger on the inside. That time machine looks like a simple phone booth from outside, but inside it's vast beyond the limits of exploration. “Love”: So small, just four letters on which we hang our greatest literature, our greatest sufferings, our families, those moments when our greatest human capacities are realized. Clearly we're not talking about the same thing when we say “I love blueberry pie,” “I love my mother,” “I love Brad Pitt,” or “I love yoga,” and surely when we say “I love my son” the dented exterior of the word barely shows the vastness of what that means.

8. Nói “Ưa” Ý là Sao?

CHỖ NGƯỜI ĐỜI ƯA, TA CHẴNG ƯA.

"Tình yêu" là một danh từ lớn lao tuyệt vời. Giống như cỗ máy thời gian trong chương trình truyền hình *Doctor Who*, máy rộng lớn ở bên trong. Cỗ máy thời gian này bên ngoài trông giống như một phòng điện thoại sơ sài, nhưng bên trong rộng lớn vượt qua giới hạn thăm dò. “Tình yêu”: Rất nhỏ, chỉ hai chữ mà trên đó chúng ta treo văn ngôn lớn nhất, đau khổ lớn nhất của chúng ta, gia đình mình, những khoảnh khắc năng lực cao vời nhất của con người sẽ hiện thực. Rõ ràng không giống nhau khi ta nói những câu "Tôi ưa bánh việt quất", "Tôi yêu mẹ tôi", "Tôi thích Brad Pitt", hay "Tôi thích yoga", và chắc chắn khi chúng ta bảo "Tôi yêu con trai tôi" thì bề ngoài ngắn gọn của danh từ hầu như không biểu hiện hết ý nghĩa rộng lớn của câu nói.

Shitou does not mention in the poem anything that he loves, only saying what he doesn't love: "realms worldly people love." This is actually pretty common for Buddhist teachers; in one old sutra Buddha gives a talk about love that is fairly long but is reasonably paraphrased thusly: "He who loves fifty people has fifty woes; he who loves no one has no woes." Frankly, although I know the first part to be true, I don't know about the last half. I do not believe I know anyone who doesn't love anyone, I certainly don't know anyone who doesn't have any woes. So what is Buddha, with all his insight, up to here? When he says "love," he means attachment, wanting, desire, having an idea of how things should be and being stuck on it. Most of the time, part of loving someone involves this attachment. When I don't see my son for a while, I tend to feel sad and cranky. When my friend is absorbed in his own problems and goes on and on without seeming to really hear or see me, I feel angry and want to walk away.

Trong bài thơ Thạch Đầu không nói ưa thích thứ gì, ngài chỉ nói thứ không ưa: "Chỗ người đời ưa." Điều này khá thông dụng đối với bậc thầy tổ trong Đạo Phật; trong một bộ kinh Đức Phật thuyết về ái khá dài nhưng được diễn giải hợp lý như sau: "Người nào ái luyến năm mươi người sẽ năm mươi lần đau khổ; người nào không ái luyến sẽ không khổ." Thành thật mà nói, dù biết phần đầu câu nói là đúng, tôi không biết phần cuối ra sao. Tôi không tin là tôi có biết người nào không yêu ai, chắc chắn tôi không biết có người nào không khổ. Vậy đức Phật, với tuệ giác sáng suốt, ý muốn nói gì ở đây? Khi Ngài nói "ái" có nghĩa trói buộc, ham muốn, ái dục, tác ý sự việc phải như thế và chấp dính vào. Hầu hết thương yêu ai đều có phần chấp dính như thế. Khi tôi không gặp con trai tôi một thời gian, tôi cảm thấy buồn và bực bội. Khi bạn tôi chìm sâu trong vấn đề riêng và kéo dài đến nỗi không thực sự lắng nghe hay nhìn thấy tôi, tôi nổi giận và muốn bỏ đi.

During the process of my father's death I experienced a huge range of suffering. I didn't want to lose him.

So insofar as love is attachment, it is intimately connected to suffering—like we are. However, I think it's worth trying to establish a definition of love that we can use in a positive light and that won't put us in opposition to the great admirable mass of Buddhist literature. Why? Because I think the word “love” can be inspiring. Not always, of course; when you say you love blueberry pie, you're not talking about a love that wants nothing but to be of service to the blueberry pie with no interest or expectation of any return or results, of course. But sometimes when we use the word, we mean we're willing to give our whole effort without any attachment. Sometimes when our baby is crying, we do everything we can to try and help the baby be at ease, and sometimes we're so absorbed in this activity that we don't wait for or expect the baby to change and instead just give ourselves to the activity.

Khi cha tôi qua đời, tôi đã trải qua một thời gian đau khổ quá thể. Tôi không muốn mất cha.

Chừng nào tham ái là trói buộc, sẽ dính liền với đau khổ—như tình trạng chúng ta hiện nay. Tuy nhiên, cũng cần phải lập một định nghĩa về ái mà chúng ta có thể xử dụng tích cực và không đẩy chúng ta đối nghịch với khối lượng văn học Phật giáo lớn lao huy hoàng. Tại sao? Bởi vì tôi nghĩ chữ “ái” [thương] có thể truyền cảm hứng. Không phải luôn như vậy, dĩ nhiên; khi bạn nói bạn ưa bánh việt quất, dĩ nhiên bạn không có ý nói về một sự ưa thích chẳng cần gì cả mà chỉ muốn phụng sự bánh việt quất và không cần quyền lợi hay trông chờ kết quả hay đền đáp. Nhưng đôi khi dùng chữ “ái” [thương], chúng ta muốn nói mình sẵn sàng hết lòng mà không dính mắc. Có lúc em bé khóc, chúng ta cố làm mọi sự và giúp cho bé an ổn, và đôi khi chúng ta bị thu hút vào sự việc mà không mong chờ bé hết khóc mà chỉ biết mình hết lòng với sự việc.

Sure, other times we're frustrated and annoyed that the crying doesn't stop, we feel ashamed that something is wrong with us as parents, and we don't know how to help our baby just be okay. Nonattached love and attachment are often very tightly interwoven in who we are—this is to be human.

In Dylan Thomas's "Do Not Go Gentle into that Good Night," he urges a dying parent to "Rage, rage, against the dying of the light." When a loved one is dying and we find ourselves carrying one who carried us, when we find ourselves in fluorescent, tiled, and sterile buildings waiting and not knowing what to do, we may rage, we may despair, we will taste the brutal pangs of attachment that drove Buddha from his palace and into years of practice and then profound peace. But it is quite common for there to be some moments where our love is still, where we are not wishing that Mom were well or that death would never come, and we are merely there, we are merely here, offering our attention.

Chắc chắn, cũng có những lần khác chúng ta thất bại và bực bội vì bé không hết khóc, chúng ta cảm thấy xấu hổ vì mình làm cha mẹ không tròn, và không biết làm sao cho bé an ổn. Tình thương không dính mắc (vô duyên từ) và sự chấp dính thường đan dệt chặt chẽ với nhau trong con người chúng ta—vì đó là tình người.

Trong bài ca của Dylan Thomas "Đừng Nhẹ Nhàng Đi Vào Giấc Ngủ Giã Biệt," tác giả khẩn khoản cha mẹ đang hấp hối "Hãy nổi giận, hãy thịnh nộ với ánh sáng đang tắt." Khi người thân sắp chết và chúng ta thấy mình đang khiêng người trước đây cứu mạng mình, khi ở trong tòa nhà căn đá với ánh đèn huỳnh quang, vô trùng, chờ đợi không biết làm gì, có thể chúng ta giận dữ, tuyệt vọng, chúng ta sẽ nếm mùi trời buộc dần vật, lý do khiến Đức Phật rời cung vàng điện ngọc đi tu bao nhiêu năm rồi được đại bình an. Nhưng cũng thường có những lúc tình thương chúng ta lặng lẽ, không mong ước Mẹ sẽ lành bệnh hoặc cái chết không bao giờ đến, và chúng ta chỉ có mặt ở đó, đơn giản có mặt ở đây, bày tỏ sự quan tâm của mình.

Actually, not even offering our attention, because this love does not see someone other than ourselves, outside of ourselves, to offer anything to; it just completely manifests, in the form of everything completed and connected by the hospital bedside in the dying light of day and the birth of night. There is only love.

The ability of a love bound by lots of attachment to expand into a love that is purely letting go is easiest for me to find in these extremities of the human condition, but it is manifested throughout Zen practice and it is arguably the purpose of Zen practice. Suzuki Roshi said, “Zen is making your best effort in each moment forever.” Is that not love that’s letting go? Without wanting results or having expectations, without attachment? Sure, this love sounds impossible, but like my teacher Tim says, “It’s not impossible, it’s inconceivable.” Dive in!

Thực sự, cũng không hẳn bày tỏ sự quan tâm, vì tình thương như thế không thấy người nào khác với chính mình, ở ngoài mình, để ban tặng một điều gì; chỉ là sự biểu lộ tròn đầy, dưới dạng mọi sự vật đều viên mãn và tương giao khi kề cận giường bệnh trong ánh sáng sắp tắt cuối ngày và màn đêm sắp buông xuống. Chỉ duy nhất tình thương.

Khả năng một tình thương trói buộc trải rộng thành tình thương thuần túy buông xả đối với tôi dễ thấy nhất trong tình cảnh con người khó khổ cùng cực, nhưng sự kiện này hiện hành qua thiền tập và được xem là mục tiêu của thiền tập. Lão Sư Suzuki nói: “Thiền luôn tạo nỗ lực thù thắng nhất cho bạn trong từng phút giây.” Chẳng phải đó là tình thương buông xả sao? Không mong muốn kết quả, không trói buộc? Đúng thế, tình thương này nghe như không thể được, nhưng như thầy Tim nói: “Không phải không thể được mà bất khả tư nghì.” Mời nhập cuộc nào!

When we sit in meditation, we let the mind that picks and chooses have a little rest; we see the realms our little worldly personages love, and we let them go. In our lives we can get all wound up and bound in thoughts and feel like our practice is pointless; other times we might get hungry and try and practice really hard to get enlightenment. Hopefully, then we go see our teacher, and we just come back to letting the mind rest. Soon the mind starts to be at rest on its own—soon the picking and choosing comes to a halt, and our minds open up. The attachment-manufacturing plant closes for the weekend, and the workers get to stroll home in their greasy coveralls and give great big hugs to their kids without thinking about whether their kids are good enough at math or have the right friends. We just come home to what is and are there for it; we see that what is here is only love.

Khi tọa thiền, chúng ta dừng nghĩ tâm chọn lựa trong chốc lát; chúng ta thấy cảnh giới người đời ưa thích, và chúng ta buông bỏ. Trong đời sống chúng ta để sự vật trói buộc và bị vây chặt trong niệm tưởng và cảm thấy như việc tu tập của mình vô nghĩa; những lúc khác chúng ta nôn nóng và cố tu nghiêm nhặt để đạt ngộ. Rồi lòng đầy hy vọng, chúng ta đến gặp vị thầy, rồi chúng ta trở về để tâm dừng nghĩ. Không bao lâu tâm bắt đầu thanh thoi—không bao lâu hết lựa chọn, và tâm khai mở. Nhà máy-chế-tạo-trói-buộc đóng cửa cuối tuần, và thợ thuyền tản bộ về nhà trong bộ đồng phục đầy dầu mỡ và ôm hôn lũ con chẳng cần nghĩ rằng chúng có giỏi toán hay chơi với bạn tốt hay không. Chúng ta đơn giản về nhà với cái đang là và có mặt ở đó chỉ vì thế; chúng ta thấy ở đây chỉ là tình thương.

9. Everything's Included

THOUGH THE HUT IS SMALL, IT
INCLUDES THE ENTIRE WORLD.

Autonomy and interdependence, alienation and connection—these are the key matters of “Though the hut is small, it includes the entire world.” They are also the central themes in Hua Yen Buddhism, a school of thought and practice that arose in China fairly contemporaneously with Zen during the latter half of the first millennium CE. The emphasis of this school was the interpenetration, or interdependence, of all phenomena. The idea that all things are infinitely interconnected has been a part of pretty much every type of Buddhism, but the Hua Yen school really made it the central pillar of understanding. In simplest terms, realizing our connection—rather than our separation—can be profoundly healing.

9. Bao Trùm Vạn Pháp

AM TUY NHỎ, TRÙM PHÁP GIỚI.

Tự chủ và tương tác, xa lìa và tương giao—đây là những nội dung then chốt của “Am tuy nhỏ, trùm pháp giới.” Và cũng là chủ đề chính yếu trong tông Hoa Nghiêm, một tông phái phát triển ở Trung Hoa về mặt lý thuyết và hành trì gần như đồng thời với Thiền tông vào cuối thiên niên kỷ thứ nhất sau Công Nguyên. Tông phái này nhấn mạnh các hiện tượng tương nhập tương tức. Hầu như tất cả trường phái đạo Phật đều đề cập quan điểm các pháp tương giao với nhau vô cùng tận, nhưng tông Hoa Nghiêm đã thực sự tạo thành trụ cột trung tâm cho sự lý giải. Nói giản dị là nhận biết sự tương giao giữa chúng ta—hơn là chia cách—có thể là liều thuốc chữa bệnh diệu kỳ.

Aren't the most painful times with your loved ones the ones where you feel most separate?

However, separateness is not the only pitfall here; we can get lost in interdependence. We can lose our sense of personal authority, autonomy, and responsibility. We need to realize that we're both interdependent and autonomous, both together and apart.

Hua Yen describes the world as being a fourfold realm, and the Chinese characters for these realms are the same ones Shitou uses, translated here as "the entire world." The teaching of the fourfold realm is quite complex, but in practical terms it can be boiled down to the fact that each thing is intimately connected to every other thing, each thing is an expression of the interdependence of everything else, the whole universe is an expression of each individual thing, and each thing is exactly itself.

Có phải người nào chúng ta thương yêu khi biệt ly sẽ đau khổ nhất?

Tuy nhiên, xa cách không phải là cạm bẫy duy nhất ở đây; chúng ta có thể mê lầm trong tương tác. Chúng ta có thể đánh mất ý thức về uy tín cá nhân, sự tự chủ, và tinh thần trách nhiệm. Chúng ta cần phải nhận biết mình vừa phụ thuộc nhau vừa tự chủ, vừa sống chung vừa biệt lập.

Hoa Nghiêm diễn bày thế giới gồm tứ pháp giới, và chữ Nho cho các pháp giới giống như Thạch Đầu dùng ở đây là "trùng pháp giới." Giáo lý về tứ pháp giới khá phức tạp, nhưng thực tế có thể gói gọn vào sự kiện mỗi pháp đều tương giao thâm mật với từng pháp khác, mỗi pháp diễn bày sự tương tác của các pháp khác, toàn bộ vũ trụ là sự diễn bày của mỗi pháp cá biệt, và mỗi pháp đều tự riêng biệt.

In other words: everything is interdependent; you are just the universe expressing itself; your actions have infinite impact; and each thing is simply itself, you are you.

I'm reminded of a story my teacher Tim told of his teacher Suzuki Roshi. Suzuki had been talking a great deal about how things were not separate, were the same rather than different. A student wasn't buying it and asked, "You're always talking about how everything's the same, but what's the point? You're five feet tall, I'm over six feet; you're teaching, I'm listening—how can you say we're the same?" Suzuki responded, "You're stuck on difference; if you were stuck on everything being the same, I'd teach about how everything is different." Shitou shows us we don't have to be stuck on either one; the one in the hermitage realizes his connection to all things, and he realizes that he's right in his spot, with the details of life to take careful care of.

Nói cách khác: các pháp đều tương duyên tương tác; bạn chính là vũ trụ tự diễn bày; hành động của bạn tác động vô lượng vô biên; và mỗi pháp chỉ là chính nó, bạn chính là bạn.

Tôi nhớ câu chuyện thầy Tim kể về thầy mình là lão sư Suzuki nói rất nhiều về thế nào là các pháp không cách biệt, giống nhau hơn là khác nhau. Một thiền sinh không hiểu nên hỏi: "Thầy luôn nói rằng các pháp là đồng, nghĩa là gì? Thầy cao 5 bộ, tôi cao 6 bộ; thầy dạy, tôi học—sao thầy bảo là đồng?" Suzuki đáp: "Vì người chấp vào sai khác; nếu chấp các pháp đồng nhất, ta sẽ dạy các pháp sai khác." Thạch Đầu chỉ cho chúng ta không nên chấp dính một bên nào; người chủ am nhận biết mình tương quan với các pháp, và biết mình đang ở ngay chỗ của mình, với tất cả chi tiết đời sống cần phải quan tâm cẩn thận.

We are the same, and we are different. The grass hut is small, and it includes the entire world. You are you, and you have all your personal tendencies and desires; you have your choice in each moment, and you are the way the universe is manifesting itself right now.

Each moment we have a choice, an opportunity. We can do something helpful, we can do something harmful, we can be completely unaware and operate out of habit. We have this chance to use each moment of choice that we are given to take care of our lives and the world around us. Let's take this chance together. It is a beautiful way to live.

On the other hand, since we are merely an expression of the interdependence of everything, we can't even begin to know all the things that lead us to make the choices we make. You can't choose all the infinite things that led to you being here in this moment as you are; you can't choose your vast array of unconscious motivations that cause your choices.

Chúng ta là đồng, và chúng ta là khác. Am tranh bé nhỏ, và bao trùm pháp giới. Bạn là bạn, và bạn cư mang tất cả tham dục và tập nghiệp riêng của mình; bạn có quyền chọn lựa từng phút giây, và bạn chính là cách thức vũ trụ hiện hành ngay bây giờ.

Từng phút giây chúng ta có quyền chọn lựa, có được cơ may. Chúng ta có thể làm lợi lạc, có thể làm tổn hại, có thể hoàn toàn bất giác và hành động theo tập nghiệp. Chúng ta có cơ may xử dụng từng phút giây chọn lựa được ban cho để bảo trọng đời sống chính mình và thế giới chung quanh. Hãy cùng nhau tiếp nhận cơ may này. Đây là thái độ sống tốt đẹp.

Mặt khác, vì chúng ta chỉ là một biểu hiện sự tương tác của các pháp, chúng ta cũng không thể nhận hiểu phần nào tất cả các pháp đã khiến chúng ta lựa điều mình chọn. Bạn không thể chọn lựa hết vô vàn sự vật đã khiến bạn có mặt ở đây ngay bây giờ như bạn đang là; bạn không thể lựa chọn dây động cơ vô thức mênh mông đã tạo tác sự chọn lựa của bạn.

If we only consider the impact of our parents' and our grandparents' behavior on our unconscious tendencies, even this is beyond comprehension and is still not even one trillionth of a trillionth of all the things we could list that come together to make us what we are right now.

A recent experiment showed that people were more generous if they had recently held a cup with a warm beverage in it than if they had held a cold one. Obviously this was not something the participants were consciously aware of. How did this come to be a tendency that humans have? How many other similar tendencies will we never know about? And yet we act and think like we know what's going on all the time; we get stuck on our little views of our self. We have a self that can make a choice, and there is just the universe making itself in a form we think is our self, with a choice we think is our own, but which is just the universe expressing itself. Knowing that we have a choice helps us take full responsibility for our actions.

Nếu chỉ xem xét đức hạnh của cha mẹ và ông bà ảnh hưởng trên tập nghiệp vô thức của mình, ngay cả việc này cũng ngoài tầm hiểu biết và ngay cả hàng tỉ tỉ trong các pháp có thể liệt kê cùng đến với nhau để tạo chúng ta thành người đang là ngay bây giờ cũng vậy.

Một thử nghiệm mới đây cho thấy người ta sẽ rộng lượng hơn nếu mới vừa cầm một tách nước ấm hơn là một tách nước lạnh. Rõ ràng đương sự không ý thức được điều này. Làm sao con người có tập khí như thế? Còn bao nhiêu tập khí khác tương tự chúng ta chớ hề biết được? Vậy mà lúc nào chúng ta hành động và suy nghĩ như thể biết hết mọi chuyện; chúng ta kẹt dính trong cái nhìn nhỏ hẹp của bản ngã. Chúng ta có cái ngã giúp chọn lựa, và chỉ là vũ trụ tự tạo trong dạng thức mà ta nghĩ là cái ngã của mình, với sự lựa chọn chúng ta nghĩ là của mình, nhưng đó chỉ là vũ trụ tự hiển lộ. Rõ biết chúng ta có quyền chọn lựa để giúp chúng ta chịu trách nhiệm trọn vẹn hành động của mình.

Knowing that we are unconsciously expressing infinite conditioning opens up room for compassion for ourselves and others, in all our countless failures, suffering, and harmful acts.

In his Genjokoan, Dogen Zenji says, “To study the Way is to study the self; to study the self is to forget the self.” If we take care of our grass hut, if we take care of what is here, of our little place in the world, with wholehearted attention and curiosity, we can forget our separateness and realize our connection, realize that our hut contains the entire world. This is the promise of Zen. We can offer what we are to what is, but we are not even making an offering, because “what is” is already what we are, and it’s just doing what it does. We say this is realizing the Way, but the Way is always realizing itself; the world is always realizing itself, and we are always realizing the world. This is why we practice.

Rõ biết chúng ta đang hiển lộ một cách vô thức vô vàn duyên nghiệp sẽ phát khởi lòng từ bi đối với mình và với người, trong muôn vàn thất bại, khổ đau và hành động gây tổn hại.

Trong Hiện Thành Công Án, Đạo Nguyên bảo: “Học Đạo là học tự ngã; học tự ngã là buông bỏ tự ngã.” Nếu chúng ta chăm sóc am tranh, nếu chúng ta chú tâm điều gì đang hiện là, cần trọng vị trí nhỏ bé của mình trong thế gian, với chú tâm nhiệt tình và tò mò muốn biết, chúng ta có thể buông đi sự phân cách và nhận biết tính tương quan, nhận biết rằng am tranh trùm khắp pháp giới. Thiền hứa hẹn như vậy. Chúng ta có thể dâng tặng hiện hữu nơi mình cho hiện trạng vũ trụ, nhưng cũng không tặng được, vì “hiện trạng vũ trụ” đã hiện hữu nơi chúng ta, và đang vận hành như thế. Chúng ta nói thể hiện Đạo, nhưng Đạo luôn tự thể hiện; pháp giới luôn tự thể hiện, và chúng ta luôn thể hiện pháp giới. Đó là lý do tại sao chúng ta tu tập.

10. Ten Feet Square

IN TEN FEET SQUARE, AN OLD MAN
ILLUMINES FORMS AND THEIR NATURE.

You don't need very much to see deeply into things.

The promise of the Buddhist tradition is that if you devote yourself to simplicity and quiet, if you let the mind settle down, profound and liberating insights appear. Instead of trying to investigate an encyclopedic array of things to gain knowledge, our monk is just looking at what is right there with him in his ten-foot-square home. In the Vimalakirti Sutra, the eponymous Mahayana layman hosts Manjushri, the bodhisattva of wisdom, for a discussion of Dharma in his ten-by-ten room, which then miraculously accommodates a vast multitude of aspirants, buddhas, and bodhisattvas.

10. Phương Trượng

LÃO GIÀ PHƯƠNG TRƯỢNG
HỘI TÁNH TƯỢNG

Bạn không cần phải làm gì nhiều để nhìn sâu vào sự việc.

Nếu bạn thực sự sống đơn sơ và yên tĩnh, nếu để tâm lắng lặng, Đạo Phật hứa hẹn tuệ giác thâm sâu dẫn đến tự tại sẽ xuất hiện. Thay vì cố nghiên cứu mạng lưới bách khoa các pháp để thu lượm kiến thức, vị tăng chỉ nhìn cái hiện tiền với ngài trong ngôi thất một trượng vuông. Trong kinh Duy Ma Cật, vị cư sĩ Đại thừa có Pháp danh đặt tên cho quyển kinh thỉnh Bồ-tát Văn-thù, đệ nhất trí tuệ, nói Pháp trong trượng thất, và kỳ diệu làm sao ngôi thất dung chứa rất đông trưởng lão, chư Phật và chư Bồ-tát.

Countless others have retreated to small and simple cells to live and practice, to touch something vast and deep. Taking care of what is immediately around us, our ten feet square, there is plenty of room to illumine forms and their nature, to see things in their immediate uniqueness and to see their unknowable interdependence, to see a dandelion just bursting into bloom, and at that same time see the wind, water, and sun that brought it here from a seed.

Dogen teaches, “Here is the place, here the Way unfolds.” It doesn’t matter where the here is; what matters is that we take the opportunity to practice where we are. We have a vast proliferation of media, information, and technology these days. It’s easy to communicate with people all over the world instantaneously, to hear what’s going on in countless other lives, to fly across the globe.

Vô số người đã ẩn cư trong gian phòng nhỏ bé sơ sài để sống và tu, để tiếp chạm được điều gì thên thang và sâu thẳm. Quan tâm đến điều gì hiện tiền chung quanh ta, trong vòng một trượng vuông, có đầy đủ chỗ để hội tánh tướng, để thấy các pháp trong nhất tính tức thì và tính tương tác bất tri, để thấy một đóa bồ công anh vừa nở, và đồng thời thấy được cả gió, nước, và ánh nắng đã nuôi hạt mầm cho đến ngày trở hoa.

Đạo Nguyên dạy rằng: “Chỗ này đây, ngay đây Đạo hiển bày.” Không cần biết đâu là chỗ này; chủ yếu là chúng ta nắm lấy cơ hội tu tập ngay chỗ đang là. Ngày nay chúng ta có nhiều phương tiện truyền thông, báo chí và kỹ thuật. Rất dễ liên lạc với mọi người nhanh chóng trên khắp thế giới, nghe biết việc gì đang xảy ra cho vô số người khác, bay đi khắp quả địa cầu.

The capacity to connect with and learn from people from different cultures and backgrounds and with widely varying views seems like it should be a good thing, and surely it can be. However, it's not clear that all this news, these electronic social networks, and this travel are actually helping people feel more deeply connected to their fellow humans. What really matters—if we want to realize the depth of our interdependence—is the quality of our mind.

Buddhist literature teaches consistently that training the mind to focus and be still is necessary to deepen our sense of peace and harmony with all things. This training requires putting some gentle limits on the mind's tendency to dart from one thing to another, from one worry to one desire, to one thought you've repeated a thousand times, from one page to another on the computer's screen. This is why it helps to find ten feet square where you can concentrate your practice.

Khả năng tương giao và học hỏi với nhiều người thuộc những nền văn hóa và bối cảnh khác nhau và với tầm nhìn sai khác đủ thể loại có vẻ hay tốt, và chắc chắn phải như thế. Tuy nhiên, tất cả tin tức, mạng lưới điện tử xã hội, và du lịch không rõ có thực sự giúp con người cảm nhận sâu xa hơn sự tương quan với đồng loại hay không. Việc quan trọng thực sự—nếu muốn nhận biết độ sâu trong sự tương tác—là tính chất của tâm.

Văn học Phật giáo từ đầu đến cuối đều dạy chúng ta rằng tu tập chú tâm và định tĩnh cần thiết để đào sâu cảm thức bình an và hài hòa với các pháp. Sự tu tập này đòi hỏi phải khéo léo hạn chế tập khí của tâm chạy rong từ việc này sang việc khác, mới vừa phiền não đã chạy đến tham dục, hoặc khởi một niệm nhai đi nhai lại hằng ngàn lần, từ trang này đến trang kia trên màn hình vi tính. Đây là lý do tại sao nên tìm một trượng thất để tập trung hành trì.

You can sit down on a meditation cushion or a park bench, set your feet on a yoga mat, spend a few days at a retreat center, or just turn the gaze down wherever you are—and bring your mind to the breath and body. When we draw the gaze inward we actually have a chance to see through our habits of body and mind and see what is here right now in our little corner of the world, which is always vast and amazing.

Ten feet square is not a lot of room. I don't know if Shitou ever wished he'd built a bigger hut, but I can tell you that there have been plenty of times when staying on my cushion seemed really tough. Someone came to me during a retreat I was leading a while back and said, "Meditation was going great until the sun came out, and now I'm just thinking about riding my motorcycle and working in my yard." The practice of limiting our range so the mind can quiet down and focus puts us right up close to the mind's tendency to think there's something better somewhere else.

Bạn có thể ngồi thiền trên bồ-đoàn hay trên ghế ngoài công viên, xếp chân trên chiếc chiếu du-già, tham gia vài ngày tu tập tại một trung tâm, hoặc chỉ cần chuyển ánh mắt nhìn xuống nơi đang có mặt—và chú tâm vào hơi thở và thân thể. Khi phản quan tự kỷ chúng ta thực sự có khả năng thấy rõ tập khí của thân và tâm và nhận ra điều gì ngay đây hiện giờ nơi một góc nhỏ bé giữa lòng đời, luôn luôn khoáng đạt và bất ngờ.

Phương trượng không phải là chỗ rộng lớn. Tôi không biết ngài Thạch Đầu có bao giờ mong ước cất một ngôi thất lớn hơn hay không, nhưng tôi có thể nói với bạn rằng ngồi trên bồ-đoàn nhiều lúc thật gian nan. Mới đây, tôi đang hướng dẫn một khóa tu thì có người đến nói: "Tọa thiền thì tuyệt diệu thật cho đến khi mặt trời mọc thôi, còn giờ đây tôi chỉ nghĩ đến chuyện chạy xe gắn máy và làm việc trong sân vườn." Pháp tu giới hạn phạm vi tạo tác sao cho tâm có thể lóng lạng và tập trung sẽ khiến chúng ta tiến gần khuynh hướng nghĩ rằng có một nơi chốn tốt đẹp hơn ở đâu khác.

Although there are a lot of teachings about the profound peace, stillness, and insight found in meditation in the early Buddhist literature, the Dhammapada also gives us this: “Just as a fish hooked and left on the sand thrashes about in agony, the mind being trained in meditation trembles all over.”

If we stay put through whatever comes up in mind, if we stay true to our ten feet square, if we stay committed to being right where we are, then the greatest possibility for freedom arises: the opportunity to be free from our limited views and habits by shining a little light on things as they are, in both their autonomy and their interconnection, their form and their nature. Instead of flitting from one idea to the next, from one place to another, from one more cursory online connection, or to one more piece of sensational news, we can settle down in this place, wherever it is—this activity, whatever it is—and shine the light of our hearts and minds on whatever connection we are a part of right now.

Mặc dù trong Phật giáo nguyên thủy có rất nhiều giáo pháp dạy rằng sẽ tìm được an bình, tĩnh lặng và tuệ giác thâm sâu trong thiền định, nhưng kinh Pháp Cú 34 cũng bảo: “Như cá quăng lên bờ / Vất ra ngoài thủy giới / Tâm này phải vùng vẫy.”

Nếu chúng ta kiên định vượt qua bất cứ điều gì sinh khởi trong tâm, nếu chúng ta vẫn trung thành với ngôi trượng thất, vẫn miên mật sống hiện tiền, khả năng lớn nhất để được tự tại sẽ xuất hiện: cơ may thoát khỏi tầm nhìn hạn hẹp và tập khí bằng cách kiến chiếu vào sự vật như đang là, trên cả hai phương diện biệt lập và tương duyên, tướng và tánh. Thay vì dong ruổi từ ý niệm này sang ý niệm khác, từ chỗ này sang chỗ kia, từ kết nối thêm một mạng lưới xã hội, hoặc từ một mảnh tin giật gân, chúng ta có thể ngay bây giờ dừng lặng chỗ này, đâu cũng được—ngay sinh hoạt này, bất cứ việc gì—và chiếu soi ánh sáng của trái tim và tâm thức chúng ta vào bất cứ mối tương giao nào chúng ta đang là một thành phần ngay hiện giờ.

11. Trust, Faith, and Ease

A GREAT VEHICLE BODHISATTVA TRUSTS WITHOUT DOUBT

The trust, the faith, that is held up in this line, that is promised throughout the Buddhist tradition, is not trust in any truth, idea, or ideology. We might say that this is trust in things-as-they-are, and that's pretty good but isn't exactly right, because it's a trust that includes and goes beyond anything we can experience or understand. Trust here is about a condition of consciousness that is completely at ease. It is about the absence of anxiety; it is about being at rest.

"Great vehicle" is the literal translation of Mahayana, the great vehicle to carry all beings to liberation from suffering; a bodhisattva is the ferryman or woman who devotes him or herself to helping people on the voyage.

11. Niềm Tin, Tín Tâm và Tự Tại

BỒ-TÁT THƯỢNG THỪA TIN CHẮNG NGHI

Niềm tin, tín tâm chủ ý trong câu này, được tuyên hứa suốt truyền thống Phật giáo, không phải tin tưởng vào một chân lý, ý niệm hay giáo điều. Chúng ta có thể nói đây là tin vào các pháp như-đang-là, và điều này cũng hay nhưng không hẳn như vậy, bởi vì đây là tín tâm trùm khắp và siêu vượt mọi sự chúng ta có thể trải nghiệm hay hiểu biết. Tín tâm ở đây là trạng thái tâm thức hoàn toàn thông dong tự tại, không còn lo âu, một sự an ổn.

"Cỗ xe lớn" là dịch nghĩa đen của chữ Đại thừa, chiếc xe lớn để chuyên chở tất cả chúng sanh đến nơi giải thoát khỏi đau khổ; một vị Bồ Tát là người lái thuyền, nam hoặc nữ, hiến mình giúp đỡ mọi người trong cuộc hành trình.

A Great Vehicle bodhisattva is a deity, a supernatural embodiment of Buddhism's highest ideals; it is the old man who in the last line illumined forms and their nature, the person in the hut living here calmly; it is you if your heart is devoted to the way of liberation from suffering. These lofty ideas, of a Great Vehicle, of deities, of universal liberation, are here to help us see our connection to the greatest possibilities of the human heart, because trust in the unknowable, ever-changing nature of things is scary.

To experience fear and anxiety is a human tendency. There are good reasons to feel fear. When I ride my bike and a car nearly hits me, the jolt of fear helps me to immediately, instinctively get out of the way. In general, though, we experience an enormous amount of totally unhelpful anxiety.

Bồ-tát Đại thừa là bậc thánh, hóa thân siêu phàm cao tột nhất trong lý tưởng đạo Phật; là lão già phương trượng hội tánh tướng ở câu thơ cuối, là người chủ am đang sống bình lặng ở đây; đó chính là bạn nếu tâm hết lòng với con đường giải thoát khỏi đau khổ. Những lý tưởng cao cả này, của Đại thừa, của chư thánh, của sự giải thoát tất cả chúng sanh, ở đây giúp chúng ta thấy mối liên kết của chúng ta cùng với khả năng lớn nhất của tâm người, bởi vì tin vào thể tánh các pháp luôn biến đổi, bất tri, quả thật đáng sợ.

Sợ hãi và lo âu là tập khí con người. Có nhiều lý do chính đáng để lo sợ. Khi tôi đi xe đạp và xe hơi sắp đụng tôi, cơn sợ điếng người khiến tôi lập tức theo bản năng tránh khỏi. Nhưng nói chung, chúng ta vẫn thường cảm nghiệm một nỗi lo sợ rất lớn và rất là vô ích.

The amount of time I've spent worrying about being late to things is astounding. We all have our own areas of specialization: fear about money; fear about children, parents, lovers, or jobs. These can all certainly be helpful. If you are afraid because your lover tends to insult you, maybe it's time to leave; if you don't have enough money to have food, shelter, and medicine, it's time to take action, to seek help. However, my experience is that the amount of time, energy, and mental activity devoted to fears is absurdly out of proportion.

The true test of the value of things is whether they promote wellness for all; I encourage you to observe the fear and anxiety in your mind and body and see whether they help you and others. If not, there's no need to judge or throw out these feelings, just recognize them for what they are.

Số lượng thời gian tôi phí phạm vì lo ngại trễ tràng công việc quả là nhiều đáng kinh ngạc. Chúng ta đều có những lãnh vực lo sợ riêng biệt: lo tiền bạc; lo con cái, cha mẹ, người yêu, hay việc làm. Tất cả chắc chắn đều có thể hữu ích. Nếu bạn lo âu vì người yêu có ý làm nhục bạn, chắc là đến lúc phải chia tay; nếu bạn không đủ tiền mua thức ăn, không chỗ ở và không thuốc men, tức là đến lúc phải hành động, phải tìm sự giúp đỡ. Tuy nhiên, theo kinh nghiệm riêng tôi thì số lượng thời gian, năng lượng và hoạt động tâm linh dành cho sợ hãi không đáng phải nhiều một cách vô lý như vậy.

Trắc nghiệm đúng thật để thẩm định giá trị sự vật là có gây dựng phúc lạc cho mọi người hay không; tôi xin khuyến khích bạn quan sát nỗi lo sợ nơi thân tâm bạn và xem thử có lợi mình lợi người hay không. Nếu không, thì không cần phải phán đoán hay buông bỏ những cảm nhận này, chỉ phát hiện chúng như vậy thôi.

This is actually the beginning of the bodhisattva's trust—to have enough confidence to turn the light inward and look at the fear itself, rather than the shadow it is casting that we think is reality. A friend was recently telling me about a colleague he was worried was angry with him; later my friend found out that the colleague had been completely unaware that any hard feelings or judgments had come up. My friend got a chance to see in stark relief how anxiety creates a world that is not there.

The bodhisattva's trust includes the knowledge that all things that come into being will pass away; it includes the knowledge that suffering is an inherent aspect of existence; it includes the knowledge that the true nature of things is completely outside of and always within everything we think or perceive; it includes completely not knowing what is going to happen, what has happened, and what is happening right now.

Đây chính là bước đầu tín tâm của Bồ-tát—có đủ niềm tin hồi quang phản chiếu và nhìn vào chính nỗi sợ, hơn là bóng dáng đội lốt mà chúng ta nghĩ là sự thật. Một người bạn mới đây cho hay anh lo lắng vì một bạn đồng nghiệp đang giận anh; về sau bạn tôi khám phá là anh đồng nghiệp hoàn toàn chớ hề bực bội hay phê phán. Bạn tôi có cơ may nhận thấy nỗi lo ngại đã tạo dựng một cảnh giới không thực có, và vui mừng thở phào nhẹ nhõm.

Tín tâm của Bồ-tát bao gồm sự hiểu biết các pháp sinh rồi diệt; hiểu biết khổ đau là phương diện bản hữu của sống còn; hiểu biết thực tánh các pháp vừa hoàn toàn ở ngoài vừa luôn luôn ở trong sự vật mà chúng ta suy nghĩ hay nhận thức; bao gồm sự bất tri hoàn toàn điều gì sắp xảy ra, đã xảy ra, và đang xảy ra ngay hiện giờ.

There is a human tendency to try and feel safe by categorizing, organizing, and shrinking consciousness into something we think we can manage—and then to worry about this shrunken, limited view of things, which actually makes us feel unsafe. But it doesn't have to be that way. It is possible to let go into not-knowing and let all the things we like and don't like appear and disappear. This is what we practice in meditation, and it is a way of being that we can bring to the world.

So Zen does not offer you trust that you will have a heavenly cloud to go to after death, and it should not give you a feeling of righteousness in having the truth laid out in some teachings given long ago.

Tập nghiệp con người là cố thủ và cảm thấy an toàn bằng cách phân loại, tổ chức, và co rút tâm ý thức thành một điều gì chúng ta nghĩ mình có thể điều khiển—và rồi lo lắng vì cái nhìn sự vật bị co rút hạn hẹp này, mà đúng là khiến chúng ta thực sự cảm thấy bất an. Nhưng đâu cần phải như thế. Có thể buông bỏ không cần biết và để mặc mọi sự chúng ta ưa hay không ưa đến rồi đi. Đây là cách chúng ta tu trong lúc tọa thiền, và là thái độ sống có thể ứng dụng vào cuộc đời.

Như vậy Thiền không cho bạn đức tin là có đám mây thiên giới sẽ đi đến sau khi chết, và Thiền cũng không cho bạn cảm giác mình chánh đáng khi sở đắc lý đạo nằm trong kinh điển cổ xưa.

Instead, it gives you the opportunity to do a practice of trusting what is, which can open your heart to trusting the nature of things in their complete unknowability. This trust then just manifests itself naturally and kindly.

When you're in a meeting and everyone takes sides and the debate's pitch rises, you can offer your voice clearly and assertively but with trust, without being caught by the fear that your side won't prevail, because no one is on any other side from you. When your child is making choices that seem so clearly to be harmful, you can show you care, help guide him or her, trust, and let go, knowing that your life, your child's life, and all the lives that have ever been lived are all connected in ways far, far beyond anything that knowledge can ever touch. Thus, without a doubt, you can live the bodhisattva's trust and vast compassion.

Đúng ra, Thiên cho bạn cơ may tu tập đặt niềm tin vào cái-đang-là, điều này có thể khai mở tín tâm vào thể tánh các pháp hoàn toàn bất tri. Niềm tin này chỉ tự hiện hành thật tốt đẹp một cách tự nhiên.

Khi bạn ở trong buổi họp và thiên hạ chia phe phái và cả một rừng tranh luận nổi dậy, bạn có thể cất tiếng nói rõ to và quả quyết nhưng với tín tâm, sẽ không trói buộc vào lo sợ phe mình thất thế, bởi vì không có ai ở phe bên kia khác với mình cả. Khi sự lựa chọn của con bạn rõ ràng là có hại, bạn có thể biểu lộ mối quan tâm, hướng dẫn giúp cho cháu niềm tin, và cho qua đi, biết rằng đời sống của mình, của con mình, và tất cả cuộc đời từng sống qua đều tương quan với nhau trên nhiều phương diện vượt xa, thật xa tầm hiểu biết. Như vậy, chắc chắn không nghi, bạn có thể sống trong tín tâm và lòng từ bi vô lượng của Bồ-tát.

12. Don't Judge

THE MIDDLE OR LOWLY CAN'T
HELP WONDERING...

This type of language—"the middling or lowly"—is used throughout Zen literature to refer to people's intellectual capacities: refined or common, sharp or dull. I don't think it's helpful, and I don't think we should emulate it. I love Shitou, I love this poem, and I love this tradition, but I don't think it helps people to point out that they are lowly or dull. I understand that it is useful to recognize that people have different capacities, but there are ways to talk about it that are harmful and ways that are not.

In an early sutra, Buddha gives an extremely simple teaching to a visiting student; the Buddha just sits silently with him, and the student experiences awakening.

12. Chớ Phê Phán

TRUNG HẠ NGHE ĐÂY ẮT LẠ KỲ...

Từ ngữ này—"trung hạ"—được dùng suốt nền văn học Thiền để chỉ căn cơ tâm linh chúng sanh: lỗi lạc hay tầm thường, mãnh lợi hay trì độn. Tôi không nghĩ điều này lợi ích, và không nghĩ là phải tuân thủ. Tôi kính mộ Thạch Đầu, thích bài Thảo Am Ca, và tôi thích truyền thống này, nhưng tôi không nghĩ là sẽ lợi lạc cho mọi người khi chỉ cho họ thấy là họ hạ liệt hay độn căn. Tôi hiểu rằng để biết chúng sanh có căn cơ khác nhau cũng hữu ích, nhưng có cách nói gây tổn thương và có cách thì không sao.

Trong kinh Nguyên thủy, Đức Phật dạy giáo lý thật đơn giản cho người đến học Đạo; Đức Phật chỉ ngồi im lặng với họ, và họ chứng ngộ.

Buddha's attendant, Ananda, is impressed with the student's readiness, and Buddha explains, "A good horse runs even at the shadow of the whip." He goes on to say that there are different types of people just as there are different types of horses. The second-best horse runs just before the whip hits the skin, the poor horse runs when it feels the pain on its skin, and the lowliest runs when it feels the pain of the whip down in its bones. In this case, Buddha is not talking about intellectual capacity but about the readiness with which someone realizes liberation from suffering. He's talking about how much suffering one has to experience before one begins to work for, or realize, liberation.

Thị giả của Phật là A-Nan rất ngạc nhiên về sự thuần thực của người học, và Phật giải thích: "Ngựa hay thấy bóng roi là chạy." Phật nói thêm rằng có nhiều hạng người cũng như nhiều hạng ngựa. Hạng ngựa thứ hai kém hơn, chỉ chạy trước khi roi đánh vào da, hạng ngựa tệ hơn chạy khi da cảm thấy đau, và hạng thấp kém nhất sẽ chạy khi cái đau của roi thấm vào tận xương. Trường hợp này Đức Phật không nói về căn cơ tri thức mà về sự thuần thực qua đó chúng ngộ giải thoát khỏi đau khổ. Phật nói về mức độ đau khổ ta phải trải nghiệm trước khi bắt đầu hành trì, hoặc chứng ngộ, giải thoát.

Still, I'm not aware of any old stories in which Buddha actually tells someone they are a poor or lowly horse; in sutra after sutra he meets people and offers them his presence and wisdom, whether they are kings, monks, farmers, a naked and crazed woman on the bank of a river, or the most reviled and feared murderer in the land.

I'd like to do away with the idea that any horse is better than any other. They all just want to have pasture, room to roam, some tasty grass, maybe a carrot for a treat; if one won't run, we can enjoy watching it walk. In the Universal Recommendation for Zazen, Dogen says, "Make no distinction between the dull and sharp-witted; if you concentrate your effort single-mindedly, that in itself is wholeheartedly engaging the Way."

Tuy vậy, tôi không thấy trong truyện cổ Phật giáo Đức Phật có nói người nào là căn cơ như hạng ngựa tầm thường hay hạ liệt; hết kinh này đến kinh khác Phật gặp người đòi và ban cho họ sự hiện diện và trí tuệ của Phật, dù họ là vua chúa, tăng sĩ, nông gia, một phụ nữ điên loạn trần truồng dọc bờ sông, hoặc kẻ sát nhân bị mọi người trong vùng mắng chửi và rất sợ hãi.

Tôi muốn loại bỏ ý niệm con ngựa này giỏi hơn con kia. Tất cả con ngựa đều chỉ muốn có đồng cỏ, đất rộng để đi rong, cỏ ngon, được củ cà rốt thì quá quý; nếu con nào không chạy, chúng ta có thể ngăn nó bước đi. Trong Phổ Khuyến Tọa Thiền Nghi, Đạo Nguyên bảo: "Không phân biệt giữa độn căn và lợi căn; nếu bạn nhất tâm công phu, tức là hết lòng dẫn thân vào Đạo."

His statement is a response to the prevalence of this kind of language in Zen, and his view is that participating in this moment with our whole hearts is the Way, regardless of our capacities.

When I teach a group of long-term Zen practitioners, I may use all kinds of technical Buddhist terms, or I may make seemingly contradictory statements that point to freedom of mind, to the unknowability of everything. When I meet a cashier at the grocery store, I smile. When I'm with my teenage son, I try to listen. When I'm teaching meditation to newcomers, I talk about breathing. I do all these things with varying degrees of success, but I try not to think of one as better than another, and I often don't, because my Zen training allows me not to.

Lời dạy của ngài giải đáp việc sử dụng phổ biến loại ngôn ngữ này trong nhà Thiền, và quan điểm của ngài là đặt hết tâm tư vào thời khắc hiện tại chính là Đạo, bất kể căn cơ.

Khi dạy cho một nhóm thiền sinh trong khóa tu nhiều ngày, tôi có thể dùng mọi thuật ngữ Thiền, hoặc có thể nói những câu có vẻ như nghịch lý để chỉ ra tâm tự tại, tính bất tri của sự vật. Khi gặp nhân viên thu ngân một cửa hàng, tôi mỉm cười. Ở bên đứa con mười mấy tuổi, tôi sẽ lắng nghe. Dạy Thiền cho người mới tu học, tôi nói pháp tu quán hơi thở. Tôi làm tất cả việc như thế với sự thành tựu ở mức độ khác nhau, nhưng tôi cố không nghĩ việc này hay hơn việc kia, và tôi thường không nghĩ như thế, bởi vì Thiền tập giúp tôi không nghĩ như thế.

Sometimes I teach meditation to people in jail, chemical dependency treatment, or mental health facilities. This is quite wonderful, in part because when I was much younger, before I quit drinking and using drugs, I spent time as a prisoner and patient in places like that, and those experiences make me love the people there all the more. But it is wonderful in even greater part because they are simply people who want to be well. Everyone suffers—but the people in these kinds of facilities are very close to this First Noble Truth, and it makes me feel close to them. Sometimes, though, I feel uncomfortable or frustrated working in these places; the intensity of the suffering can be pervasive, the people there not receptive to instruction, uninterested in any kind of connection.

Đôi khi tôi dạy Thiền cho người trong tù, bệnh nhân đang hóa trị, hoặc trong trại điều dưỡng tâm thần. Việc này rất kỳ diệu, một phần vì khi tôi còn trẻ, trước khi tôi cai rượu và ma túy, tôi đã từng bị giam giữ và là bệnh nhân những chỗ kể trên, và những trải nghiệm này khiến tôi càng thương yêu hơn những người ở trại tù hay bệnh viện. Nhưng thật tuyệt diệu vì họ là những người muốn sống tốt đẹp. Ai cũng khổ—nhưng những người kể trên rất gần với Đệ nhất khổ đế, và khiến tôi cảm thấy gần gũi họ thêm. Tuy nhiên, giảng dạy những trại tù hay bệnh viện đôi khi làm tôi khó chịu hoặc nản chí vì đau khổ quá mạnh có thể lây lan qua mình, những người ở đây không dễ tiếp thu lời dạy, họ lãnh đạm chẳng muốn tiếp xúc học hỏi dù dưới hình thức nào.

When I experience this, my practice is to turn inward and see what I'm feeling and thinking—and to let go of thoughts about how the students are not ready for the teaching or are poor horses. To see how I'm judging them, comparing them to others; how I want to succeed, to be liked. I realize then that my frustration is not about the horse; it's about the whip. It's about me. I don't have any interest in being a whip. I'm interested in being a good friend. I'd like to stand end-to-end with my fellow horses munching grass, while we brush flies off each other's faces with our tails. So when I feel this kind of frustration while teaching, I can always come back to just being present to whoever I am with and offering my effort for our well-being.

Những lúc thể nghiệm như thế, tôi tu phản quan tự kỷ và nhận biết những cảm nhận và suy nghĩ của mình—và buông bỏ suy nghĩ cho rằng thiền sinh căn cơ không đủ thuần thực để hiểu giáo lý hay là hạng ngựa hèn. Tôi nhận biết mình phê phán họ, so sánh họ với người khác thế nào; tôi muốn thành công và đặc nhân tâm ra sao. Tôi nhận ra mình thất vọng không phải về hạng ngựa; mà về chiếc roi, về chính mình. Tôi chẳng muốn làm chiếc roi. Tôi buồn làm một thiện hữu. Tôi muốn đứng sát cánh với những bạn ngựa vừa nhai cỏ, vừa quấy đuôi đuổi ruồi trên mặt cho nhau. Khi tôi cảm thấy thất vọng trong lúc giảng dạy, luôn luôn tôi trở về sống hiện tiền với ai đang hiện diện bên mình và nỗ lực vì phúc lạc cho chúng tôi.

The simplest expression of Buddha's instruction on right speech is "speak only what is true, and kind, and timely." He used the metaphor of the horse to make a point about teaching and about why some people can let go of suffering quicker than others. He said it in a way that was timely, to a person who wanted to hear it, not to someone who would feel judged or belittled. When you need to decide what classes you or your children should take, or when you are looking for a job, think and talk about capacity. But we can look out for terms like "lowly," "middling," "slow," "dumb," or "immature"—judgmental terms that we wouldn't want to hear used about us—and let them go. We can find a way to express what is helpful in a kind way.

So let me rephrase Shitou's line: "Us humans worry about things."

Lời dạy ngắn gọn nhất của Đức Phật về chánh ngữ là "chỉ nói lời chân, lời tốt, và đúng thời." Phật dùng ẩn dụ con ngựa ngựa ý chỉ giáo người học đạo và đề cập tại sao có người buông bỏ khổ đau nhanh hơn người khác. Phật dạy như trên đúng thời và cho người muốn nghe, không phải cho người bị phê phán hay bị khinh miệt. Khi cần quyết định cho bạn hay con bạn vào học lớp mấy, hoặc khi bạn tìm việc làm, hãy suy nghĩ và bàn bạc về khả năng. Nhưng chúng ta nên cẩn thận với những từ như "kém," "trung bình," "chậm," "độn," hoặc "non nớt"—những lời lẽ đánh giá mà chúng ta không muốn nghe ai gán cho mình—vậy hãy buông bỏ. Chúng ta có thể tìm cách diễn đạt điều hữu ích một cách dễ chịu.

Xin phép cho tôi nói lại rõ ý nghĩa câu của Thạch Đầu: "Con người chúng ta lo âu mọi sự."

13. Life and Death Is the Great Matter

WILL THIS HUT PERISH OR NOT?

It seems pretty clear that this hut will collapse, doesn't it? It's made of grass, it's not going to last forever, and anyway, why is this something we'd wonder about? It's not such a big deal, just a little hut. But Shitou is making another shift in the fluid views of identity presented in this poem.

This hut has become ourselves. He says people wonder whether the hut will perish or not because the hut is now a name for the self, for the place in which we live, for whatever we call ourselves. We construct the self, and we live in it; it's our abode.

13. Sanh Tử Sự Đại

HỎI AM NÀY HOẠI CHẲNG HOẠI?

Ta thấy khá rõ là thảo am sẽ hư sập, phải vậy không? Am bằng cỏ tranh, sẽ không mãi bền lâu, dù gì đi nữa, tại sao chúng ta lại ngạc nhiên thắc mắc? Không phải là việc trọng đại, chỉ là mái am nhỏ. Nhưng Thạch Đầu tạo một chuyển biến khác trong trào lưu quan điểm về tính đồng nhất trình bày trong bài thơ.

Thảo am này đã trở thành chính chúng ta. Thạch Đầu bảo ta thắc mắc am tranh sẽ hoại hay không vì bây giờ am tranh là danh xưng cho cái ngã, cho chỗ ta sinh sống, cho bất cứ điều gì gọi là chính mình. Chúng ta dựng lập bản ngã, và sống trong đó; đó là chỗ chúng ta trú ngụ.

The question of whether we live on or die after the body stops functioning runs throughout human culture. Christianity promises eternal life after the death of the body; many Buddhists believe that after death we are reborn in other forms; many secularists believe the self ends when the physical processes of life cease in the body. Lots of answers have been presented and believed, but the presence of so many answers makes it seem like a great big question to me.

Seeing the pain associated with death was one of the principal things that set the Buddha on the path to try and find a way beyond suffering, and it was not long after my father's death that I set foot on the Zen path, trying to deal with the pain.

Một câu hỏi trải suốt nền văn hóa nhân loại là chúng ta sẽ sống hay chết sau khi thân ngừng hoạt động. Thiên chúa giáo hứa hẹn đời sống vĩnh hằng sau khi thân thể tử vong; nhiều Phật tử tin sau khi chết sẽ tái sinh dưới dạng thức khác; phàm nhân tin cái ngã sẽ đoạn diệt khi tiến trình sống vật lý trong thân thể chấm dứt. Biết bao lời đáp đã đưa ra và được tin nhận, nhưng quá nhiều câu trả lời đối với tôi lại thành một nghi vấn lớn.

Thấy chết là khổ chính là một trong những lý do chánh yếu khiến Đức Phật lên đường tìm đạo thoát khổ, và không bao lâu sau khi thân phụ tôi qua đời tôi đi tu Thiền, cố đối phó với nỗi khổ.

When death comes to someone close to us, we touch one of the most difficult and painful aspects of being human; the dissatisfaction that follows impermanence is in its most harsh and stark relief. I find it remarkable that Buddha, who was raised believing people were reincarnated after death, found death to be painful, and that many monotheists, who are taught that after death they will go to an eternal blissful heaven and be reunited with their loved ones, still find death so painful. It's as though no matter how strong or consoling your beliefs, still some part of you cannot be assuaged in the face of this reality. As someone who was raised humanist with the belief that death is a final and irrevocable end to the self, I've often wondered whether dealing with death would be easier with the idea of an eternal hereafter, but from observing people I really don't know.

Khi cái chết đến với người thân, chúng ta chạm đến khía cạnh đau đớn nhất của kiếp người; sự bất như ý theo sau vô thường lại tăng cường rất khắc nghiệt và quyết liệt. Tôi thấy thật tuyệt vời khi Đức Phật được giáo dưỡng với niềm tin rằng con người sẽ luân hồi sau khi chết, nhận ra chết là đau khổ, và nhiều nhà hữu thần độc tôn, tuy bảo rằng sau khi chết sẽ về thiên đường vĩnh hằng phúc lạc và đoàn tụ với người thân thương, vẫn thấy chết là đau khổ dường nào. Tuy niềm tin lớn mạnh hoặc được an ủi đến đâu, bạn vẫn không thể giải tỏa khi trực diện thực tế này. Là người được giáo dục theo nhân bản tin rằng chết là cái ngã chấm dứt tận cùng và không luân hồi, tôi luôn thắc mắc cho dù ứng xử với cái chết có thể dễ chịu với ý nghĩ một sự thưởng hằng về sau, nhưng nhìn thấy thiên hạ thực sự tôi không hiểu được.

Shitou doesn't seem to know whether or not things die. This is a question he doesn't answer. He doesn't even ask it, only saying that the "middling or lowly" might be worried about the fate of his hut. Which is odd; it seems pretty clear that we die, right? There are a lot of ideas about what happens after death, but what kind of person would claim that there is no death? As someone who stood in the room while my dear father's body went from warm to cold, I can tell you it seemed very clear that death had occurred. But I'll tell you something else: as I walk around on the face of this earth, saying things just like my father used to say, in a voice very like his, seeing thoughts and views that my father held appear in my mind, it is not so clear to me that death has occurred.

My teacher Tim sometimes talks about his teacher Suzuki Roshi visiting him in dreams.

Thạch Đầu có vẻ như không màng đến việc có chết hay không. Đây là câu hỏi ngài không trả lời. Chẳng những thế ngài cũng chẳng thắc mắc, chỉ nói người "trung hoặc hạ căn" lo âu về số phận của thảo am. Thật lạ lùng; rõ ràng là ai cũng chết, phải không? Có rất nhiều ý kiến về việc gì xảy ra sau khi chết, nhưng người nào bảo không có sự chết? Vì là người đứng trong phòng khi thân thể người cha yêu dấu từ ấm rồi lạnh dần, tôi có thể nói với bạn rõ rệt là cái chết đã xảy ra. Nhưng tôi xin kể cho bạn một việc khác: khi tôi đi khắp nơi trên mặt đất, nói những việc chỉ giống như ba tôi hay nói, giọng điệu cũng giống ba, nhận thấy tư tưởng và quan điểm của ba tôi xuất hiện trong tâm mình, tôi không rõ lắm cái chết như thế có xảy ra hay không.

Thầy Tim của tôi đôi khi nói về thầy của thầy là lão sư Suzuki đến thăm ông trong giấc mơ.

Some people might say that a dream is the result of the mind processing memories and creating visions while we sleep, so these dreams are constructed by Tim's unconscious. Other people might say that Roshi's spirit is alive and is visiting his student to encourage him. These are ideas. In one view Suzuki is dead and only his memory continues in Tim's mind; in the other Suzuki lives. Both views are dependent on the idea that there is a Suzuki that lived or lives and died or didn't, that there was a person in the hut, a Suzuki living in a shell, a body, an identity that came to be and passed away.

In Genjokoan, Dogen tells us that we may think we aren't enlightened, but we are. How encouraging!

Có người nói mộng mị là hậu quả của tâm thức tạo tác từ kỷ niệm và dựng lập ảo tưởng khi ta ngủ, như vậy những giấc mộng này thầy Tim tạo dựng trong tiềm thức. Người khác nói linh hồn của Suzuki còn sống và viếng thăm học trò để sách tấn. Đó là những ý kiến. Trên một quan điểm Suzuki đã chết và chỉ có kỷ niệm còn trong tâm thức của Tim; với góc nhìn khác thì Suzuki còn sống. Cả hai quan điểm tùy thuộc ý niệm Suzuki đã sống hay còn sống và đã chết hay không chết, rằng đã có một chủ nhân trong thảo am, một Suzuki còn sống trong cái vỏ, cái thân, một cá nhân đã sinh ra và chết đi.

Trong Hiện Thành Công Án, Đạo Nguyên bảo chúng ta nghĩ là mình mê, nhưng chúng ta vốn giác. Thật là đáng phấn khởi!

He says, “When you first seek Dharma you imagine that you are far away from its environs, but Dharma is already correctly transmitted; you are immediately your original self.” He then explains that this is true because we are impermanent, that though we may think we are a continuous being looking out (of our hut, perhaps) at a changing world, there is no fixed being resting in any abode; there is only change. He then points out that since we are just change, rather than a fixed thing, we can’t die, because we were never born in the first place. We are not things separate from anything, things with brief, impermanent lives; there is only an unknowable, infinite, interdependent process of transience, of the universe realizing itself. Or, we might say, there is only realization, enlightenment.

To sum up: you’re enlightened, because you don’t exist, so you don’t have to worry about dying, because you were never born.

Đạo Nguyên bảo: “Khi tìm Đạo ta nghĩ là mình rời xa, nhưng Đạo đã chân truyền; ngay đó ông là bản lai diện mục.” Ngài giải thích đó là sự thật vì chúng ta vô thường, vì tuy chúng ta nghĩ rằng mình là sinh mạng tương tục nhìn ra bên ngoài (có thể của mái thảo am) thế gian biến dịch, không có sinh mạng cố định an trú trong thảo am; chỉ có vô thường. Ngài chỉ cho biết bởi vì chúng ta vô thường, không phải cố định, chúng ta không thể chết, do đó chúng ta không bao giờ sinh ra ở chỗ đầu tiên. Chúng ta không phải vật chia cách với vật, vật có mạng sống ngắn ngủi, vô thường; chỉ có một tiến trình, bất tri, vô lượng vô biên, tương duyên nhất thời, của vũ trụ tự hiện thành. Hoặc là, có thể nói, chỉ có sự hiện thành, sự giác ngộ.

Tóm lại: bạn là người giác ngộ, bởi vì bạn không hiện hữu, do đó không phải lo lắng về tử, vì chưa bao giờ sanh.

This all sounds very heady, but he gives a very simple instruction in the midst of it all: “Practice intimately and return to where you are.” This is the means by which we can see that nothing at all has an unchanging self, how we can see we are just an aspect of infinite transformation. This is the path to seeing beyond birth and death.

When we practice this way and see change, when there is some loosening of our view that some things persist, there is some opening. I don’t hope for Buddhism to take away the pain of death. I do know that, having practiced all these years, I’m a whole lot more at ease when big changes come. When my consciousness seems to be a continuation of my father’s, I can be curious; when I miss him, I can be close to that feeling; and when I have a dream where he comes to see me, I can embrace him.

Nghe qua có vẻ hơi ngược, nhưng ngài cho ta lời dạy đơn giản đối với mọi sự: “Công phu miên mật và trở về chỗ bạn đang là.” Đây là phương tiện giúp ta thấy rằng không một vật có cái ngã bất biến, và chúng ta có thể thấy mình chỉ là một phương diện của sự biến dịch vô tận. Đây là con đường đi đến cái thấy siêu vượt sanh tử.

Khi chúng ta hành trì theo pháp tu này và nhận thấy vô thường, khi chúng ta buông xả quan điểm cho rằng sự vật lâu bền, sẽ có điều gì khai mở. Tôi không mong chờ đạo Phật sẽ trừ diệt nỗi đau của cái chết. Tôi hiểu rằng, sau nhiều năm tu tập, tôi càng an ổn hơn khi những biến đổi lớn lao xảy đến. Khi tâm ý thức tôi có vẻ như nối tiếp tâm ý thức của ba tôi, tôi tò mò muốn biết; khi nhớ ba, tôi lại có cảm giác này; và khi tôi nằm mơ thấy ba đến thăm, tôi ôm ba vào lòng.

14. Who Is the Original Master?

PERISHABLE OR NOT, THE ORIGINAL
MASTER IS PRESENT...

The original master is present. Who is this person, this original master? Zen Buddhists claim Buddha as their original master, the founder of their lineage; Shitou is saying he's here. Are you present? Are you here? Is there something else you can be?

“Buddha” is a term that is used in many ways. Sometimes it refers to the historical figure who founded Buddhism, Siddhartha Gotama; sometimes it refers to what is also called the dharmakaya: the unconceived, timeless, and infinite, what Thich Nhat Hanh calls “interbeing,” beyond interconnection; it is the complete interpenetration of all phenomena.

14. Ai là Chủ Nhân Ông?

HOẠI CÙNG CHẴNG HOẠI CHỦ MÃI
CÒN...

Chủ nhân mãi còn. Ai là Ông Chủ, vị bốn sư? Người tu Thiền tông đạo Phật khẳng định Đức Phật là bốn sư, vị khai sáng dòng mạch Thiền; Thạch Đầu bảo rằng Phật có mặt ở đây. Bạn có mặt không? Bạn có ở đây không? Bạn có thể là điều gì khác hơn không?

“Phật” là danh xưng xử dụng rộng rãi. Đôi khi quy cho nhân vật lịch sử sáng lập Phật giáo, Tất-đạt-đa Cồ-đàm; đôi khi chỉ cho Pháp thân: khó nghĩ bàn, phi thời gian, và vô lượng vô biên, thầy Thich Nhất Hạnh gọi là “tiếp hiện,” vượt ngoài tương duyên; là sự tương nhập trọn vẹn của các pháp.

When he had his great realization, Siddhartha saw through the conceptions that caused him to feel separate from the rest of the universe; that's why he stopped chasing after personal pleasure and went beyond suffering, and that's why he devoted the rest of his life to serving his community. What made Buddha "Buddha" was seeing through separateness. So though in one sense he was a man who lived a long time ago and who used to go into a village to humbly beg for food, in another he is everywhere at all times, because the reason he is Buddha is that he is not separate from anything. This is also why you are Buddha.

When we say "not separate," when we discuss dharmakaya, the original master, we're pointing toward something that is impossible to put into words.

Khi giác ngộ viên mãn, Tất-đạt-đa rõ biết những ý nghĩ đã khiến ngài thấy mình xa cách với phần vũ trụ không phải là mình; đó là lý do tại sao ngài không còn chạy theo dục lạc và thoát khỏi đau khổ, và tại sao ngài cống hiến hết cuộc đời còn lại phục vụ cho nhân loại. Điều chứng tỏ Phật là "Phật" chính là rõ biết sự cách biệt. Như vậy mặc dù trên một mặt ngài là một người đã sống thời xa xưa và khiêm cung đi vào làng khất thực, mặt khác ngài luôn có mặt mọi nơi mọi lúc, bởi vì lý do ngài là Phật chính là ngài không cách biệt với mọi sự vật. Đây cũng là lý do tại sao chính bạn là Phật.

Khi chúng ta nói "không cách biệt," khi nói Pháp thân, vị bốn sư, chúng ta chỉ ra điều gì không thể diễn tả bằng lời.

The Chinese character that is translated here as “master” also means “host.” The host is present. There are many complex and subtle Zen teachings based on the idea of host and guest; in simple terms we can say the host is the same as the dharmakaya—beyond conception, excluding nothing. Guests, on the other hand, are anything viewed as separate from anything else. When we think of the host, it is a guest, because we are thinking of it as something separate, but the thought is still the host because the host is not separate from anything. Ideas are guests, thoughts are guests—we should be cordial to them, but we don’t need to base our whole lives around what they tell us. Guests appear to come and go, huts are built and seem to perish, but the host, the original master, is beyond time.

Chữ Nho dịch là “sư” cũng có nghĩa là “chủ.” Ông chủ có mặt. Trong giáo lý Thiền ý niệm về Chủ và Khách rất phức tạp và vi tế; nói đơn giản Ông Chủ đồng nghĩa với Pháp thân—siêu vượt khái niệm, không có ngoại lệ. Khách, ngược lại, là vật được nhìn trên sự phân biệt với vật khác. Khi chúng ta nghĩ đến Chủ, đó lại là Khách, vì chúng ta nghĩ đến một điều gì cách biệt, nhưng ý tưởng vẫn là Chủ vì Chủ không cách biệt với điều gì khác. Ý niệm là Khách, tư tưởng là Khách — chúng ta phải thân quen với Khách, nhưng chúng ta không cần phải đặt đời mình quanh những vẽ vờ do Khách kể lại cho chúng ta. Khách đến rồi đi, thảo am cất lên và sẽ hoại, nhưng Chủ nhân, bốn sư thì siêu vượt thời gian.

The original master is present; the host is present. Right here in this moment we call experience. I am running my fingers across a silver keyboard in the early morning light; you are reading text; in this moment the host is present. The I, the you, the keyboard, and the text are all guests that we know are present, but the host is here as well. Wherever you turn, the original master is here; Buddha's enlightenment is just this beyond-separateness. It is not outside of, or separate from, the guests. In every moment Buddha is present, whether looking out through your eyes, ringing as the sound of a distant ambulance, or falling from the sky and soaking down into the earth.

Bốn sư vẫn còn; ông chủ vẫn còn. Ngay đây bây giờ ta gọi là chứng nghiệm. Tôi đang lướt ngón tay trên bàn phím màu bạc trong ánh sáng ban mai; bạn đang đọc văn bản này; ngay lúc này Chủ đang có mặt. Cái tôi, bạn, bàn phím, và văn bản là Khách mà chúng ta biết cũng đang hiện diện, nhưng ông Chủ cũng đang ở đây. Chỗ nào bạn xoay chuyển, bốn sư có mặt ở đó; sự giác ngộ của Phật ngay chỗ siêu vượt cách biệt. Giác ngộ của Phật không phải ra ngoài, hay tách biệt khỏi khách. Từng phút giây Phật đều hiện hữu, cho dù mắt bạn nhìn ra ngoài, tai nghe tiếng xe cứu cấp xa xăm, hoặc thân rơi từ trời cao xuống mặt đất.

15. Have You Ever Transcended Space and Time?

NOT DWELLING SOUTH OR NORTH,
EAST OR WEST.

In the movie *I Heart Huckabees* an "existential detective" asks her new client, "Have you ever transcended space and time?" The client, bewildered, answers, "Yes. No. Uh, time, not space. No, I don't know what you're talking about." From a Zen perspective, all his answers are good, none of them are true, and the last one is likely the best. All of them show a mind being freed by having its limits, its basic ideas, tested. Transcending space and time sounds pretty exciting, pretty "out there," but is actually utter simplicity; you're already doing it. Talking about it unfortunately is complicated.

15. Có Siêu Vượt Không Gian và Thời Gian?

CHẲNG Ở ĐÔNG TÂY HOẶC NAM BẮC.

Trong bộ phim *I Heart Huckabees* một "hiện sinh thám tử" hỏi khách hàng mới của cô, "Bạn đã bao giờ siêu vượt không gian và thời gian?" Khách hàng hoang mang trả lời, "Có. Không. Ờm, thời gian, không gian. Không, tôi không biết cô muốn nói gì." Trên quan điểm Thiền, tất cả câu trả lời đều tốt, không câu nào là thật, và câu cuối có vẻ hay nhất. Tất cả đều cho thấy một tâm trí tự do vì có giới hạn, có ý tưởng cơ bản, có trải nghiệm. Siêu vượt không gian và thời gian nghe thật phần khởi, có thể "ngoài tầm tay," nhưng thật ra rất giản dị; bạn đã từng làm được. Bàn về việc này rất tiếc lại phức tạp.

Sometimes it's not helpful to create complicated words for simple things, but because this simple thing is so hard to realize, so vast and so freeing, it has come up many times in Buddhism, under many names. I'm using the term "transcend," but I might as accurately say "see through" space and time, or "realize the emptiness" of space and time, or maybe just "forget about" space and time.

"The original master is present" means you are present and Buddha is present. "Not dwelling south or north, east or west" means that though we are present, we're not in a location.

You're probably experiencing a range of visual images, thoughts, sounds, and other sensory things right now. Our consciousness is habituated through evolution, culture, and personal habit to categorize this data, to construct a finite world.

Đôi khi sẽ không có lợi khi tạo ra lời lẽ cho những việc đơn giản, nhưng vì việc đơn giản này khó hiện thực, quá mênh mông và linh động, đã được đề cập nhiều lần trong đạo Phật, mang nhiều danh xưng. Tôi dùng danh từ “siêu vượt,” nhưng tôi cần nói chính xác là “rõ biết” không gian và thời gian, hoặc là “chứng nghiệm tánh Không” của không gian và thời gian, hoặc có thể là “buông xả” không gian và thời gian.

“Chủ mãi còn” có nghĩa bạn hiện hữu và Phật hiện hữu. “Chẳng ở đông tây hoặc nam bắc” có nghĩa dù chúng ta đang hiện hữu, chúng ta không có chỗ nơi (vô trụ xứ).

Bạn có thể trải nghiệm trong một phạm vi hình ảnh, tư tưởng, âm thanh và đối tượng cảm nhận khác ngay hiện giờ. Tâm ý thức chúng ta huân tập thói quen qua tiến bộ, văn hóa, và tập nghiệp cá nhân để phân loại dữ liệu kể trên, để dựng lập một cảnh giới hạn lượng.

We can do this very, very rapidly; so fast we're unaware we're doing it. The sense that there is an "I" perceiving objects is almost always there, for instance, as is the sense that some things are nearer and others farther away, that certain things are the body that is attached to "I" and certain things are not that body; that we are located in the middle of some things that we perceive are changing, that time is passing. You know that you are in a particular place, no question. A coffee shop? Your bedroom? An infant, on the other hand, doesn't know she's in a place that is different than other places; it's not clear that she even knows there is a place that's other than herself. For the rest of us, it's hard to see and hard to explain that these senses of categories and differences are not fundamentally true. To see it, we let the mind rest in meditation; to explain it, I'll use an old Buddhist way.

Chúng ta có thể thực hiện rất rất là nhanh; nhanh đến nỗi chúng ta không biết mình đang làm gì. Cảm giác có một “cái ngã” đang nhận thức sự vật luôn ở đó, ví dụ, như cảm nhận rằng có vật gần và vật xa, có những thứ là thân dính liền với “cái ngã” và những thứ khác không phải là thân; rằng chúng ta ở trong các pháp và nhận thấy đang biến đổi, rằng thời gian trôi qua. Bạn biết rằng mình đang ở chỗ cụ thể, không thắc mắc. Quán cà-phê? Phòng ngủ? Mặt khác, một trẻ sơ sinh chẳng biết đang ở chỗ này khác chỗ kia; không chắc là bé biết một chỗ khác hơn chính bé. Riêng chúng ta thật khó biết và khó giải thích những cảm thức phân loại và sai khác từ nền tảng là không thật. Muốn thấy được như vậy, hãy để tâm lóng lạng trong thiền định; muốn giải thích tôi sẽ dùng phương cách đạo Phật thuở xưa.

We can't have south without north. South and north are ideas we have for explaining the surface of the earth in relation to the sun and the earth's magnetic field, but the distinction between them only exists in our minds; the parts of the earth that we describe as "south" and north" are operating completely dependently. South is not saying, "Hey, that's my air, North, you can't have it!" North does not reply, "Well, if you keep the air, South, I'm keeping all the water!" The water and the air are flowing freely always, and any line we draw must finally be arbitrary. Instead of thinking of south and north as two things, it's probably just as accurate to describe them as one thing: the relationship between south and north.

The north/south relationship is dependent on its relationship with our minds; our categorizing brains are the only things interested in the subject.

Chúng ta không thể đi về Nam mà không cần Bắc. Bắc và Nam là ý niệm chúng ta dùng để giải thích trên mặt trái đất liên quan đến mặt trời và từ trường trái đất, nhưng phân biệt giữa những vùng này chỉ có trong tâm thức chúng ta; lãnh thổ trên mặt đất diễn giải là “Nam” hay “Bắc” vận hành hoàn toàn hỗ tương. Nam không nói: “Này, đây là không khí của tôi, anh Bắc không được sở hữu!” Bắc không trả lời: “Tốt, nếu anh lấy không khí, anh Nam, tôi sẽ giữ hết nước!” Nước và không khí đều luôn luôn trôi chảy tự do, và bất cứ ranh giới nào chúng ta vẽ ra rốt cuộc đều độc đoán. Thay vì nghĩ rằng Nam và Bắc là hai, đúng hơn nên diễn tả là một: sự tương giao giữa Nam và Bắc.

Tương giao Nam/Bắc tùy thuộc vào tương giao với tâm thức chúng ta; bộ não phân loại của chúng ta là vật duy nhất quan tâm đến đối tượng.

Now, our minds are completely dependent on air and water, which is constantly moving through our bodies and our brains. So it's most accurate to say that "south" and "north" are a relationship between south, north, mind, water, and air.

We can continue this line of reasoning for as long as consciousness functions and never run out of things on which north and south depend, because they do not exist as real entities separate from anything else. In Buddhism we would say they are empty—empty of persisting, separate selves. We might also use the shorthand of saying they don't exist, or there is no north, no south. Here Shitou says, "not dwelling south or north, east or west."

We can make a similar argument about front and back, above and below; and before and after.

Bây giờ, tâm chúng ta hoàn toàn tùy thuộc vào không khí và nước, thường xuyên trôi chảy suốt thân thể và não bộ chúng ta. Như vậy chính xác nhất là nói rằng “Nam” và “Bắc” là tương giao giữa Nam, Bắc, tâm, nước và không khí.

Chúng ta có thể tiếp tục lý luận như thế bao lâu tâm ý thức vận hành và không bao giờ ra khỏi sự vật mà Nam và Bắc tùy thuộc, bởi vì Nam Bắc không hiện hữu như thực thể cách biệt với vật khác. Đạo Phật thì nói rằng Nam Bắc đều không—không có cái ngã thường tồn cá biệt. Chúng ta có thể dùng kiểu tốc ký nói rằng Nam Bắc không có, hoặc chẳng bắc chẳng nam. Ở đây Thạch Đầu bảo: “chẳng ở đông tây hoặc nam bắc.”

Chúng ta có thể lý luận tương tự về phía trước và phía sau, trên và dưới; và lúc trước và lúc sau.

This is the kind of approach the extraordinarily influential Mahayana teacher Nagarjuna made in the early part of the first millennium. Numerous times he takes a basic, central idea we have about the world—such as space, time, self or motion—and uses a cognitive, logical argument to demonstrate that it is not a real thing, that it is empty of a separate, persisting self. This method points at something that we can realize through meditation practice and is already manifesting itself right now as us: the emptiness of every cognizable form; the interpenetration, or dependent co-arising, of all things. When we let the mind be still, when we give it a big, safe space to quiet down the habits that construct separation, the impulse to categorize fades away. We transcend our preconceptions.

Đây là kiểu tiếp cận mà vị đạo sư Đại thừa Long Thọ có ảnh hưởng ngoại hạng trong thời gian đầu thiên niên kỷ thứ nhất đã đưa ra. Nhiều lần ngài dùng ý niệm căn bản, chủ yếu về cảnh giới—như là không gian, thời gian, cái ngã hay sự chuyển động—và dùng lập luận nhận thức duy lý để chứng minh không có một vật thật có, không có cái ngã thường tồn và riêng biệt. Phương pháp này chỉ ra điều có thể chứng nghiệm qua tu tập thiền định và đã tự hiển lộ ngay hiện giờ là chúng ta: tánh không của hình tướng nhận thức được; tính tương nhập, hoặc tương duyên, của các pháp. Khi chúng ta để tâm tĩnh lặng, khi tạo cho tâm không gian an toàn rộng lớn để dừng lặng những tập khí tạo tác cách biệt, xung lực phân loại sẽ xóa nhòa. Chúng ta vượt qua định kiến của mình.

Realizing how our most basic sense of reality is not showing us the truth is valuable because it is freeing. It releases us from the tendency to be bound by our fixed views. That these harm us is most obvious when we are in an entrenched argument. Just look at the Middle East; isn't it painful to hear, year after year, the same grievances, the same rage, the same despair, the same views, fixed along a boundary line? Can we see in this the reflection of our own old fixed familial conflicts and political rants?

Fixed views on the much more subtle level of tiny, day-to-day worries hold us back from just meeting each moment with ease.

Nhận ra làm thế nào ý nghĩa căn để nhất của thực tại lại không cho thấy lẽ thật là giá trị bởi vì đó là giải thoát. Giải thoát chúng ta khỏi khuynh hướng trói buộc vào định kiến của chính mình. Những định kiến tổn hại chúng ta rõ rệt nhất khi chúng ta chấp thủ trong cuộc tranh cãi. Hãy nhìn Trung Đông; không phải là đau khổ hay sao khi nghe, năm này sang năm khác, cùng một sự bất bình, cùng một cơn thịnh nộ, cùng một tuyệt vọng, cùng một quan điểm, cố chấp dọc theo đường biên giới? Chúng ta có thấy trong sự kiện đó có phản chiếu những xung đột bảo thủ cố chấp trong gia đình và khoa trương chính trị của chúng ta?

Kiến chấp ở mức độ vi tế nhỏ nhiệm, lo âu hằng ngày sẽ ngăn chặn không cho ta được thông dong tự tại từng phút giây.

When you start to clench your jaw as a day's frustrations mount, you may find that you feel very tightly locked in one place by aggravations. You can remind yourself of the possibility of being free of the confines of your small mind, that cramped attic, of opening up to a big mind that is not bound by location or ideas about how things "should" be going, an unlocatable mind that meets with some surprise and wonder whatever comes.

It's good to have our ideas of south and north, to know where we are, but it's also good to have a mind that is so relaxed and free that it can go anywhere, be anywhere, and not be at all, without any worries.

Khi bạn bắt đầu nghiến chặt quai hàm vì thất vọng dâng lên, bạn sẽ cảm thấy bị khóa chặt vào một chỗ do sự việc trầm trọng hơn. Bạn có thể nhớ lại khả năng thoát ra giới hạn của tâm nhỏ hẹp, giống như rời khỏi một căn gác chật chội, để khai mở một đại tâm không bị trói buộc vào nơi chốn hay ý tưởng về sự vật “phải” đi tới, một tâm thức vô sở trụ sẽ gặp gỡ bất kỳ sự cố xảy ra với bất ngờ và ngạc nhiên.

Khi có ý niệm về bắc và nam thì tốt, để biết chúng ta đang ở đâu, nhưng cũng tốt khi có được một tâm thông dong và tự tại đi đứng khắp nơi, có mặt khắp chỗ, và không ở chỗ nào, không lo không phiền.

16. The Foundation of Freedom

FIRMLY BASED ON STEADINESS, IT CAN'T
BE SURPASSED.

STEADY PRACTICE

Autumn is beginning in Minnesota where I live, and the leaves are beginning to lose their deep green and gain a soft yellow. The kids I love are getting older, leaving behind kid things and finding adult ones. My mom says that since her knees are going, this is the last year she will be able to go on our annual family backpacking trip into the mountains. Weeds are growing all over our grass hut, fresh weeds.

Today, I'm heading down to a rural retreat center, where I'll be bathed in the evidence of the changes fall brings: the cool, the colors, the birds heading south. There, I will immerse myself in steady practice: moving slowly, sitting still, living in a way that allows me to give my whole attention to tying my shoes, cooking rice, and having tea.

16. Nền Tảng của Giải Thoát

NỀN MÓNG VỮNG VÀNG KHÔNG CHỖ HƠN.

TU TẬP VỮNG VÀNG

Tiểu bang Minnesota, chỗ tôi đang ở, bắt đầu vào thu, lá khởi sự chuyển từ màu xanh thẫm sang màu vàng dịu. Lũ con yêu thương lớn dần, bỏ hết những thứ trẻ con để tìm những thứ người lớn. Mẹ tôi bảo vì đầu gối bắt đầu suy yếu, đây là lần cuối bà có thể theo gia đình trong chuyến đi nghỉ trên núi hằng năm. Cỏ dại mọc khắp nơi thảo am chúng tôi, toàn là cỏ tươi.

Hôm nay, tôi đi xuống trung tâm tu học ở vùng quê, chỗ tôi sẽ tắm mình trong dấu hiệu mùa thu nhiều biến đổi: trời mát, sắc màu, chim chóc bay về nam. Ở đó, tôi sẽ trầm mình tu tập vững vàng: đi chậm, ngồi yên, sống thế nào để chú tâm trọn vẹn khi buộc dây giày, nấu cơm, và pha trà.

This commitment to steadiness is the doorway to the unsurpassable freedom the Dharma offers. Sometimes Buddhists use words to stretch the bounds of consciousness, but more often we recommend the practice of simplicity.

Steadiness amid change is a common theme in Buddhist literature. Early teachings recommend training the mind to stay concentrated on the coming and going of things, their appearance and their passing away. Without this kind of training, the body and mind tend to be swept up in a reactive froth of emotion and thought. On the radio, we hear the voice of a politician we disagree with, and our body tenses; the mind starts to fire off a string of thoughts about his faults, the stupidity of his supporters, the disaster that will befall us if he is successful. Or we hear the politician we love, and we feel encouraged and supported, perhaps self-righteous and superior.

Sự phát nguyện tu tập vững vàng là ngưỡng cửa bước vào giải thoát vô thượng mà Phật pháp ban cho. Đôi khi những nhà Phật học dùng ngôn ngữ để nói rộng ranh giới của tâm thức, nhưng nhiều khi chúng ta nên tu tập với sự giản dị.

Vững vàng ngay giữa lòng vô thường là chủ đề phổ biến trong văn học Phật giáo. Giáo lý nguyên thủy khuyên dạy nên luyện tâm tập trung vào sự vật đến và đi, sinh và diệt. Không tu như thế, thân và tâm có xu hướng bị cuốn trôi trong phản ứng phù phiếm đối với cảm xúc và niệm tưởng. Trên đài phát thanh, chúng ta nghe tiếng nói của một chính trị gia mình không tán đồng, rồi thân thể căng thẳng; tâm bắt đầu bắn ra một chuỗi niệm tưởng về lỗi lầm của ông ấy, sự ngu muội của người ủng hộ ông, thảm họa sẽ xảy đến với chúng ta nếu ông ấy thành công. Hoặc nghe một chính trị gia mình ưa thích, và chúng ta cổ vũ và hỗ trợ, có lẽ tự mãn và tự tôn.

This kind of reactivity doesn't just keep us from being at ease; it reduces our potential to help other people by trapping us in our self-centered views.

Shitou uses various terms for "calm" and "ease" numerous times in this poem, but here he says, "Firmly based on steadiness." The promise that this poem holds out for us is not realized by just relaxing, by just being at our ease, but takes a firm commitment to practice. And the main practice, the practice that supports all others, is sitting meditation.

The Chinese characters translated as "firmly based on steadiness" could also be roughly translated as "foundation site firm, strong." When we sit down to meditate we make a firm foundation. At my place of practice we encourage our meditators to find a way of sitting that is strongly rooted.

Đây là loại phản ứng không chỉ khiến chúng ta không được thông dong tự tại mà còn làm giảm tiềm năng giúp đỡ người khác vì trói buộc chúng ta vào quan điểm ngã chấp.

Nhiều lần trong bài thơ Thạch Đầu dùng chữ khác nhau chỉ cho “an tĩnh” và “tự tại”, nhưng ở đây ngài nói: “Nền móng vững vàng.” Bài thơ hứa hẹn sự chứng ngộ không phải bằng cách sống thông dong, sống tự tại, mà bằng cách phát nguyện tu tập vững vàng. Và pháp tu chủ yếu, tức là hỗ trợ những pháp tu khác, là tọa thiền.

Chữ Nho dịch là "nền móng vững vàng" cũng có thể được dịch là “nền móng vững mạnh.” Khi chúng ta tọa thiền là tạo nền móng vững vàng. Ở đạo tràng chúng tôi khuyến khích thiền sinh tìm phương thức ngồi vững chắc.

In a chair we find the right height to support an upright posture; on a meditation cushion we make sure the knees are on the ground so the body is well balanced. A stable body is the foundation for stillness for practice. I recall sitting in Hokyōji Zen Practice Community's zendo while a storm raged outside, deeply hearing the roar of the rain on the roof and the crack of nearby thunder while the temperature inside fell, and all was completely still; twenty people sitting soft, strong, and steady together.

So far in this poem Shitō shows a monk at ease, relaxed amid change, attuned to the vastness, and taking care of the small things. Now he's brought us a reminder that the foundation of this life is meditation, a mind that's not swept away. His audience at the time he wrote was mostly monks who were very devoted to Buddhist practice, so he started with ease to remind them to not get stuck on the idea of struggling to realize the Way, of having the very firmest foundation of all.

Ngồi trên ghế phải đúng chiều cao để chống đỡ tư thế sao cho thẳng đứng; ngồi trên bồ-đoàn phải bảo đảm đầu gối chạm nền nhà sao cho thân được cân bằng. Thân vững chãi là nền móng an định cho sự tu. Tôi nhớ ở thiền đường chùa Hokyōji trong khi trời giông bão bên ngoài, nghe tiếng mưa gào thét ầm ầm trên mái nhà, sấm sét vang dội, và nhiệt độ xuống thấp bên trong, nhưng tất cả hoàn toàn yên tĩnh; hai mươi người ngồi với nhau thật êm đềm, mạnh mẽ và vững vàng.

Từ trước bài thơ của Thạch Đầu cho thấy một vị tăng tự tại, thông dong giữa vô thường, hài hòa với cái thiện thay, và bảo trọng cả những thứ nhỏ nhất. Bây giờ ngài nhắc nhở chúng ta rằng nền móng cuộc đời là thiền định, một tâm thức không bị cuốn trôi. Thính chúng của ngài vào thời bài thơ ra đời đa phần là tăng sĩ nhiệt tâm tu tập, do đó ngài bắt đầu với sự thông dong để nhắc các vị chớ dính mắc vào ý tưởng phải căng thẳng phấn đấu để chứng đạo, nhưng trước tiên phải có nền móng thật là vững chắc.

When practice gets intense and feels like a struggle, it's often good to recall the message of ease. But most of us today are not monks and might be taking our practice pretty easy already; if you do not have a firm and steady practice as a regular part of your life, and the message of this poem resonates with you, find the practice, find support for the practice. The promise of this poem, of Buddhism, is not realized without a commitment to meditation. We can stay here, right now, on our foundation, and we can offer ourselves the chance to find our place through meditation.

UNSURPASSABLE

This monk who tells us about his simple life with nothing of value is now saying it's unsurpassable: something awesome, something incomparable.

Khi công phu mãnh liệt và giống như tranh đấu, cần phải nhớ lại thông điệp thông dong tự tại. Nhưng ngày nay phần nhiều chúng ta không phải tăng ni và có thể sự tu tập tương đối đã dễ dàng; nếu bạn chưa tu tập kiên quyết và vững vàng như là một phần vụ thường xuyên trong đời sống của bạn, và thông điệp bài thơ này âm vang đến bạn, hãy tìm pháp tu, tìm chỗ nương tựa cho pháp tu. Sự hứa hẹn của bài thơ, của đạo Phật, sẽ không hiện thành nếu không phát nguyện tu thiền. Chúng ta có thể ở ngay đây, hiện giờ, trên nền móng của mình, và có thể tự tạo cơ hội tìm được vị trí qua thiền định.

KHÔNG CHỖ HƠN

Vị tăng kể cho chúng ta về cuộc đời ngài giản dị không của báu và bây giờ không chỗ hơn: một điều gì tuyệt diệu, không có gì sánh bằng.

In Zen temples across the world for over a thousand years, monks have devoted themselves to very simple practices: wholeheartedly sweeping leaves from the front steps; complete, loving attention to cutting carrots; silent, easeful, upright sitting. They wear humble, patched robes in muted colors; they make countless simple bows. They claim no grand and radiant deity, and yet each morning while reciting the Heart Sutra they chant that the Prajnaparamita Mantra is the "great miraculous mantra, the great bright mantra, the incomparable mantra, the supreme mantra." The mantra itself is just a few old words that point to letting go of fixed ideas. But this recitation is a lesson in the power and value of lofty language.

Politicians well know the power of this kind of language. Hope. Change. Strength. Forward. Huge banners and huge letters proclaim them.

Trong các thiền viện khắp thế giới cả ngàn năm nay, chư tăng nỗ lực công phu theo pháp tu đơn giản: chuyên chú quét lá trên những bậc thềm tiền sảnh; chu toàn, hết lòng tập trung xắt gọt cà-rốt; ngồi thiền lưng thẳng yên lặng, thông dong. Các ngài ăn mặc đơn sơ, áo bá-nạp màu hoại sắc; lễ lạy cả trăm lần. Các ngài không cầu mong thần thánh cao vời rạng rỡ, và tuy nhiên mỗi sáng khi tụng chú Bát Nhã Ba La Mật Đa "là đại thần chú, là đại minh chú, là vô thượng chú, là vô đẳng đẳng chú." Câu thần chú với vài cổ ngữ chỉ ra sự buông bỏ những định kiến. Nhưng tụng đọc thần chú là một bài học vừa có sức mạnh vừa có giá trị ngôn ngữ cao siêu.

Những nhà chính trị biết rõ quyền lực loại ngôn ngữ này. Hy vọng. Thay đổi. Sức mạnh. Tiến tới. Biểu ngữ to lớn và hàng chữ khổng lồ công bố ý nghĩa này.

The words are big, the meanings are big, the feelings are big, and big feelings are motivating. I have been inspired to action, promoting peace and justice, by speeches that used this kind of grand language. Religions know the power of this kind of language too:

"God is great," "I am the way, the light, and the love," "God created Heaven and Earth," "Gone, gone, gone beyond, gone completely beyond." These words bring tears to our eyes, they are powerful, they go to our hearts, and they don't usually spend a lot of time in our minds.

For this last reason, I have often been quite suspicious of them. I recall the wrenching scene in the movie *Saving Private Ryan* where a devout young sniper repeats a lofty scripture from the Bible while methodically shooting his enemies from a bell tower.

Lời cao, ý lớn, cảm xúc mạnh, và cảm xúc mạnh sẽ thành động lực. Tôi đã từng cảm hứng để hành động, thúc đẩy hòa bình và công lý, qua những diễn văn dùng loại ngôn ngữ cao siêu này. Tôn giáo cũng biết quyền lực loại ngôn ngữ này: “Chúa cao vĩ,” “Ta là Đạo, là Ánh Sáng, và Tình Thương,” “Chúa tạo dựng Trời và Đất,” “Yết-đế, Yết-đế, Ba-la Yết-đế (Qua đi, Qua đi, Qua đến bờ bên kia.)” Những lời này nghe cảm động ứa nước mắt, mạnh mẽ, đi vào trái tim, và thường không ở lâu trong tâm thức chúng ta.

Vì lý do cuối cùng này, tôi thường khá nghi ngờ ngôn ngữ. Tôi nhớ lại những cảnh khổ trong phim *Saving Private Ryan*, nơi một tay súng bắn tỉa trẻ tuổi và mộ đạo lặp đi lặp lại một câu cao cả trong Kinh Thánh trong khi âm mưu bắn kẻ thù từ một tháp chuông.

This is a scene made real daily in the minarets of Syria, where snipers fire on their fellow men in the name of Allah. In Japan during World War II, Buddhist monks supported an expansionist war. People have raised the grand words of their religion while oppressing, judging, invading, and killing innumerable times.

I don't think we should run from the power of awesome language; I think we should be aware of its dangers and aware of its value. Throughout Buddhist literature we are taught that we should use words as skillful means for the alleviation of suffering and that we should not get stuck on their meaning or their bewitching power. The way we practice Zen is to put the emphasis on letting go of words, on sitting meditation that allows the mind to see words come and go and frees up some space between them, and on complete nonverbal attention to simple tasks, like putting the key in the door to your house.

Đây là cảnh tượng xảy ra thực tế hằng ngày trong những ngôi tháp ở Syria, nơi các tay súng bắn tỉa vào đồng bào của họ nhân danh Allah. Tại Nhật trong Thế chiến II, đã có những tu sĩ Phật giáo ủng hộ cuộc chiến tranh bành trướng. Người ta đã đưa ra lời lẽ đại ngôn của tôn giáo họ, trong khi đàn áp, xử án, xâm lược, và giết hại biết bao lần.

Tôi không nghĩ chúng ta phải tránh né quyền lực ngôn ngữ tuyệt diệu; tôi nghĩ chúng ta cần cảnh giác mỗi nguy và cảnh giác giá trị của ngôn ngữ. Suốt nền văn học Phật giáo dạy chúng ta phải xử dụng ngôn ngữ như phương tiện thiện xảo làm vui nhẹ đau khổ và như thế không nên chấp dính vào ý nghĩa cũng như quyền năng mê hoặc của ngôn ngữ. Pháp tu Thiền nhấn mạnh buông bỏ chữ nghĩa, tọa thiền sẽ cho phép tâm thấy biết ngôn ngữ đến và đi, sẽ tháo mở khoảng trống giữa những ngữ ngôn, và hoàn toàn chú tâm vào vô ngôn khi làm những việc đơn giản, như thế đút chìa khóa vào cửa nhà.

With this letting go of words as our basis, we also encourage people to think; we have classes, talks, and discussion groups where people can engage their thinking minds with their lives, their feelings, their communities, and the Dharma.

Buddha lived in a society where lofty religious language and ritual dominated the cultural landscape, and so these were generally heavily de-emphasized—though not abandoned—in the early Buddhist teachings. The teachings tend to show how to use the cognitive and meditative capacities of mind to let go of suffering, to use just enough grand magniloquence to keep us motivated, wholehearted, and big minded. There is room for some huge, mind-blowing language in this tradition, and I think it's good to make some room for it in your life.

Với nền tảng pháp tu là buông bỏ ngôn ngữ, chúng tôi cũng khuyến khích mọi người suy nghĩ; chúng tôi có lớp học, Pháp thoại, và thảo luận nhóm để mọi người có thể dẫn thân vào tâm suy nghĩ với cuộc sống, cảm xúc, cộng đồng của họ, và với Phật pháp.

Đức Phật sống trong một xã hội mà ngôn ngữ và nghi thức tôn giáo cao siêu ngự trị cảnh quan văn hóa, và nói chung đã giảm nhẹ—dù không bỏ hẳn—trong Phật giáo nguyên thủy. Giáo lý nhằm chỉ dạy chúng ta xử dụng khả năng nhận thức và thiền định của tâm để buông xả đau khổ, xử dụng đại ngôn chừng mực hầu giúp chúng ta năng động, nhiệt tình và nói rộng tâm thức. Có lý do cho ngôn ngữ cao siêu, thối phồng trong truyền thống này, và tôi nghĩ khi tạo cơ duyên như thế sẽ tốt đẹp cho đời bạn.

Big language can make your mind vast, expansive; it can help to draw your heart and mind together; it can crack open your narrow, regular day-to-day concerned, ever-churning quotidian mind; and it can blow open the doors of your preconceptions and limitedness like the endless, ancient, all-pervading wind that's blown through the human heart since before we had words. Please let go of figuring anything out and just read Lex Hixon's presentation of this passage from the *Prajnaparamita Sutra in 8,000 Lines*. This is a samadhi text; its purpose is to elicit the liberated mind.

One who exists solely as this boundary less mind and heart of wisdom and love will not perceive difficulties simply because one never perceives separation, substantiality, or limit.

Lời nói cao siêu có thể khai mở rộng lớn tâm bạn; có thể giúp kết hợp trái tim và tâm trí; có thể bật mở tâm hạn hẹp, thường âu lo và bị khuấy động vì những chuyện thường ngày; và có thể thổi tung cửa cho những định kiến và tính hạn hẹp bay bổng giống như ngọn gió bất tận xa xưa trùm khắp sẽ thổi qua nhân tâm trước khi chúng ta nói ra lời. Hãy buông đứt tìm hiểu và đọc lời giới thiệu đoạn này của Lex Hixon từ 8 ngàn hàng chữ của Kinh Bát-nhã. Đây là bản văn về định tâm; mục đích khơi dậy tâm giải thoát.

Khi một người luôn hiện hữu với tâm vô biên không ranh giới, với trí tuệ và từ bi, sẽ không thấy phiền toái bởi vì không thấy chia cách, thực thể hay giới hạn.

The ease, freedom, and delight of Mother Prajnaparamita flows through the awareness of the bodhisattva, a constant reminder that no personal self exists substantially or independently... This principle of ontological transparency applies to every subjective or objective structure or process that can possibly be experienced by any consciousness. Thus the consecrated heart of love is identical with the clear mind of transcendent insight.

This teaching is here not to present the truth, but to blow your mind—to blowout the cobwebs and the stale air. It invites you to come out of the attic of your mind's endless story and step into the fresh air of the mountainside and find an old guy, sitting next to a grass hut in a patch of sun.

Tự tại, giải thoát, và phúc lạc của Bà Mẹ Bát-nhã tuôn chảy xuyên qua sức tỉnh giác của Bồ-tát, luôn ghi nhớ không có một cái ngã cá biệt có thực thể hay độc lập... Nguyên lý bản thể trong suốt này đều áp dụng cho mỗi cơ cấu chủ thể hay đối tượng hoặc tiến trình mà tâm ý thức có thể chứng nghiệm được. Tuy thế trái tim thánh hiển của tình thương đồng nhất với tâm thanh tịnh của tuệ giác tối thượng.

Lời dạy này ở đây không phải trình bày lẽ thật, mà thổi tung tâm bạn—thổi bay những mạng nhện và khí bụi dơ bẩn. Lời dạy mời bạn rời căn gác tâm đầy những truyện kể bất tận để bước vào không khí tươi mát dọc theo triền núi và tìm thấy một lão trượng, ngồi bên thảo am trong ánh nắng loang lổ.

Or perhaps you'll find yourself looking up from this book at your cat lazing on the arm of the couch, and you'll realize that this is unsurpassable, that there isn't something else, there isn't truth, or life, or happiness somewhere else, that you can't surpass this because this is it, here and now.

Hoặc có thể bạn tự tìm thấy qua quyển sách này khi nhìn con mèo nằm dài trên tay vịn ghế bành, và nhận ra rằng đó là tối thượng không chỗ hơn, không còn điều gì khác, không có lẽ thật, hay đời sống, hay phúc lạc ở chỗ nào khác, rằng bạn không thể vượt khỏi vì đó là như thế, ngay đây và bây giờ.

17. Light on the Mountain

A SHINING WINDOW BELOW THE GREEN PINES...

High in the mountains all over Asia, the monks doing their meditative and ritual practices are not just far from the hurly-burly of the city and town—they're close to the green things growing, to the high slopes, and to the plunging valleys carved by rushing and trickling water.

The first Zen retreats I did were at Hokyoji Practice Community in southern Minnesota, set in a meadow at the foot of steep towering hills, where pines, oaks, and aspens make their home, where midsummer lightning bugs sing their silent flashing mating songs, where autumn coyotes raise their voices in raucous chorus as the evening sunlight fades across the far green hills.

17. Ánh Sáng Chiếu trên Núi

DƯỚI TÙNG XANH, SONG CỬA SÁNG...

Trên núi cao khắp châu Á, chư tăng tọa thiền và hành lễ vẫn không xa lìa phố thị ồn náo—các ngải gần gũi cây cỏ xanh um, sườn dốc cao, và thung lũng sâu in dấu dòng nước tuôn chảy.

Khóa tu đầu tiên tôi tổ chức ở chùa Hokyoji phía nam Minnesota, giữa đồng cỏ dưới chân dãy đồi cao chót vót, chỗ những cây thông, sồi và dương lá rung làm nhà ở, chỗ đom đóm giữa mùa hè hát lên điệu vô thanh kết bạn, chỗ chó sói mùa thu cất giọng trong điệp khúc khàn khàn khi nắng chiều nhạt nhòa qua dãy đồi xanh xa xa.

The buildings are small and the walking human figures smaller against the great verdant landscape. The windows shine soft and yellow in the darkness before sleep; a green grove of pines stands above the grave of Hokyoji's founder, Katagiri Roshi, high up on the hill.

I have been hiking and backpacking for many years. My mother is from Montana and so we have a long connection with the mountains there. Since I was a child, and still to this day, when I take the train to visit family in the summer and we enter the mountains, my heart rises. I sit in rapt attention as we round each bend, following the contours of the broad bases and the great shoulders of the high green ridges. After I had been doing Zen practice for a few years, I noticed that when I was out hiking there was a very similar quality of concentration, care, joy, and reverence among people out in the woods as I had found in our Zen community back home.

Những ngôi nhà bé nhỏ và hình bóng người đi càng nhỏ bé so với quang cảnh bao la xanh um. Những khung cửa sổ rọi ánh nắng vàng dịu trong bóng tối trước giờ đêm; lùm cây thông xanh sừng sững trên đồi cao, trước mộ vị sáng lập chùa Hokyoji, lão sư Katagiri.

Đã nhiều năm tôi đi bộ đường dài và du lịch ba-lô. Mẹ tôi quê ở Montana và chúng tôi đã từ lâu gắn bó với những dãy núi này. Từ thời thơ ấu đến nay, khi ngồi trên xe lửa đến thăm gia đình vào mùa hè và băng qua những dãy núi, lòng tôi lại nao nao. Tôi ngồi chăm chú khi qua mỗi khúc uốn cong, theo đường viền chân núi rộng rãi và bờ núi to lớn trên đỉnh cao xanh tuyền. Sau thời gian tập thiền vài năm, tôi ghi nhận khi đi bộ trên núi tôi có tâm thái tương tự như thiền định, quan tâm, hỷ lạc, và lòng tôn kính giữa những người đi rừng như ở trong cộng đồng tu thiền nơi quê nhà.

It was as though the mountains were doing Buddhist practice for us, or Buddhist practice was helping us return to the mountains.

Many people I know have arrived at similar insights in places other than mountains: Minnesota's boundary waters, amid the lakes and hills; out in the desert in New Mexico; sailing far out in the ocean; or biking across the Great Plains. In each case, our human place in the great landscape was small, like "a shining window below the green pines." We were presented with something sublime, something vast: the place where our ancestors lived and with which we evolved. We tasted its beauty, and we sometimes tasted fear. On the plains you can see a storm come from a hundred miles away as the dark clouds start to mass on the horizon. It's mesmerizingly beautiful; the wind shifts hard to the east, the flash and boom grow steadily closer, trees lean hard as leaves leap into the air.

Giống như núi non tu tập giúp chúng ta, hay là sự tu giúp chúng ta trở về núi non.

Tôi biết nhiều người đã đạt tuệ giác tương tự ở những chỗ không phải núi non: vùng hồ nước biên giới tiểu bang Minnesota, ngay giữa hồ và đồi cao; sa mạc New Mexico; thả thuyền nhẹ lướt ngoài biển xa; hoặc chạy xe đạp băng qua vùng đồng bằng Great Plains. Trong mỗi trường hợp, chỗ đứng con người chúng ta trong cảnh quan bao la thật là nhỏ bé, giống như "dưới tùng xanh, song cửa sáng." Chúng ta được ban tặng một điều gì cao siêu, một điều gì bao la: chỗ cư ngụ của chư tổ và chúng ta noi gương để tiến tu. Chúng ta thưởng thức vẻ đẹp, và đôi khi cũng nếm mùi sợ hãi. Ở vùng đồng bằng bạn có thể thấy cơn bão đến từ trăm dặm xa xôi nhờ đám mây đen ùn ùn phía chân trời. Đẹp mê hồn; gió thổi mạnh tiến về phía đông, ánh chớp và sét nổ càng to lớn và đến gần thật đều đặn, hàng cây nghiêng ngã và lá rụng bay trong gió.

We retreat into the tent as the rain starts to roar across the dry ground, and a little fear rises in the throat as the tent whips and snaps in the tempest. We touch something vast and real, we see how small we are, our senses carefully attune to conditions.

It's good to spend time in places where the things that people have made and manipulated are fewer, and things that have evolved together over the millennia are everywhere we look. Since we developed alongside everything else, it's nice to spend time with our family: birds, bushes, deer, and insects; canyons, streams, hills, and plains. It's good to be reminded that all things are related, and it's nice to be where we can see more clearly just how beyond our command things really are. We can settle in to our mutuality and let go of the illusion of control.

Chúng tôi chui vào lều khi mưa bắt đầu gầm thét trên đất khô, một chút sợ hãi nổi lên trong cổ họng khi mái lều quất ngang kêu răng rắc trong bão tố. Chúng ta tiếp chạm một điều gì bao la và hiện thực, thấy mình rất nhỏ bé, giác quan hài hòa cần mật với ngoại cảnh.

Rất tốt khi dành thời gian ở những nơi mà sự vật do bàn tay người tạo dựng và điều khiển ít lại, và sự vật đã cùng tiến hóa suốt thiên niên kỷ qua đều có mặt khắp nơi ngay trước mắt. Vì chúng ta phát triển song song với sự vật khác, thật tốt để dành thời gian cho gia đình chúng ta: nào chim chóc, bụi cây, hươu nai, và côn trùng sâu bọ; hẻm núi, sông ngòi, đồi núi và đồng bằng. Thật tốt để ghi nhớ mọi sự vật đều tương quan, và cũng tốt ở nơi nào giúp chúng ta thấy rõ hơn làm sao mà sự vật thực sự đang là không tuân theo ý muốn của mình. Chúng ta có thể an định trong sự hổ tương và buông xả ảo tưởng kiểm soát quyền hành.

We can paint a mountain, we can write a poem about a mountain, we can take a photograph, though we know nothing comes close to capturing it. It's good to do all those things anyway, to meet the mountain with our creative selves. Mountains and all of nature—blades of grass, lakes and streams, frogs and flowers—give us an opportunity to manifest the big, calm, attentive, loving mind that is held forth as the promise of Buddhism. Indeed, they naturally tend to draw this mind forth. They invite us to be with them the way Buddhism invites us to be with everything.

A few years ago I started leading people on meditative backpacking trips in Montana. We do sitting meditation every day, we take care of our bodies and our camps, we walk, and we are quiet.

Chúng ta có thể vẽ núi, có thể làm thơ về núi, có thể chụp ảnh, nhưng chúng ta không có cách nào chạm bắt. Dù sao cũng tốt khi làm những việc trên, để gặp gỡ núi non với sức sáng tạo của chính mình. Núi non và tất cả thiên nhiên—cộng cỏ, sông hồ, ếch nhái và bông hoa—ban tặng chúng ta cơ may hiện hành đại tâm an bình, chuyên chú, từ bi như đạo Phật hứa hẹn. Quả vậy, tất cả tự nhiên khiến tâm phần chấn, mời gọi chúng ta đến với tất cả thiên nhiên như đạo Phật mời gọi chúng ta đến với muôn loài.

Trước đây vài năm tôi bắt đầu hướng dẫn thiền sinh thiền tập du ngoạn ba-lô ở Montana. Chúng tôi tọa thiền mỗi ngày, chúng tôi bảo dưỡng cơ thể và chăm lo lều trại, đi bộ, và giữ yên lặng.

We see countless astonishingly beautiful landscapes, we are afraid of bears, we have feet that hurt, we chant the “Song of the Grass-Roof Hermitage,” we develop deep love and trust for each other, and we feel surges of affection and care for each living thing we pass by.

As a teacher, the thing that I come back to most is that this loving, careful, appreciative, astonished way of being is not dependent on the mountains. The mountains draw forth the state of mind, but that state of mind is always available. Our practice below the green pines can show us a way to be in the world that is humble, kind, attentive, and joyful, which we can carry back with us to our homes, our families, and our entire world.

Chúng tôi thấy vô vàn cảnh đẹp lạ lùng. Chúng tôi sợ gấu. Chân lại đau nhức. Chúng tôi tụng bài “Thảo Am Ca.” Chúng tôi tin yêu lẫn nhau hơn, và cảm thấy dâng trào tình thương và lòng quan tâm từng chúng sinh gặp phải.

Trên cương vị làm thầy, điều tôi nhắc nhở nhiều nhất là thái độ sống thương yêu, quan tâm, hiểu rõ giá trị, nhận thấy lạ lẫm vì không lệ thuộc núi non. Núi phấn khích tâm, nhưng tâm thái này luôn luôn sẵn có. Tu tập dưới tùng xanh có thể chỉ cho chúng ta phương thức sống giữa lòng đời với tâm khiêm hạ, ân cần, chuyên chú, và hỷ lạc, và chúng ta có thể trở về áp dụng ở nhà, với gia đình chúng ta và hết cả thế gian.

18. Zen Plays with Irony

JADE PALACES OR VERMILION TOWERS CAN'T COMPARE WITH IT.

It's just a little hut, a little light on a hillside, and yet the grandest building you can imagine can't compare. Take a minute to really picture a jade palace: splendid and immense, intricately carved from a soft, luminous, and precious stone. In Chinese mythology it is the residence of the emperor of heaven. Then we have an awe-inspiring tower of vermilion. This was written long before skyscrapers, when a tall building was an astonishing achievement. Now imagine one in a brilliant orange-red. Nonetheless, Shitou says these grand visions still are no match for our "shining window below the green pines."

18. Thiền Đùa với sự Châm Biếm

ĐIỆN NGỌC LẦU CHÂU KHÔNG THỂ SÁNH.

Chỉ là mái am nhỏ, có chút ánh sáng trên sườn đồi, và tuy thế nhà cao cửa rộng không thể sánh bằng. Hãy dành một phút để hình dung thực sự một tòa điện ngọc: nguy nga và đồ sộ, chạm khắc cực kỳ công phu trên đá quý mềm mại, sáng rõ. Trong thần thoại Trung Hoa đây là chỗ ở của thiên vương. Và chúng ta thấy điện ngọc lầu châu đẹp lạ lùng. Lầu các được miêu tả từ lâu trước khi có nhà chọc trời, thời mà một tòa cao ốc là một thành quả đáng kinh ngạc. Bây giờ hãy tưởng tượng một tòa nhà như vậy màu đỏ chói rực rỡ. Tuy nhiên, Thạch Đầu bảo những cảnh tượng huy hoàng ấy không thể sánh với "dưới tùng xanh, song cửa sáng."

Our poet is playing with language here, playing with a key feature of Chinese Zen: irony.

Chinese Zen teachers often use irony—which in this case means saying one thing and meaning its opposite—to open up lots of room for engaging with a teaching. They might say one thing that sounds pretty good, that seems logical and wise, but its opposite also has some truth. Usually, either interpretation is limited—neither one is completely correct, but both have some truth. In Zen irony we often say one thing and mean both what we said and its opposite—and neither one. This is about using words to not get stuck on words, it's about being flexible, it's about stretching the limits of the mind.

In case 21 of the Gateless Gate, a classic collection of Zen stories, we find this account:

Nhà thơ chơi chữ ở đây, đùa theo phong cách đặc biệt của Thiền: châm biếm.

Thiền sư Trung Hoa thường châm biếm—trong trường hợp này có nghĩa nói ra một điều hàm ý ngược lại—rộng mở để giảng dạy lôi cuốn hơn. Các ngài có thể nói ra một điều nghe cũng hay, hợp lý và sáng suốt, nhưng điều ngược lại cũng đúng phần nào. Thông thường, diễn dịch kiểu nào cũng có mặt hạn chế—một bên không thể đúng trọn vẹn, nhưng hai bên đều có lý. Trong tính châm biếm của Thiền chúng ta thường nói một việc mà có hai ý nghĩa là nghĩa nói ra và nghĩa ngược lại—và không bên nào thật đúng. Đây là dùng ngôn ngữ mà không kẹt dính ngôn ngữ, tức là uyển chuyển linh động, là nói rộng giới hạn của tâm.

A monk asked Yunmen, “What is Buddha?”

Yunmen said, “Dried shitstick.”

He’s referring to sticks that were used like toilet paper in that bygone era. On one level, his answer is so profane and shocking that it seems to hold forth that Buddha, the question itself, and perhaps the questioner are utterly worthless. Really, what could be lower than a shitstick? Why on earth would someone who’d devoted his entire life to Buddhist practice and study say that? Perhaps to get us to release our fixations on some lofty being, the Buddha, or some lofty enlightened state that is somewhere else. Perhaps to try and get his contemporaries to let go of the formulaic questions and answers that were all the rage in Chinese Zen; perhaps to try and get the student to just wake up for a minute, to be in the moment, by shocking him.

Trong Vô Môn Quan tắc 21, một tập sách về giai thoại thiền, có miêu tả:

Tăng hỏi Vân Môn: “Thế nào là Phật?”

Vân Môn đáp: “Que cứt khô.”

Ngài nói cây que tức là giấy vệ sinh dùng khi xưa. Trên một tầm mức, câu trả lời của ngài quá phàm tình và gây sững sốt đến nỗi có vẻ phờ trương khi muốn xác định rằng Phật, chính câu hỏi ở đây, và có thể cả người hỏi rốt cuộc cũng vô giá trị. Thật ra, còn có gì thấp kém hơn que cứt khô? Tại sao trên thế gian lại có người hiến cả đời mình tu và học Phật lại nói như thế? Có lẽ để chúng ta tháo mở những kiến chấp về nhân vật ưu việt, về Phật, hoặc trạng thái giác ngộ siêu xuất ở giới xứ nào khác. Có lẽ để những người đương thời với ngài buông bỏ lối vấn đáp mang tính công thức đã tràn lan trong Thiền Tông Trung Hoa; có lẽ làm thiền sinh sững sốt chỉ để họ tỉnh ngộ, và sống hiện tiền.

If we look at his answer from another side, he's actually elevating the lowest possible thing to the highest level of veneration. He's saying, literally, a dried shitstick is Buddha. He's telling us that going to the bathroom isn't wasted time; that's all that we have in that moment. When we throw away the most vile things, we try to view them with an open, venerating mind; when we see a dirty man with matted hair, blind drunk on the sidewalk, we should realize that what we conventionally put down as "below" us is actually Buddha.

One meaning says Buddha is worthless; it's just an idea you are stuck on. The other says that what you think of as worthless is actually Buddha, the most wondrous thing, to which you should devote your life. The basic message underlying both is to let go of comparing and open your heart to everything.

Nếu chúng ta nhìn câu đáp từ phương diện khác, ngài thực sự nâng điều thấp kém nhất lên mức tôn kính tối cao. Ngài nói, theo nghĩa đen, que cứt khô là Phật. Ngài bảo chúng ta đi vào nhà vệ sinh không phải uổng phí thời gian; đó là tất cả những gì mình có được tại lúc đó. Khi vứt bỏ điều hèn hạ nhất, chúng ta sẽ cố nhìn với tâm rộng mở, tôn kính; khi thấy một người bần thủ tóc tai rối nùi, say bí tỉ trên vỉa hè, chúng ta sẽ nhận ra điều mình theo thường tình "hạ thấp" hơn mình chính là Phật.

Nói Phật vô giá trị ngụ ý đó chỉ là một ý niệm bạn đang chấp dính. Một ngụ ý khác là điều bạn nghĩ vô giá trị thực sự lại là Phật, là điều vi diệu tối thượng mà bạn phải cả đời dâng hiến. Thông điệp căn để ẩn trong cả hai ngụ ý đều nhằm buông bỏ tâm so lường và mở lòng đến vạn pháp.

So when Shitou says “A shining window below the green pines—Jade palaces or vermilion towers can’t compare with it,” the most surface meaning is that towers and palaces are not as good as his little window; a little hut is better than the grandest achievement. I have tasted this, doing sitting meditation in a humble tent as darkness fell. The simplicity, the stillness, the quiet, the connection of mind to everything seemed complete. Just to be truly at peace was greater than any palace, accomplishment, or desire; there was nowhere else I would possibly have chosen to be.

However, this line can also be taken to mean that these grand edifices and this lowly hut can’t be compared because they are completely unique, absolutely different. When we compare things we don’t actually see them as they are; we’re seeing our mind’s interpretation of them.

Do đó khi Thạch Đầu bảo: “Dưới tùng xanh, song cửa sáng—Điện ngọc lầu châu không thể sánh,” ý nghĩa phiến diện là điện ngọc lầu châu không bằng song cửa nhỏ; thảo am sơ sài hơn hẳn công trình đồ sộ nhất. Tôi đã nếm qua được ý nghĩa này lúc tọa thiền trong mái lều đơn sơ khi màn đêm buông xuống. Tính dung dị, an tĩnh, lặng lẽ, tâm thái giao cảm với mọi sự thật tròn đầy. Chỉ cần thực sự bình ổn tất sẽ rộng lớn hơn bất cứ lầu các nào, bất cứ thành tựu hay mong muốn nào; không còn chỗ nào khác tôi có thể chọn tốt hơn được.

Tuy nhiên, câu thơ này có thể hiểu những tòa nhà đồ sộ và thảo am khiêm hạ này không thể so sánh vì cả hai hoàn toàn độc đáo, tuyệt đối khác biệt. Khi so sánh sự vật, chúng ta không thực sự xem chúng như-đang-là; mà nhìn với tâm diễn giải.

When we do meditation we let the mind have a few breaks from comparing, and that is one of the reasons that meditation makes life seem so fresh, surprising, and dynamic; it helps us see things not in relation to our ideas about other things—but just see them. We can taste their complete, incomparable uniqueness.

On the other hand, the hut and the palace can't be compared because they are completely, inextricably linked; they are the same, one is not separate from the other. When a mind is trained by meditation it can sometimes let go of dividing up the world. The mind lets go of being a mind separate from other things. There is not a mind, or a hut, or tower, but just this, whatever it is, indescribable and undivided. We say we can't compare things because they are not things; they are not separate from one another.

Khi tập thiền chúng ta để tâm dừng nghỉ so sánh, và đây là một trong những lý do thiền định làm cho đời sống tươi nhuận, ngạc nhiên lý thú, và mạnh mẽ; như thế sẽ giúp chúng ta nhìn sự vật không phải liên kết với ý kiến của mình về sự vật khác—mà chỉ nhìn sự vật thể thôi. Chúng ta có thể thưởng thức tính độc nhất toàn vẹn, không thể so sánh của sự vật.

Mặt khác, thảo am và lầu các không thể so sánh vì cả hai hoàn toàn gắn bó chặt chẽ với nhau; cả hai là đồng, cái này không rời cái kia. Tu thiền, đôi khi có thể buông bỏ tâm đối đãi phân hai thế gian. Tâm không còn là tâm phân cách với những vật khác. Không phải là tâm, hoặc thảo am, hoặc lầu các, mà chỉ là như thế, cho dù là gì đi nữa, không thể diễn tả và không thể phân hai. Chúng ta nói không thể so sánh sự vật bởi vì không phải là sự vật; không tách rời cái này khỏi cái kia.

The grandest things do not compare with our humble hut; all human achievement can't compare with the simple practice of meditation and kindness. I write this as encouragement. I believe it is incomparably good. And yet, it can't be compared to any other. In each moment, at each place, everything is utterly and completely distinct and unique, worthy of wholehearted care, and each thing is completely the same. All things [are] just an unknowable, indescribable interbeing, manifesting connection.

Những sự vật lớn lao nhất không thể sánh với thảo am đơn sơ của chúng ta; tất cả những thành tựu của nhân loại đều không thể so sánh với thiền tập đơn giản và từ tâm. Tôi viết ra như thế để sách tấn việc tu. Tôi tin việc này tốt đẹp không có gì sánh nổi. Và tuy vậy, không thể so sánh với việc gì khác. Mỗi thời điểm, mỗi chỗ nơi, mỗi sự vật đều hoàn toàn khác biệt và độc nhất trọn vẹn, xứng đáng được bảo trọng hết lòng, và mỗi vật lại hoàn toàn như nhau. Tất cả sự vật chỉ là hiện hành tương duyên với nhau, bất tri, tương tức không thể diễn đạt.

19. Protection, Shelter, Refuge

JUST SITTING WITH HEAD COVERED, ALL
THINGS ARE AT REST.

Again and again this poem returns to the theme of rest, ease, calm. Here Shitou reminds us of the value of refuge, that we can take shelter as part of our practice to help us realize this peace. After all, he's not sleeping outside; he's got a hut to protect him. Shitou says we don't need a lot: just something to cover our heads, our little ephemeral hut. Sometimes we need to concentrate on finding this sense of safety to have any hope of finding ease, and sometimes it may not be so difficult, but feeling safe is a fundamental human physical and psychological need.

Since the earliest days of Buddhism, when people make a commitment to the path, they have taken refuge:

19. Che chở, An trú, Quy ẩn

ĐẦU CHE NGỒI YÊN, MUÔN VIỆC THÔI.

Bài thơ trở đi trở lại chủ đề dừng nghỉ, tự tại, an tĩnh. Ở đây Thạch Đầu nhắc chúng ta giá trị của quy ẩn, chúng ta xem ẩn cư như một phần sự tu tập để giúp chính mình chứng đạt bình an. Nói cho cùng, ngài không ngủ ngoài trời; ngài có một am thất che chở. Thạch Đầu bảo chúng ta không cần nhiều: chỉ cần có một vật che đầu, như thảo am bé nhỏ không bền chông hoại. Đôi khi chúng ta cần quan tâm tìm cảm giác an toàn để hy vọng được tự tại, và đôi khi có thể không khó đến thế, nhưng cảm giác an toàn là nhu cầu vật lý và tâm lý căn bản của con người.

Từ thời Phật giáo nguyên thủy, khi phát nguyện vào đạo, người ta:

I go for refuge in the Buddha,

I go for refuge in the Dharma

I go for refuge in the Sangha.

These phrases have been chanted by many, many millions of people seeking peace through the practice laid out by the Buddha. We often chant them on retreats at the end of the day; in the dim light the soft, sweet, untrained voices of our community wend their way through the ancient words, and we feel safe, and calm, and quiet. Similarly, when we practice loving-kindness meditation using the ancient phrases from the earliest days, we say, “May you be happy and at peace, may you be safe and protected, may you be healthy and strong, may you be at ease.” The relationship between feeling safe and being at ease is intimate.

Shitou feels safe with very little external support, but for some of us this is very challenging.

- xin quy y Phật

- xin quy y Pháp

- xin quy y Tăng

Những câu này được hàng triệu người tụng lên để tìm an bình bằng cách tu theo Phật. Chúng tôi thường tụng lên trong khóa tu mỗi cuối ngày; trong ánh sáng mờ nhạt tiếng tụng êm dịu chưa thuần thục của hội chúng theo cách của họ qua cổ ngôn, và chúng tôi thấy an ổn, và yên tĩnh. Cũng thế, khi thiền quán từ bi dùng cổ ngôn thời nguyên thủy, chúng ta đọc: “Nguyện cho mọi người được an lạc, được bình an, được mạnh khỏe, được tự tại.” Sự liên hệ giữa cảm thức an ổn và tự tại rất mật thiết.

Thạch Đầu được an ổn do ngoại cảnh trợ giúp rất ít, nhưng đối với một số chúng ta quả là thử thách.

Each one of us has a unique life situation that gives us unique triggers for anxiety, and we should take these seriously. If you don't feel safe, it's important to get the support you need. Maybe there are external things in your life that you need to change. Perhaps you need to let go of relationships with people that harm you or habits that keep you in unsafe situations, and probably you need to find a place where you can feel safe on a deep level and settle in. A good teacher and a good community of practice can provide this.

Shitou's satisfaction with his simple hut does point toward something important, though: the very human tendency to try and focus on getting things to create a sense of safety. Billions of dollars are spent to condition us to think we can buy the things we need to secure the safety of our happiness.

Mỗi người chúng ta có hoàn cảnh sống riêng biệt khiến phải lo âu, và chúng ta phải cẩn trọng. Nếu bạn không cảm thấy yên tâm, phải tìm sự hỗ trợ cần thiết. Có thể trong đời bạn có những việc bên ngoài bạn cần thay đổi. Có thể bạn cần cắt đứt liên hệ với người làm hại bạn hay những thói quen trói bạn vào tình huống bất an nguy hiểm, và có thể bạn cần tìm một chỗ cảm thấy thật là an toàn và có thể an trú. Một mình sư và hội chúng tu tập thanh tịnh có thể tạo điều kiện trên cho bạn.

Sự hài lòng của Thạch Đầu với ngôi thất đơn sơ chỉ ra một điều thật trọng đại, tuy vậy: khuynh hướng con người cố gắng và tập trung vào việc sở hữu những đồ vật để tạo ra cảm giác an toàn. Hàng tỷ đô-la chi ra để tạo điều kiện cho chúng ta nghĩ là mình có thể mua những thứ cần thiết cho hạnh phúc của mình được an toàn.

People who are poor do suffer more fear and anxiety than those with enough money to have sufficient food, shelter, and medicine, of course. But once those basic needs are met, money's not worth much for promoting our well-being. There's plenty of recent scientific research to confirm this age-old piece of wisdom: all we need is enough to cover our heads.

To find safety, and to be well in all regards, Buddhism teaches us to take care of the basics of our external, material world and then focus on developing a mind that is free from fear. Sitting with your head covered refers not just to having a roof to protect you but also to the practice of meditation. By covering his head, he reveals the world; by dampening the dominance of the mind, he exposes the body and the senses. Covering the head leaves everything else out in the light; letting go of mental activity lets everything else be.

Tất nhiên người nghèo sẽ khổ nhiều vì sợ hãi và lo lắng hơn người có đủ tiền của để ăn, ở, và thuốc men. Nhưng một khi những nhu cầu căn bản kể trên đạt được, tiền bạc sẽ không còn giá trị gia tăng hạnh phúc. Đây rầy những nghiên cứu khoa học xác nhận trí tuệ cổ kính này: tất cả nhu cầu của chúng ta chỉ cần đủ để che mái đầu.

Để tìm an toàn, và sống phúc lạc đối với mọi sự vật liên quan, Phật giáo dạy chúng ta hãy quan tâm đến những vấn đề cơ bản thuộc thế giới vật chất bên ngoài rồi tập trung khai triển tâm thức giải thoát khỏi lo sợ. Đầu che ngồi yên không phải chỉ là mái ấm bảo vệ bạn nhưng còn chỉ cho việc tu thiền. Qua sự kiện che đầu, Thạch Đầu hiển lộ thế gian; giảm sự thống trị của tâm, ngài nói về thân và các giác quan. Che đầu sẽ phơi bày mọi thứ khác ra ngoài ánh sáng; buông đi dòng vận hành của tâm thức sẽ để mọi việc khác hiển bày.

Beata Grant, in her book *Daughters of Emptiness*, shows us how the great nun and poet Xinggang realized the close relationship between safety, meditation, and intimacy with all things:

*A single meditation cushion, and one is
completely protected,
Earth may crumble, heaven collapse—but
here one is at peace.
Sacred titles and worldly fame: both fade
away in the sitting,
And the universe assembles on the tip of a
feather.*

We shouldn't use our cushion to run away from the world, but sometimes we need a place of refuge. Sometimes we need a reminder that we are safe to be able to settle into the quiet and the completeness of our connection to things, to let all things rest, to see that in each tiny feather tip is the whole world ready for our wholehearted care and attention.

Beata Grant, trong quyển sách *Đệ Tử Ni* của Tánh Không cho thấy vị Đại sư Ni và nhà thơ Hạnh Cường đã chứng ngộ như thế nào sự tương quan chặt chẽ giữa an ổn, thiền định, và thân thiết với các pháp:

*Một chiếc bồ-đoàn, và ta hoàn toàn an ổn,
Cho dù trời long đất lở—ở đây vẫn an bình.
Danh tiếng phàm: thấy đều tan biến
khi tọa thiền.
Và vũ trụ nhóm tụ trên đầu sợi lông.*

Chúng ta không nên mượn bồ-đoàn để trốn chạy thế gian, nhưng đôi khi cũng cần một chỗ để quy ẩn. Đôi khi cần một lời khuyên nhắc rằng chúng ta an toàn để có thể an trú vào mối tương giao trọn vẹn và yên tĩnh với các pháp, mặc cho các pháp thôi nghĩ [không can thiệp], để thấy trên đầu mỗi sợi lông là toàn thể vũ trụ sẵn sàng cho chúng ta chân tình bảo trọng và quan tâm.

20. Only Don't Know

THUS, THIS MOUNTAIN MONK DOESN'T
UNDERSTAND AT ALL.

I love learning; I was raised to read and inquire. So naturally when I was quite new to Zen, I read a lot of books. One day at my neighborhood library I checked out a book of recorded conversations and letters from the Korean-born teacher Seung Sahn, one of those teachers who first brought Zen to America. He favored koan practice, challenging students with difficult questions. Often after a round of confounding questions and answers the student would exclaim, "I don't know!" This was as likely as anything to elicit a positive response from the demanding Korean teacher, "Good, only don't know."

20. Chỉ Cần Chẳng Hội

KHI NÀY SƠN TĂNG TOÀN CHẲNG HỘI.

Tôi thích học; tôi được giáo dục từ nhỏ để đọc sách và học hỏi. Vì thế đương nhiên khi tôi còn sơ cơ với thiền, tôi đọc nhiều sách. Một hôm trong thư viện gần nhà tôi tìm thấy một quyển sách ghi chép đàm thoại và thư đáp của thầy dạy thiền gốc Triều Tiên là Sùng Sơn, một trong những vị thầy đầu tiên mang Thiền đến xứ Mỹ. Ngài chuộng pháp tu công án, thử thách thiền sinh với những câu hỏi hóc búa. Thông thường sau một hồi hỏi và đáp làm nhiều loạn, thiền sinh kêu lên: "Con chẳng hội!" Đến đây như thể vị sư Triều Tiên đang chờ câu đáp của người hỏi để phát ra câu khẳng định: "Tốt, chỉ cần chẳng hội (không biết - bất thức)."

In a sense, of course, not-knowing was a basic driver of my intellectual upbringing, for you can't be curious if you think you already know everything. This, however, was different; Zen recommended just remaining in, spending time with, and really being not-knowing.

Around the time I was reading Seung Sahn, I was part of a support group for people who had family or close intimates who suffered from alcoholism. The main emphasis of this group was to help people take care of their selves and their responsibilities without being caught up in or trying to control the drama and difficulties of their alcoholic loved ones. As we'd sit in a small circle at noon in a dumpy church basement, people kept bringing up the same thing: they really had a hard time resting in not-knowing.

Theo một nghĩa nào đó, dĩ nhiên, bất thức là động lực căn bản chỉ đạo tri thức của tôi, bởi vì bạn sẽ không còn hiếu kỳ nếu cho rằng mình đã hiểu biết hết. Tuy như thế vẫn có khác; Thiền khuyến cáo chỉ giữ yên, đầu tư thời gian vào, và thực sự bất thức.

Thời gian đọc sách của Sùng Sơn, tôi là một thành viên thuộc nhóm bảo trợ người có gia đình hoặc người thân khổ vì nghiện rượu. Nhóm chúng tôi chủ yếu giúp họ quan tâm đến bản thân và trách nhiệm của họ mà không bị cuốn hút hay cố gắng can thiệp vào bi kịch và những khó khăn mà thân nhân nghiện rượu của họ đang mắc phải. Khi chúng tôi ngồi vòng tròn giữa trưa trong tầng hầm thấp ngôi nhà thờ, họ vẫn thường xuyên nêu lên cùng một vấn nạn: họ thực sự khó khăn để giữ mình ở yên trong cái bất thức.

They kept trying to control the people around them and their situations so they could have a sense of certainty, and it never really worked. This wisdom rose out of that group, but it is also one of the most central ideas of Mahayana Buddhism: human suffering is deeply related to the fear of uncertainty, the fear of not knowing.

We don't know how our kids will do in school, when a hurricane will flood the coast, when we'll fall into the same old emotional traps, when the economy will collapse or grow, how our partners will be feeling tonight—the list is endless. We don't know, but we focus so much time, heart, and attention on trying to figure out how to make things go the way we want, when we're actually ignoring the much bigger and more frightening unknowns: how long before we lose our health, when our parents will die, when we will die.

Họ thường cố can thiệp vào những người chung quanh và tình cảnh của họ để có cảm giác yên tâm, và việc này không bao giờ có kết quả. Nhóm đã phát hiện kinh nghiệm sáng suốt này, nhưng đây cũng là một trong những quan điểm chính của Phật giáo Đại thừa; nỗi khổ của con người liên hệ sâu xa đến sự lo sợ vì không bảo đảm, lo sợ vì không biết.

Chúng ta không biết con cái chúng ta ở trường sẽ học hành ra sao, khi nào cơn bão tràn ngập bờ biển, khi nào chúng ta sẽ rơi vào cạm bẫy xúc động cũ rích, khi nào nền kinh tế sẽ suy sụp hay phát triển, người bạn đường sẽ cảm thấy thế nào tối nay—liệt kê ra thì vô cùng tận. Chúng ta không biết, nhưng chúng ta tập trung quá nhiều thời gian, tấm lòng, và chú tâm để cố hình dung như thế nào khiến sự việc thuận buồm xuôi gió theo ý mình, trong khi chúng ta lại bỏ qua cái không biết quá lớn và đáng kinh sợ: bao lâu nữa chúng ta sẽ mất hết sức khỏe, khi nào cha mẹ quá vắng, chừng nào chúng ta qua đời.

“Between certainty and the real, an ancient enmity,” said Zen teacher and poet Jane Hirschfield. No matter how hard we try to figure out and arrange things, they will always go their own way. Our suffering is just our disagreement with this uncertainty; it is the suffering of the dissonance, the enmity, between what we think we know and what is.

Not-knowing is a position of vulnerability and humility. “This mountain monk doesn’t understand at all.” Shitou doesn’t tell us he’s acquired some special knowledge; instead he’s a simple man practicing simplicity. As my teacher sometimes tells me, “Just come back to zero.” The spirit of this can open you up to people and ideas. When you see someone on TV voicing political ideas you abhor, can you even hear what that person says, or are you already creating an argument in your head that he or she will never hear?

“Giữa chắc chắn và thực tế, là mối hận thiên thu,” nhà thơ và thầy dạy Thiền Jane Hirschfield đã nói như thế. Dù chúng ta cố gắng đến đâu để tính toán và sắp xếp, những sự việc luôn luôn đi theo đường hướng riêng của chúng. Nỗi khổ của chúng ta chỉ là không bằng lòng với tình trạng không biết chắc này; đó là khổ vì không đồng điệu, hiềm hận, giữa điều mình nghĩ là mình biết và cái đang là.

Không-biết là vị trí dễ bị tổn thương và khiêm cung. “Khi này sơn tăng toàn chẳng hội.” Thạch Đầu thay vì bảo chúng ta rằng ngài sở đắc kiến thức đặc biệt; ngài chỉ là một lão nhân hồn nhiên tu tập hạnh bình dị. Giống như thầy tôi đôi khi bảo tôi: “Chỉ trở về con số không.” Tinh thần câu này có thể mở lòng bạn ra đối với người và tư tưởng. Khi bạn thấy người nào trên Ti Vi rêu rao ý tưởng chính trị mà bạn ghét cay ghét đắng, bạn có nghe được người đó nói gì không, hay là bạn đã dựng sẵn một cuộc tranh cãi trong đầu mà nhà chính trị kia không bao giờ nghe được?

Can you see that the politician is just a person like you, trying to figure things out by making them go a certain way? This is a wonderful practice. I used to get so angry when George W. Bush came on the radio, then I decided to practice just listening without prejudice to his voice and what he was saying. As a result, I started showing up to work much less angry—which was nice for my students! It didn't slow me down from canvassing and volunteering for John Kerry; I just did it with a lighter heart.

The value of not-knowing does not mean that thinking is bad. Early Buddhism placed more emphasis on cognitive knowledge than many later strains, but almost all branches esteem it to some extent.

Bạn có thấy được nhà chính trị kia cũng chỉ là một người như bạn, cố tính toán mọi việc để khiến đi theo một hướng nào đó? Đây là một cách tu tập tuyệt vời. Trước đây tôi thường nổi dóa khi nghe ông George W. Bush nói trong radio, rồi tôi quyết định thực tập chỉ lắng nghe không thành kiến giọng nói và nội dung. Kết quả là, tôi bắt đầu đến nơi làm việc ít quạu quọ hơn trước rất nhiều—việc này khiến những thiền sinh học với tôi thấy dễ chịu biết bao! Điều này không khiến tôi chậm bớt công việc vận động và tình nguyện ủng hộ ông John Kerry; tôi làm với lòng thanh thản hơn.

Giá trị của không-biết không có nghĩa suy nghĩ là xấu. Phật giáo nguyên thủy đặt nặng kiến thức về nhận thức hơn những khuynh hướng về sau này, nhưng hầu hết mọi tông phái đều quý trọng kiến thức đến một mức nào đó.

Shitou and Dogen both encourage us to break beyond the bonds of what we know, but both do so from the context of vast personal knowledge of Buddhist literature. Knowing and not-knowing are both good, but many teachings emphasize not-knowing because avoiding or denying it is such a powerful human tendency.

Seung Sahn's phrase "only don't know" can be a reminder to us to open up a little bit, to let our selves touch uncertainty. The prajnaparamita sutras, which push the mind toward a radical not-knowing state, often mention that there is fear in stepping toward uncertainty. Letting go of the armor that our consciousness has evolved to construct is not always easy, but it is profoundly liberating.

Thạch Đầu và Đạo Nguyên cả hai sách tấn chúng ta thoát khỏi sự trói buộc của điều hiểu biết, tuy khuyên như thế nhưng cả hai vị đều có kiến thức bao quát về văn học Phật giáo. Biết và không-biết cả hai đều tốt, nhưng nhiều giáo lý nhấn mạnh không-biết bởi vì loại trừ hoặc chối bỏ cái không-biết đó là tập khí mạnh mẽ của con người.

Câu nói của Sùng Sơn "chỉ cần không biết" nhắc nhở chúng ta khai mở tâm trí phần nào, để chính mình tiếp xúc với tình trạng không chắc thật. Hệ thống kinh Bát-nhã, thúc đẩy tâm thức đến trạng thái không-biết căn để, thường cho rằng có lo sợ khi hướng tới tình trạng không chắc thật. Buông bỏ vỏ bọc thép mà tâm thức càng ngày càng tạo dựng không phải luôn luôn dễ dàng, nhưng tận thâm cùng thì đó là giải thoát.

Sitting in a room full of meditators is the best place to find a sense of safety and really let go of what you know. When you breathe in, you can see that you're just breathing, and you can feel that everyone is there in a quiet place to support each other. Sometimes when you see that you are breathing, you may not see "breathing" but just sensations that are distinct, fresh, never known before. You may stand up after zazen and walk into an awakening city that's as new and wide open as the eyes of an infant child.

Tọa thiền trong căn phòng đông đúc thiền sinh là chỗ tốt nhất để tìm được cảm giác an toàn và thực sự buông xả điều mình hiểu biết. Khi thở vào, bạn thấy mình chỉ thở, và cảm nhận mọi người đều ở đó trong một nơi yên tĩnh để hỗ trợ lẫn nhau. Đôi lúc khi thấy mình thở, bạn có thể không thấy "thở" nhưng chỉ thấy những cảm giác khác biệt, tươi mới, trước đây chưa hề biết. Bạn đứng lên sau thời tọa thiền và bước vào một thành phố tỉnh giác mới rọi và rộng mở như đôi mắt trẻ thơ.

21. Home Is Where You Are

LIVING HERE HE NO LONGER WORKS TO
GET FREE.

LIVING HERE

Where do you live? I usually answer that question, "In Minneapolis," or if I'm talking to someone local, "I live uptown," but neither of these are strictly true. More accurate would be to simply say that I live here. *This* is the place where our life exists. At our houses, biking down the street, in a long line in a grocery store, or boarding an airplane. Wherever you are right now, this is where you live.

Because we don't think this way, we generally feel like we're not at home, like we're not in our lives. If I live in Minneapolis, what am I doing in Duluth?

21. Nhà Ngay Chỗ Đang Ở

Ở AM NÀY, THÔI KHỎI NGHĨ.

SỐNG TẠI ĐÂY

Bạn đang ở đâu? Tôi thường đáp: “Ở Minneapolis,” hoặc khi nói chuyện với một người địa phương thì: “Tôi ở trong khu dân cư,” nhưng cả hai câu đều không thật đúng. Chính xác hơn chỉ nên nói là tôi ở đây. *Đây* là chỗ đời sống của mình đang hiện hữu. Đang ở tại nhà, khi chúng ta đạp xe xuống phố, đứng xếp hàng trong một dãy dài tại cửa hàng, hoặc đang lên máy bay. Bất cứ nơi nào đang có mặt ngay bây giờ, chỗ đó là nơi bạn ở.

Bởi vì không nghĩ ra như thế, nên thông thường chúng ta cảm thấy giống như mình không ở tại nhà, giống như mình không ở trong cuộc sống của mình. Nếu tôi ở Minneapolis, tôi đang làm gì ở Duluth?

If I live on Colfax Avenue, I'm apparently not really living when I'm riding down the tree-lined road to Saint Paul. Maybe it's time for us to decide to live where we are, instead of feeling split and trying to keep up from one place to the next—maybe it's time to live here. I'm not suggesting we answer people's inquiries about the location of our homes with some deep Zen response: "I live here." *Gong*. I'm also not saying we need to let go of the idea of being part of a place, of belonging to a community. But let's play with words a little bit and open up the possibility of living completely wherever we are. Our mountain monk's "here" is his hermitage; he's not on retreat from some other place. He is fully in this place. Sometimes I'm very amused and sometimes aggravated, when I see how often my mind is concentrated on being somewhere else.

Nếu tôi ở đại lộ Colfax, rõ ràng là tôi không thực sự đang sống [ở đó] khi lái xe xuống con đường rợp bóng cây đi Saint Paul. Có lẽ đã đến lúc chúng ta quyết định sống nơi đang có mặt, thay vì cảm thấy mình đang bị chia chẻ và cố duy trì tâm thái [di chuyển] từ chỗ này đến chỗ kế tiếp—có lẽ đến lúc phải sống ngay tại đây. Tôi không đề nghị chúng ta nên trả lời người hỏi về nơi chốn nhà mình với thâm nghĩa Thiền: “Tôi hiện sống ở đây.” *Boong*. Tôi cũng không nói rằng chúng ta cần buông bỏ ý tưởng mình thuộc về một chỗ nơi, thuộc về một cộng đồng nào đó. Nhưng hãy đùa với ngôn ngữ một chút và khai mở khả năng sống trọn vẹn bất cứ nơi nào đang có mặt. Đối với vị sơn tăng của chúng ta “ở tại đây” là chỗ ngài ẩn cư; ngài không phải đến ẩn cư từ một chỗ khác. Ngài sống tròn đầy tại chỗ này. Đôi khi tôi rất buồn cười, và đôi khi bức bối, khi thấy tâm mình thường hay chú mục vào một chỗ nào khác.

I may be walking down a street littered with golden fallen leaves in the sharp, crisp sunshine and be completely unaware of the beauty around me, instead imagining being at work, or in a meeting, or spending time with my son, or getting back to the mountains. I had no idea how much my mind did this until meditation became a regular part of my life; now I get to see it all the time.

In *Genjokoan*, Dogen only gives a few specific practice instructions: "Practice intimately and return to where you are." Later he says, "When you find your place where you are, practice occurs, actualizing the fundamental point." Realizing we are here is our practice, and practicing is realizing we are here. Practice is the Buddha Way.

Có khi tôi đang thả bộ xuống con đường đầy lá vàng trong ánh nắng khô ráo và hoàn toàn không biết đến vẻ đẹp chung quanh mình, đã vậy còn tưởng mình đang làm việc, hoặc đang dự họp, hoặc đang chơi với con cái, hoặc đang quay về đạo núi. Tôi không hề biết tâm mình chạy rong như thế cho đến khi thiền tập trở thành một phần việc đều đặn trong đời sống của tôi; bây giờ tôi bắt đầu thấy được như thế mỗi khi xảy ra.

Trong Hiện Thành Công Ấn, Đạo Nguyên chỉ dạy tu tập ngắn gọn: "Hãy tu miên mật và trở về chỗ đang có mặt." Sau đó ngài dạy tiếp: "Khi nhận biết vị trí của mình ngay chỗ đang có mặt (sống hiện tiền), tức là có tu, hiện thành được bốn phần sự." Nhận ra chúng ta đang ở tại đây là pháp tu của mình, và tu là nhận biết chúng ta đang có mặt ở đây. Tu tập là Phật Đạo.

What is here anyway? The clickety-clack of the keys on my keyboard, a plane's roar, patches of autumn sun through old warped windows, a faint hint of this morning's incense, a soft straight back on the chair my dad used to write in. Sight, sound, smell, taste, touch, and thought: that's what's here. These six are what Buddha called the All, not really as in "That's all there is," more like "That's all you've got to work with," or "Pay attention for a while, and see if you find anything other than this All." If you think there's something else that is outside of the All, it's a thought, which is part of the All. This teaching does not claim that there is nothing outside of our consciousness; it simply encourages us to focus on what's here in this moment because this is the ground for our practice, our potential for liberation.

Dù sao ở đây nghĩa là gì? Tiếng nhấn nút lách cách trên bàn phím vi tính, tiếng phi cơ hú, những ô nắng mùa thu xuyên qua khung cửa sổ cũ kỹ méo mó, thoang thoảng chút khói hương buổi sáng, lưng êm trên chiếc ghế cha tôi hay ngồi để viết. Sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp (niệm tưởng): đó là vật đang có mặt. Sáu [trần cảnh] này Phật nói là Toàn Thể, không hẳn có nghĩa “Chỉ tất cả như thế thôi,” hơn nữa “Đây là tất cả sự kiện bạn phải sinh hoạt chung,” hay là “Hãy chú ý một chút, và tìm xem có điều gì ra ngoài cái Toàn Thể.” Nếu nghĩ rằng có điều gì ở ngoài cái Toàn Thể, đó là niệm tưởng, và là một phần của cái Toàn Thể. Giáo pháp này không khẳng định rằng không có gì hết ngoài tâm thức; chỉ đơn giản sách tấn chúng ta tập trung vào cái hiện tiền ngay bây giờ bởi vì đó là nền tảng pháp tu, là tiềm năng đưa đến giải thoát.

I invite you to take a moment to just taste what is here, to get in touch with the All. Just be the six: sight, sound, smell, taste, touch, thought.

You can take these moments throughout the day. You're already living here, so why not *choose* to live here instead of pretending that you're not. Have you ever noticed that it feels a lot better to choose to do something—something that you have to do, no matter what—than to try and avoid it? That's our lives. Here we are, and our mind is trying to pretend that it's going to take us to a better place. It's like a guy who always has some incredible idea or investment that's going to change everything. He's always got ideas, he gets so hard to listen to, he seems anxious, he's never satisfied, he doesn't get that much done, really. Do you know this type of guy? I live with this guy in my head.

Tôi mời bạn dành một khoảnh khắc chỉ để nếm trải cái hiện tiền, để chạm bắt cái Toàn Thể. Hãy chỉ là sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Bạn có thể dùng những khoảnh khắc này suốt ngày: Bạn sẵn đang sống ở đây, vậy tại sao không *chọn* sống ngay đây thay vì cho rằng không phải thế. Bạn có bao giờ để ý mình cảm thấy dễ chịu biết bao khi chọn làm một điều gì—một điều cần phải làm, bất kể là điều gì—hơn là cố gắng chối bỏ? Đó là đời sống của chúng ta. Chúng ta đang ở tại đây, và tâm thức chúng ta cố cho rằng mình sẽ đến một nơi tốt đẹp hơn. Giống như một người luôn có ý tưởng hoặc đầu tư lạ kỳ là sẽ thay đổi được mọi sự. Anh ta luôn khởi niệm, không chịu lắng nghe, có vẻ lo âu, không bao giờ hài lòng, thấy mình chưa thực sự xong việc. Bạn có biết hạng người như anh ta không? Tôi sống với anh trong đầu mình.

Sometimes I get frustrated with him, with thought, but often I just see this mind, this old friend, and let him sit down here, be heard, and naturally quiet down. He's just as much here as anything else, just a part of the All. He's living here, I'm living here, the ringing in my ears from tinnitus is here, the stack of books on the desk is here, my thoughts of you are here. Life is here and we are living here.

NO GAINING IDEA

I'm not a very good Zen teacher. I talk quite a bit about how beneficial meditation and compassionate action are. I talk about how they help those who practice them, how they alleviate suffering in those near them, how the reach of their benefit is unknowable.

Đôi khi tôi nản chí với anh, với niệm tưởng, nhưng thường khi tôi thấy ngay tâm niệm này, người bạn xa xưa này, và để anh ngồi xuống đây, lắng nghe, và tự nhiên lóng lảng. Anh có mặt ở đây không kém bất cứ sự vật nào khác, đơn giản là một thành phần của cái Toàn Thể. Anh đang sống ở đây, tôi đang sống ở đây, tiếng lòng bùng do bệnh ù tai ở đây, chồng sách trên bàn viết ở đây, ý tưởng về bạn ở đây. Đời sống có mặt ở đây và chúng ta đang sống ở đây.

KHÔNG SỞ ĐẮC Ý NIỆM

Tôi không phải là thầy dạy Thiền giỏi. Tôi nói khá nhiều về thiền định và hành động từ bi lợi lạc như thế nào, lợi ích cho những người tu tập hai pháp tu thiền định và từ bi ra sao, làm thế nào giúp những người thân cận hai pháp tu này với bớt đau khổ, làm sao mà lợi lạc đạt được thật khó nghĩ lường.

I talk about the hundreds of recent scientific studies demonstrating that meditation results in less anxiety, less of a sense of alienation, and increased well-being. I quote the Buddha: "More than your mother, more than your father, more than all your family, a well-trained mind brings greater good." I teach that meditation can improve things.

Good Zen teachers, on the other hand, say zazen is good for nothing. These teachers don't encourage us to practice by holding out the carrot of something better. They say this, right now, is it. As long as you look for peace someplace else, it will be someplace else. Consider this, from Heinrich Dumoulin's *Zen Buddhism*:

Mazu was residing in the monastery of Dembo-in where he sat constantly in meditation.

Tôi nói về hàng trăm việc nghiên cứu mới đây chứng minh kết quả thiền định giảm thiểu lo âu, vơi bớt cảm giác bị xa lìa bỏ rơi, và gia tăng phúc lạc. Tôi dẫn lời Phật: “Hơn cả mẹ, hơn cả cha, hơn cả hết thấy gia quyến, một tâm điều phục sẽ mang lại thiện hạnh lớn lao.” Tôi dạy rằng thiền định có thể giúp mọi sự tốt đẹp hơn.

Thầy dạy Thiền giỏi, trái lại, bảo tọa thiền chẳng ích lợi gì. Những vị thầy này không sách tấn tu tập bằng cách nhử củ cà-rốt chỉ ra điều cao trội hơn. Các ngài bảo, hiện tiền là như vậy. Bao lâu bạn còn tìm kiếm an bình chỗ khác, tất an bình sẽ ở chỗ khác. Hãy xem giai thoại này trong sách Thiền Phật Giáo của Heinrich Dumoulin:

Mã Tổ Đạo Nhất ở Viện Truyền Pháp thường tọa thiền.

The master, aware that he was a vessel of the Dharma, went to him and asked, "Virtuous one, for what purpose are you sitting in meditation?"

Mazu answered: "I wish to become a buddha."

Thereupon the master picked up a tile and started rubbing it on a stone in front of the hermitage.

Mazu asked: "What is the master doing?"

The master replied: "I am polishing [this tile] to make a mirror."

"How can you make a mirror by polishing a tile?" exclaimed Mazu.

"And how can you make a buddha by practicing zazen?" countered the master.

There are countless layers of meaning, myriad interpretations to this koan, but one of the simplest is this: don't practice meditation to become something you are not.

Vị thầy là Nam Nhạc Hoài Nhượng biết Mã Tổ là bậc pháp khí, đến gặp và hỏi: "Đại đức ngồi thiền vì việc gì?"

Mã Tổ đáp: "Ngồi thiền để làm Phật."

Vị thầy lấy miếng ngói ra mài trên viên đá trước cửa thất.

Mã Tổ hỏi: "Thầy làm gì thế?"

Nam Nhạc đáp: "Ta mài gạch để làm gương."

Mã Tổ: "Mài gạch sao thành gương được?"

Nam Nhạc: "Ông tọa thiền làm sao thành Phật được?"

Có vô số tầng lớp ý nghĩa, muôn vàn giải thích cho công án này, nhưng một ý đơn giản nhất là: chớ nên tập thiền để trở thành một điều gì không phải là mình.

Trying to get to someplace else, some other state or some other state of affairs, is a problem. Using meditation for this purpose just rolls our practice up together with the pattern that was creating our suffering. This is why in Soto Zen we say, "Just sit." Don't sit for anything, or to do anything—just sit. Just sit means don't do anything more than just sitting; don't contemplate the Dharma, don't review your week, don't rehearse arguments with your spouse, just sit. However, just sit also means that there is only sitting, that there is not something other than sitting. That is to say, anything you think is separate from just sitting is not actually separate from just sitting; the separation is just a specious mental construction.

Cố đạt một chỗ nơi khác, một tâm thái khác, một tình cảnh khác, sẽ phát sinh vấn đề. Ứng dụng tọa thiền vì mục đích như thế tức là chỉ biến sự tu tập đồng hạng với tập nghiệp gây khổ đau cho mình. Đây là lý do tông Tào Động bảo: “Chỉ quán đả tọa (chỉ đánh mạnh duy nhất vào việc ngồi).” Không ngồi vì bất cứ việc gì, hoặc để làm việc gì—chỉ ngồi. Chỉ ngồi có nghĩa không làm bất cứ việc gì trừ việc ngồi; không quán chiếu Phật pháp, không ôn lại việc xảy ra tuần vừa qua, không nhắc lại trận tranh cãi với người bạn đời, chỉ việc ngồi. Tuy nhiên, chỉ ngồi cũng có nghĩa chỉ có một việc là ngồi, không một việc nào khác hơn là ngồi. Ý muốn nói, bất cứ điều gì bạn cho rằng tách ra việc chỉ ngồi thì không phải thật sự là tách khỏi việc chỉ ngồi; tách biệt chỉ là sự tạo tác hư dối của tâm thức.

When we sit down to practice meditation, something interesting happens. Most of us see lots of thoughts come and go: we think about what's on the agenda for the day, we recall the lovely food we had last night, we wonder how soon the bell will ring so we can stand up and get our sleepy leg to wake up. Then perhaps we get annoyed at all these thoughts. We want to be just sitting, but instead here we are sitting and thinking. But this *is* just sitting; thoughts are not separate from just sitting, because just sitting is the state of not-separateness from anything that is always here whether we know it or not. If we make a serious commitment to just sitting we may realize this not-separateness, but it's nice to remember that it's always realizing itself anyway.

Khi chúng ta tọa thiền, điều thú vị sẽ xảy ra. Đa số chúng ta nhận thấy hằng lô niệm tưởng đến và đi: chúng ta nghĩ hôm nay trên lịch sẽ làm việc gì, chúng ta nhớ lại món ăn hảo vị đã dùng tối hôm qua, chúng ta tự hỏi không biết chừng nào chuông [xả thiền] mới rung lên để mình đứng dậy và đánh thức đôi chân đang ngủ. Rồi có thể chúng ta thấy phiền toái với tất cả những niệm tưởng này. Chúng ta muốn chỉ việc ngồi, nhưng trái lại chúng ta vừa ngồi vừa khởi niệm. Nhưng đó *là* chỉ ngồi; niệm tưởng không tách rời việc chỉ ngồi, bởi vì chỉ ngồi là tâm thái không tách biệt với bất cứ sự vật nào luôn có mặt ở đây dù chúng ta có biết hay không. Nếu phát nguyện nghiêm túc chỉ ngồi thì chúng ta có thể nhận biết đặc tính không tách biệt này, nhưng đúng hơn nên nhớ rằng đặc tính này luôn luôn tự nhận biết.

Several years ago I showed up for *a sesshin*, a traditional period of intensive meditation at our Zen center. I had the opportunity to sit in meditation for several hours and spend the day in deep silence, devoting myself to simply doing each thing with my whole heart and attention: just raising the spoonful of soup, just bowing, just standing in line outside the occupied bathroom. Unfortunately I had been part of an unpleasant argument with my girlfriend the night before. I was riled up. I was sitting still as a stone with the soft scent of incense and relentless thoughts about what I say, or should have said, and how she was wrong. My chest was burning, my breath tight. The upstairs bell rang to summon me for a one-to-one meeting with my teacher. I quietly made my way past the still and silent figures of my seated friends and climbed the stairs.

Nhiều năm trước đây tôi đến dự một khóa tu, là thời gian công phu miên mật theo truyền thống ở trung tâm Thiền chúng tôi. Tôi có cơ hội ngồi thiền nhiều giờ và suốt ngày thật im lặng, dốc lòng làm mỗi lần một việc với toàn tâm toàn ý: chỉ [một việc] đưa muống canh lên miệng, chỉ [một việc] cúi lạy, chỉ [một việc] đứng xếp hàng chờ ngoài phòng tắm đã có người. Bất hạnh thay tôi vừa mới cãi nhau một trận thật khó chịu với cô bạn gái đêm trước. Tôi đã nổi giận. Tôi ngồi yên như phỗng đá với mùi nhang thoang thoảng và niệm tưởng không ngừng về điều tôi nói, hoặc lẽ ra nên nói, và cô ấy đã sai quấy thế nào. Ngực tôi nóng bừng, hơi thở nghẹn lại. Chuông vang trên lầu triệu tập tôi đến tham kiến một thầy một trò với sư phụ. Tôi lặng lẽ đi ngang qua những khuôn mặt im lìm và bất động của pháp hữu đang tọa thiền và bước lên thềm.

In the interview room I faced my teacher and said, "I'm just sitting and there's all these angry thoughts and I'm totally obsessing!"

Tim said, "Good, good!"

Now if I didn't trust Tim and have a great relationship with him, I might have jumped up and hightailed it out of that crazy place. But he knew me, and I knew him. And he spoke with a trust that I could take the teaching: not somewhere else, just this. His teacher Shunryu Suzuki emphasized that we should practice with no gaining idea, that our practice is not to become something better but to be here.

We do not need to work to get free, to be something else. Chop wood, carry water. Ride bikes, diaper children. You don't need to work for freedom. Just do this.

Trong phòng tham kiến tôi đối diện với sư phụ và thưa: “Tôi chỉ một việc ngồi và tất cả những niệm tưởng giận dữ này xuất hiện và tôi hoàn toàn bị ám ảnh!” Thầy Tim bảo: “Tốt, tốt!”

Nếu tôi không tin thầy Tim và không tương giao mật thiết với thầy, tôi đã nhảy lên và rút nhanh khỏi chỗ điên khùng này rồi. Nhưng thầy Tim hiểu tôi và tôi hiểu thầy. Thầy nói đầy vẻ tin tưởng khiến tôi tiếp thu được lời chỉ giáo: không nơi nào khác, chỉ ngay đây. Sư phụ của thầy là Shunryu Suzuki nhấn mạnh rằng phải công phu mà không có ý sở đắc, rằng việc tu tập không phải trở thành một điều gì tốt hơn mà là có mặt ngay ở đây.

Chúng ta không cần làm gì để được giải thoát, để thành một điều gì khác. Bửa củi, gánh nước. Chạy xe đạp, thay tả con nít. Bạn không cần làm gì để được tự do. Chỉ làm, thể thôi.

22. Host and Guests

WHO WOULD PROUDLY ARRANGE SEATS,
TRYING TO ENTICE GUESTS?

On the surface this line is about humility and withdrawing from the competitive, status-based world that we all live in. Dig deeper, though, and Shitou is giving us instructions for meditation practice.

In the Chinese court and temples of his time, enormous amounts of energy went into ritual displays of power. The characters for “host” and “guest” in Chinese are the same as those for “lord” and “vassal.” To host was to exercise power, to be a guest was to be lowly. Although our modern Western culture is less class-bound and less ritualistic than Shitou’s, we Americans still go through our lives trying to gain and maintain power.

22. Chủ và Khách

AI KHÉO TRÁI CHIẾU MỜI NGƯỜI MUA?

Trên bề mặt, câu này biểu hiện tính khiêm cung và rút lui khỏi đời sống thế gian tranh đua và đẳng cấp mà tất cả chúng ta đang sống. Tuy thế, đào sâu hơn, sẽ thấy Thạch Đầu chỉ dạy chúng ta thiền tập.

Vào thời Ngài ở Trung Hoa, trong đền chùa và triều đình, người ta dành nhiều công sức vào lễ nghi phô trương quyền lực. Chữ Nho “chủ” và “khách” giống như “chúa tể” và “bầy tôi.” Làm chủ là thực thi quyền lực, làm khách thì thấp kém. Tuy rằng nền văn hóa Tây phương hiện đại ít ràng buộc vào giai cấp và ít nghi lễ hơn thời ngài Thạch Đầu, người Mỹ chúng ta suốt đời vẫn còn phấn đấu để sở đắc và duy trì quyền lực.

We struggle for a little more money to buy ourselves status symbols, but does anyone really need a Lexus more than a Corolla? Could we be content with a simple bike? We work to move forward in our careers and gain more authority among our colleagues. We strive for power over our children and our spouses. There's nothing harmful about exerting yourself to advance in an organization so your talents can help more people, and nothing wrong with asserting yourself within your family. However, the self-centered tendency to act like our own opinions and achievements are the most important, to try and arrange the world so we are at the center, is not helping us. Shitou says he's not going to make a fancy temple hall or lay out brocade seats so he can lord over visiting monks and manifest his great wisdom.

Chúng ta ráng sức vì một chút tiền bạc để mua cho mình biểu tượng địa vị, nhưng phải chẳng ai cũng thực sự cần xe hơi Lexus hơn chiếc Corolla? Chúng ta có hài lòng với một chiếc xe đạp sơ sài không? Chúng ta làm việc để thăng tiến trong nghề nghiệp và thêm được nhiều uy quyền đối với đồng nghiệp. Chúng ta phấn đấu vì muốn uy quyền đối với con cái và vợ hoặc chồng mình. Không có gì tác hại khi tự nỗ lực thăng tiến trong tổ chức để tài năng của bạn có thể giúp người khác, và cũng không có gì sai quấy khi bạn tự khẳng định mình trong gia đình. Tuy nhiên, khuynh hướng chấp ngã khiến hành động theo ý riêng và thành tựu cho mình thật là quan trọng hàng đầu, cố gắng sắp xếp thế gian sao cho mình là trung tâm, sẽ không giúp ích chúng ta được. Thạch Đầu nói rằng ngài không tạo dựng chùa chiền cầu kỳ hoặc trải chiếu gấm chiếu hoa để biểu dương với khách tăng và phô bày trí tuệ cao vĩ của mình.

He's also inviting you to look at your mind.
Who is it that's trying to arrange things just so?

Shitou is reminding us to stay humble and let go of our worldly worries, but he's also saying some interesting things about meditation. The first thing many of us do to prepare for meditation is to find an upright sitting posture, which sounds a bit like "proudly arranging seats." Jack Kornfield in his book *The Wise Heart* talks a good deal about nobility, about having the posture of a prince. This can be really helpful; having an upright posture and using these noble terms can help us to let go of feelings of shame and powerlessness, which is important and necessary if we are going to realize our potential to be available to the world.

Ngài cũng mời gọi bạn nhìn vào tâm mình.
Ai là người đang cố sắp xếp sự vật như thế?

Thạch Đầu khuyên nhắc chúng ta nên khiêm hạ và buông xả lo âu thế sự, nhưng ngài cũng nói những việc lý thú về thiền định. Việc đầu tiên đa số chúng ta làm để chuẩn bị tọa thiền là tư thế thẳng đứng, nghe ra có vẻ như "long trọng soạn chỗ ngồi." Jack Kornfield trong cuốn sách của ông *The Wise Heart* nói nhiều về sự quý phái, về phong thái của một ông hoàng. Điều này có thể thực sự hữu ích; có một tư thế ngay thẳng và sử dụng những từ ngữ cao quý này có thể giúp chúng ta buông bỏ những cảm giác xấu hổ và bất lực, điều này quan trọng và cần thiết nếu chúng ta muốn hiện thực tiềm năng của mình để hoạt động đối với thế gian.

However, sometimes we go too far. I've definitely found myself sitting in my lovely half-lotus in the Dharma hall thinking about how great my posture is. This tendency is even more common in yoga practice, where postures can get very elaborate. Shitou is poking our little prideful balloon. If thinking of sitting like a prince helps you, that's good. If you are stuck there, that's not so good.

Shitou is also referring to the philosophical principles of host and guest. In Zen teachings, the host is associated with the absolute and may also be known as emptiness or as unknowable, undivided, nondualistic interdependence. It is closely associated with enlightenment and infinite compassion. The guest is the relative, or anything that is understood in relation to something else: I and you, hot and cold, love and hate, the observer and the observed.

Tuy nhiên, đôi khi chúng ta đi quá xa. Rõ ràng tôi từng thấy mình khi ngồi bán-già gọn đẹp trong Pháp đường đã cho rằng tư thế của mình thật là uy nghi. Khuynh hướng này còn phổ biến hơn lúc tập Yoga với những tư thế rất phức tạp công phu. Thạch Đầu đang chọc thủng quả bóng nhỏ kiêu hãnh của chúng ta. Nếu nghĩ rằng ngồi oai như ông hoàng sẽ hỗ trợ bạn, cũng tốt. Nếu bạn chấp chặt chỗ đó sẽ không tốt chút nào.

Thạch Đầu cũng đề cập nguyên lý về chủ và khách. Trong nhà Thiền, Chủ liên quan đến sự tuyệt đối và có thể xem là cái Không hay tương duyên mang tính bất tri, không phân chia, bất nhị. Chủ liên quan mật thiết với giác ngộ và từ bi vô lượng. Khách là sự tương đối, hoặc điều gì được hiểu có liên quan với điều khác: tôi và bạn, nóng và lạnh, thương và ghét, người quan sát và đối tượng quan sát.

Generally speaking we experience life as a sequence of relative things happening, and much Buddhist practice points us toward seeing the absolute, the host—toward unfettered connection.

Most of us go through our lives trying to entice guests, or, as the Buddha often described it, chasing after sense pleasures. Experiences, thoughts, and feelings are all guests. The basic human condition is to try to acquire and keep the ones we want. Shitou asks rhetorically, who would do this? Why would we keep engaging in this unsatisfactory runaround? But he's also back to that old question: who is this person? Shitou is giving you an instruction: find out who is doing this chasing, instead of focusing on the things you chase. Turn around the light to shine within.

Nói tổng quát chúng ta thể nghiệm đời sống như một chuỗi các sự vật tương đối xảy ra, và pháp tu đạo Phật phần lớn chỉ cho chúng ta hướng đến nhận biết cái tuyệt đối, ông Chủ—đến sự tương quan không trói buộc.

Đa số chúng ta suốt cả đời mình cố chạy theo khách, hoặc, như Đức Phật thường diễn tả, đuổi bắt dục lạc. Kinh nghiệm, niệm tưởng, và cảm thọ tất cả đều là khách trần. Tình trạng cơ bản con người là cố sở đắc và nắm giữ thứ mình muốn. Thạch Đầu nhấn mạnh câu hỏi, ai hành động như thế? Tại sao chúng ta cứ phải tham gia vào vòng lẩn quẩn bất như ý? Nhưng ngài cũng trở lại câu hỏi cũ: người này là ai? Thạch Đầu ban cho bạn lời chỉ giáo: hãy tìm người đang săn đuổi, thay vì tập trung vào sự vật bạn săn đuổi. Hãy hồi quang phản chiếu.

Learning about yourself in a psychological way is good, and a valuable part of the process of answering Shitou's question, but once you've identified parts of yourself, they're guests, they are objects being seen by an observer, and it may be time to let go of them. For example, say you're annoyed that your boyfriend never notices when the tub is dirty or cleans it. You're a good meditator, so you sit down to notice these thoughts and turn the light inward. You taste the tensions in your body, you experience your raw anger, and you remember how this is a mirror of the same fight your parents always had. The insight into the origin of the feeling and the experience of the emotions and bodily sensations of anger are helpful, but they are guests. We can let them go and come back to a little curiosity; who is it that is feeling and thinking these things? Who is host to all these guests?

The host, you may recall, is associated with the absolute, with emptiness, with enlightenment.

Học hiểu chính mình trên mặt tâm lý là tốt, và có giá trị trong tiến trình trả lời câu hỏi của Thạch Đầu, nhưng một khi bạn đã nhận biết được những thành phần nơi chính mình, đó là khách, là đối tượng bị người chủ quan sát, và có lẽ đã đến lúc nên buông bỏ khách trần. Ví dụ, bạn khó chịu vì người bạn trai chớ hề để ý bồn tắm dơ bẩn mà lau chùi. Bạn là thiền sinh giỏi, vậy bạn hãy ngồi xuống ghi nhận niệm tưởng này và hồi quang phản chiếu. Bạn nếm trải sự căng thẳng trong thân, thể nghiệm cơn giận thô tháo, và nhớ đây là mặt gương phản chiếu tương tự việc cha mẹ bạn đã luôn gây gổ ra sao. Giác chiếu vào căn nguyên của cảm thọ và trải nghiệm cảm xúc và cảm thọ giận nơi thân rất lợi ích, nhưng chúng đều là khách. Chúng ta có thể buông bỏ hết cảm xúc và cảm thọ và hãy trở lại với một chút hiếu kỳ; ai là người đang cảm nhận và suy nghĩ những việc này? Ai là chủ của tất cả khách trần?

Ông chủ, chắc bạn còn nhớ, liên quan đến sự tuyệt đối, với tánh Không, với giác ngộ.

This is a host many of us would really like to entice. Sometimes we show up for a long retreat in the chill of early morning and in us is a hunger, a fire to gain enlightenment. This can be good and some traditions encourage it. But other teachers don't; if you are trying to entice the host to come and be your guest, it's a guest. If enlightenment is a thing to be chased, it's relative, an idea we've made up about something. Enlightenment, the host, is none of these.

Don't try to entice guests. Ask, instead: who? If what I sense, feel, and understand are guests, if my sense of "I" is a guest, then who is hosting? Who is the host to all these guests? Don't ask with your mind, and don't spend time on answers. Ask with your heart, ask with your posture, ask with bare awareness.

Đây là vị chủ nhân mà đa số chúng ta đều thực sự muốn mời gọi. Đôi khi chúng ta tham dự một khóa tu dài hạn trong sáng sớm lạnh buốt với lòng nhiệt tình và khao khát chứng đắc. Việc này có thể là tốt và một số truyền thống Phật giáo khuyến khích. Nhưng những vị thầy khác lại không đồng ý; nếu bạn cố mời gọi chủ nhân đến làm khách của bạn thì đó lại là khách. Nếu giác ngộ là đối tượng để săn đuổi sẽ thành tương đối, sẽ là ý niệm chúng ta dựng lập về một điều gì đó. Giác ngộ, chủ nhân ông, không phải trong số những điều này.

Đừng cố mời gọi khách. Thay vì thế, hãy hỏi: ai? Nếu điều tôi cảm nhận, cảm giác và hiểu biết đều là khách, nếu cảm nhận của tôi về một cái "tôi" là khách, vậy ai đang là chủ? Ai là chủ của những loại khách này? Đừng hỏi với tâm ý thức, và đừng phí thời gian tìm những câu trả lời. Hãy hỏi với con tim, hỏi với tư thể của thân, hỏi với sức tỉnh giác đơn thuần.

23. Buddhism Is Meditation and Kindness

TURN AROUND THE LIGHT TO SHINE
WITHIN, THEN JUST RETURN.

There are seven characters in each line of this poem, and in this line four of them include the meaning “return” or “come back.” Come back home to this hut, to this moment, this place, just this, return. Two of the other characters carry the meaning “shine.” Remember that old gospel song, the one that went “this little light of mine, I’m gonna let it shine”? Let it shine here; return to the now and illuminate this moment with simple, radiant awareness. The remaining character means “with ease” or “calmly.” Come back, let your light shine here, return to here, take it easy, come home. This is the most essential element of Buddhist practice.

23. Đạo Phật là Thiền Định và Từ Bi

HỒI QUANG PHẢN CHIẾU LÀ TRỞ VỀ.

Mỗi câu trong bài thơ có bảy chữ, và bốn chữ (HỒI-PHẢN-QUI-LAI) trong câu này đều có nghĩa “trở về.” Trở về nhà tại mái thảo am này, giây phút này, chỗ nơi này, chỉ thế thôi, trở về. Hai chữ kia (QUANG-CHIẾU) có nghĩa “chiếu sáng.” Bạn có nhớ bài ca phúc âm xưa, bài có câu “Ánh sáng nhỏ bé của tôi, tôi sẽ thắp sáng lên đây”? Hãy để sáng soi ngay đây; hãy trở về ngay hiện giờ và thắp sáng giây phút hiện tiền này với sức tỉnh giác đơn thuần chiếu soi. Chữ còn lại TIỆN có nghĩa “thong dong” hay “an tĩnh.” Hãy trở về, để ánh sáng nơi mình chiếu soi ngay đây, trở lại ngay đây, sống thong dong, về nhà. Đây là yếu tố cốt tủy của sự tu Phật.

We keep coming back to this message because the mind keeps trying to take us elsewhere, which makes us feel cut off from what is, from our lives, which are actually here, at home, in this moment. Just return, and let the calm, wordless mind of awareness illuminate.

In his earliest teachings, Buddha points back again and again—he returns—to the first teaching he delivered: suffering and the alleviation of suffering through the practice of wisdom, kindness, and meditation. In numerous sutras he is asked all kinds of questions, some of them very complex, and he answers them all with the same teaching. Each time, he calmly returns and shines a little light on the situation. Each time, he reminds us of his basic message of alleviating suffering through kindness and meditation.

These two practices, kindness and meditation, are intimately related.

Chúng ta tiếp tục trở lại thông điệp này bởi vì tâm thức tiếp tục cố lôi kéo chúng ta đi nơi khác, khiến chúng ta cảm thấy như bị cắt đứt khỏi cái-đang-là, khỏi đời sống của mình đang thực sự ngay đây, tại nhà, hiện bây giờ. Chỉ cần quay về, và để tâm tịch lặng, vô ngôn có sức tỉnh giác chiếu sáng.

Trong những bài pháp đầu tiên, Đức Phật chỉ giáo trở đi trở lại nhiều lần—ngài trở lại—lời dạy đầu tiên: khổ đế và diệt khổ qua tu tập trí tuệ, từ bi và thiền định. Trong vô số kinh điển người ta thưa hỏi Phật nhiều thể loại, một số câu hỏi rất phức tạp, và Phật trả lời cùng một giáo lý. Mỗi lần như vậy, ngài yên lặng quay về và chiếu sáng vào tình cảnh. Mỗi lần, ngài đều khuyên nhắc chúng ta lời dạy căn bản là diệt khổ bằng cách tu tập từ bi và thiền định.

Hai pháp tu này, từ bi và thiền định, liên quan mật thiết với nhau.

In one sense, we can understand this line of the poem by saying that to meditate is to shine the light within and to practice kindness is to return. We retreat through meditation and we engage through loving-kindness. In the Ten Oxherding Pictures of the Zen tradition, the oxherd goes deeper and deeper into realization, into emptiness, and in the end he returns to the village with open hands and a smile. Like so much of Shitou's poem this line is a prism, however, for we can also understand shining the light through kind action and just returning through meditation.

In meditation we turn around the light to shine within in the sense that by finding some space between thoughts we shed a little light on our own consciousness. Then, because we are not completely entranced by thinking, we can see that thoughts are happening, we can see emotions as they come and go, we can become aware that we have a sense that there is an "I" that is looking out at things, observing.

Trên một phương diện, chúng ta có thể hiểu câu này trong bài thơ hàm ý thiền tập là hồi quang phản chiếu và tu tập từ bi là trở về. Chúng ta quy ẩn qua thiền định và nhập thế qua từ bi. Trong Mười Bức Tranh Chăn Trâu của Thiền tông, người chăn càng lúc càng tiến sâu vào chứng ngộ, vào tánh Không, và cuối cùng thông tay trở về quê nhà miệng mỉm cười. Tuy nhiên, như phần lớn trong bài thơ của Thạch Đầu, câu này là một lăng kính, vì chúng ta cũng có thể hiểu chiếu sáng qua hành động từ bi và chỉ cần trở về qua thiền định.

Tọa thiền chúng ta hồi quang phản chiếu để tìm ra khoảng trống giữa những niệm tưởng và tỏa chút ánh sáng vào tâm thức. Rồi thì, vì không hoàn toàn mê muội bởi nghĩ tưởng nên chúng ta có thể thấy niệm tưởng xuất hiện, có thể thấy cảm xúc đến và đi, có thể rõ biết mình có cảm giác có một cái "tôi" đang nhìn sự vật, đang quan sát.

Through the light of meditation, we see an awful lot about what we call “ourselves” that we would otherwise completely miss. In meditation, though, we also just return, because we just keep coming back to what is. We return to moments of the senses, to the sunlight slanting across the white wall, the feel on our fingers of the pages of a book.

In the practice of kindness, our most basic ethic, we also turn around the light. If we take a moment to look within, we are able to see thoughts and emotions come up in the mind and we can see if they are motivating us to do something kind or unkind. When my son is late, if I don’t shine the light within myself, I may just chew him out when he finally arrives. If I do turn around the light, I can see that I feel hurt, I can see how badgering him will not help either of us, and I may calmly tell him how I feel and ask him to please be on time in the future.

Qua ánh sáng thiền định, chúng ta thấy rất nhiều điều về cái gọi là “tự ngã” mà thường khi chúng ta hoàn toàn chẳng thấy. Trong thiền định, tuy nhiên, chúng ta cũng chỉ quay về, bởi vì chúng ta chỉ tiếp tục trở về cái đang là. Chúng ta trở về những khoảnh khắc của cảm giác, trở về ánh nắng xiên qua bức tường trắng, cảm giác ngón tay đang sờ vào những trang sách.

Trong sự tu tập từ bi, nền đạo đức cơ bản nhất, chúng ta cũng hồi quang. Nếu chúng ta dành khoảnh khắc để phản chiếu, sẽ thấy niệm tưởng và cảm xúc khởi lên trong tâm và có thể nhận biết chúng đang thúc đẩy mình làm điều thiện hay bất thiện. Khi cậu con trai tôi trễ giờ, nếu tôi không hồi quang phản chiếu, tôi có thể cầu nhàu khi nó đến. Nếu tôi hồi quang, có thể thấy mình bị tổn thương, có thể thấy rầy la nó sẽ không giúp ích gì cho cả hai chúng tôi, và tôi có thể bình tĩnh nói cho nó biết là tôi cảm thấy như thế nào và bảo nó lần sau vui lòng đúng giờ.

We also just return in our practice of kindness, since our kindness is rooted in being present, in really seeing and relating to what is here—not being half-hearted or prejudiced, but open and fully engaged in just this.

If we follow this way, we can provide some lightness, some light, some ease, a sense of coming home to ourselves and those around us. We can come home from work and spread a little joy; we can be really present to our children and our partners whether they are cranky, distracted, sweet, loving, or however they happen to be. We can settle into our seat in meditation and just rest in seeing what is; we can come back to our places of work in the morning with a radiant warmth, a shining smile, and our ears attuned; we can turn around and return again to shine a light on just this moment, a place we've never been.

Chúng ta chỉ cần quay về tu từ bi, vì lòng từ bi cắm rễ trong cái hiện tiền, quay về để thực sự nhìn thấy và liên hệ đến điều gì đang có mặt ngay đây—không phải chỉ nửa vời hoặc đầy thành kiến, nhưng mở lòng và tham gia trọn vẹn.

Nếu tu theo phương pháp này, chúng ta có thể mang lại cho mình và cho những người chung quanh đôi phần nhẹ nhàng, ánh sáng, thông dong, một cảm giác về nhà. Chúng ta có thể về nhà từ sở làm và lan tỏa niềm vui nho nhỏ; chúng ta có thể thực sự sống hiện tiền với lũ con và người bạn đường cho dù họ cáu kỉnh, thờ ơ, ngọt ngào, dễ thương, hoặc có bất kỳ thái độ nào. Chúng ta có thể ngồi vào chỗ tọa thiền của mình và chỉ việc thanh thoi nhìn cái đang là; chúng ta có thể trở lại chỗ làm buổi sáng với sự ấm áp rạng rỡ, nụ cười ngời sáng và đôi tai hòa điệu; chúng ta có thể hồi quang và tiếp tục hồi quang để phản chiếu ngay thời điểm này, chỗ chúng ta trước đây chưa hề có mặt.

24. What Do You Depend On?

THE VAST INCONCEIVABLE SOURCE
CAN'T BE FACED OR TURNED AWAY
FROM.

Most of us have some things on which we feel dependent. We know we need the support of our families; we also need our jobs so we can have income. Perhaps we depend on music to carry us through tough times. If we pay attention and have some openness, we may see that when we drive we depend on the federal government, which funds road building and educates future engineers; we may see that when we eat we depend on a farmer's manual labor; we may see that we are dependent on the sun, on the water that falls from the sky, on multinational corporations that extract oil to fuel vehicles that transport food, and on love, without which no human would ever make it past the age of two.

24. Phụ Thuộc Vào Cái Gì?

ĐẠT SUỐT LINH CẦN KHÔNG THEO BỎ.

Đa số chúng ta có những điều mình cảm thấy lệ thuộc. Chúng ta biết mình cần gia đình hỗ trợ; cũng cần việc làm để có lợi tức. Có lẽ cũng cần âm nhạc đưa chúng ta qua khỏi những lúc khó khăn. Nếu có tâm chú trọng và khoáng đạt, khi lái xe chúng ta có thể thấy mình sẽ tùy thuộc vào chính phủ liên bang đã cấp kinh phí xây dựng đường sá và đào tạo kỹ sư tương lai; chúng ta có thể thấy khi ăn mình tùy thuộc vào bàn tay lao động của nông phu; có thể thấy mình tùy thuộc vào mặt trời, vào nước từ trời mưa xuống, vào tập đoàn đa quốc gia khai thác dầu hỏa cho nhiên liệu xe cộ để vận chuyển thực phẩm, và tùy thuộc vào tình thương, không có những việc trên con người không thể sống quá hai tuổi.

If we really turn our attention to those things that sustain us, we will never stop counting. Every atom in the sun, without which we'd be awfully cold, is burning away, an integral part of infinite happenings that support us. When we look at things in this way we turn to face the source of our lives, without which we cannot be. This is a wonderful practice. From it flows gratitude, connection, and humility.

Often we are turned away. Most of us do this almost all the time. Our awareness of our dependence on other people, on water, air, fire, and earth, is nowhere to be found in our minds. Instead, we're planning. We're reviewing. We're rehearsing. We're absorbed in our own concerns.

Nếu thực sự chú tâm hướng về những sự vật nuôi sống mình, chúng ta sẽ không bao giờ kể xiết. Chúng ta sẽ lạnh cóng nếu không có từng nguyên tử trong mặt trời bị đốt cháy, đây là thành phần không thể thiếu trong sự diễn biến vô hạn bảo hộ chúng ta. Khi nhìn sự vật như thế chúng ta đối diện với cội nguồn sự sống, nếu không có thì chúng ta không thể nào tồn tại. Đây là một pháp tu tuyệt diệu. Từ đó tuôn chảy lòng biết ơn, sự giao cảm và tính khiêm hạ.

Thông thường chúng ta hay ngoảnh mặt đi. Đa số chúng ta như thế gần như thường xuyên. Tỉnh giác về việc chúng ta phụ thuộc vào người khác, vào nước, không khí, lửa, và đất, chẳng hề có mặt trong tâm chúng ta. Lý đáng phải thấy phụ thuộc như thế, chúng ta lại tính toán. Chúng ta hồi tưởng. Chúng ta nhai đi nhai lại. Chúng ta đắm chìm trong mỗi quan tâm riêng.

This is a common human condition and, it's important to note, largely a futile one; no matter how much we focus on figuring out and controlling things, how completely consumed by our current projects or concerns we are, our dependence is completely undiminished. Where we could see connection, we see alienation, where we could realize humility, we try and control, where gratitude could flow like the rivers to the vast and rolling sea, we feel alone. This is why much of our practice is to help us open up to our awareness that we are not operating alone but that instead we're part of a great interdependent unfolding and are always intimate with all things.

Shitou's point, however, is actually even subtler. He says, "The vast inconceivable source can't be faced or turned away from."

Đây là tình trạng phổ biến nơi mọi người và, điều quan trọng cần lưu ý, phần lớn là vô ích phù phiếm; dù có tốn bao nhiêu công sức để tập trung vào việc tìm hiểu và kiểm soát sự vật, dù các dự án hiện thời hoặc mối quan tâm hoàn toàn ngự trị tâm trí chúng ta, sự phụ thuộc của chúng ta hoàn toàn không hề suy giảm. Đáng lẽ thấy tương giao, chúng ta lại thấy xa lánh, đáng lẽ phải khiêm cung, ta cố nắm quyền, thay vì lòng biết ơn tuôn chảy như dòng sông xuôi về biển cả dậy sóng, chúng ta lại thấy cô đơn. Đây là lý do tại sao phần lớn pháp tu cốt giúp chúng ta khai mở tâm tỉnh giác để biết rằng chúng ta không phải hoạt động một mình mà là một phần của tương duyên rộng mở thânh thang và luôn mật thiết với vạn vật.

Tuy nhiên, chủ ý của Thạch Đầu thực sự thâm thúy hơn. Ngài bảo: "Đạt suốt linh căn không theo, bỏ."

When we turn our face toward our dependence on infinite conditions, toward the source that allows us to exist, we're turning toward an idea of that source, not the source itself. The true source is vast and inconceivable—it's beyond any ideas. We can't turn away from it, because it is always right here.

There's no way for the human mind to even begin to conceive what is needed for it to exist in this moment. If we try thinking about it, all we find is a limitless horizon: we depend on food, which depends on the sun, which depends on gravity, which depends on the interaction of space and time, and only Einstein could tell us what those depend on. If we try to turn away and pretend we control our world, the world always shows up and does its own thing anyway.

Khi đối diện với sự phụ thuộc vào vô vàn duyên sinh, với căn nguyên giúp mình tồn tại, chúng ta sẽ đối diện với ý niệm về căn nguyên, không phải chính căn nguyên. Căn nguyên chân thật thì khoáng đạt và bất khả tư nghì—siêu vượt mọi ý niệm. Chúng ta không thể ngoảnh mặt chỗ khác, bởi vì căn nguyên luôn luôn hiện hữu ngay đây.

Tâm thức con người không cách nào quan niệm được điều gì cần thiết cho căn nguyên hiện hữu ngay thời điểm này. Nếu cố suy nghĩ, tất cả những gì chúng ta tìm thấy chỉ là chân trời vô biên: chúng ta phụ thuộc vào thực phẩm, thực phẩm phụ thuộc vào mặt trời, mặt trời phụ thuộc vào lực hấp dẫn, lực này phụ thuộc vào sự tương tác của không gian và thời gian, và chỉ có Einstein mới cho ta biết không gian và thời gian phụ thuộc vào thứ gì. Nếu chúng ta cố giả lờ không biết và làm như mình kiểm soát được thế giới, thế giới luôn xuất hiện và nhất định làm theo ý riêng.

Buddha never taught that there is a “source”; he told his students that trying to find the ultimate source was not a fit use of time, not conducive to the alleviation of suffering. Shitou is sort of in agreement; he says there is one, but you can’t find it since you can neither face it nor turn away from it. I think Shitou’s idea of a source is not meant to prove something about how the universe works but instead is meant to foster a certain kind of mind, a certain kind of heart. By speaking of a vast inconceivable source, he creates a feeling of dependence on and connection to something open, something beyond thought, that sustains us. He’s careful not to let us think we can find it, know it, control it, or own it. This line of the poem is to open us up completely, to crack open some unanswerable questions: Where does this moment of experience come from? How vast and beyond my conceptions is this?

Đức Phật không bao giờ nói có một “căn nguyên”; Ngài bảo hàng môn đệ cố tìm căn nguyên tối hậu chỉ phí thời gian, không dẫn đến hết khổ. Thạch Đầu đồng một ý; bảo rằng có căn nguyên, nhưng bạn không thể tìm thấy bởi vì bạn không thể giáp mặt cũng không thể quay lưng lại. Tôi nghĩ ý kiến của Thạch Đầu về căn nguyên không có nghĩa xác minh một điều gì về vũ trụ vận hành mà nhằm nuôi dưỡng một tâm thức, một tấm lòng. Khi nói về căn nguyên rộng lớn bất khả tư nghì (khoách đạt linh căn), ngài tạo cảm giác phụ thuộc và liên kết với một điều gì rộng mở, một điều gì siêu vượt nghĩ nghì, đang nuôi sống chúng ta. Ngài cẩn thận không để chúng ta nghĩ rằng mình có thể tìm thấy, hiểu biết, kiểm soát hay sở hữu căn nguyên. Câu này trong bài thơ nhằm khai mở trọn vẹn cho chúng ta, mở khóa một số câu hỏi khó trả lời: Thời điểm đang kinh nghiệm như thế từ đâu đến? Rộng lớn tới đâu và siêu vượt ý niệm của tôi ra sao?

Sometimes when I chant this line after meditation there comes a feeling in my heart and mind that is so big, so open, so not-separate, like a deep, cool spring of wellbeing, an endless source with no location. I've never experienced a belief in any god, but I think it might be like the feeling people with such faith have when they feel a quiet, prayerful connection. It is a wonderful warmth; it radiates big smiles on my face toward passersby on the tree-lined street that lies between our Zen center and my home. It comes and goes, but it always seems to open up my heart. I don't look into this feeling for messages, directions, or meanings. This pretty clearly isn't something that's supposed to help me figure things out. I can't make it happen and I can't stop it from happening. It's not something other than what I'm doing; I can't know it, but I'm not separate from it. I depend on it.

Đôi khi sau thời tọa thiền tụng bài thơ đến câu này, trong tâm thức tôi xuất hiện một cảm nhận thật lớn lao, thật rộng mở, không hề xa cách, như suối nguồn hạnh phúc sâu rộng, thanh lương, một nguồn linh bất tận không chỗ nơi. Tôi chưa bao giờ có niềm tin vào một vị thần nào, nhưng tôi nghĩ có thể giống với cảm nhận của người có niềm tin như vậy khi họ cảm thấy một sự giao cảm nguyện cầu thầm lặng. Cảm nhận này ấm áp tuyệt vời; khiến tôi cười rạng rỡ với người qua lại trên đường phố rợp bóng cây trái dài giữa trung tâm thiền và nhà tôi. Cảm nhận đến và đi, nhưng dường như luôn khai mở trái tim tôi. Tôi không tìm hiểu xem cảm nhận này muốn truyền đến tôi những thông điệp gì, hướng dẫn hoặc ý nghĩa ra sao. Điều khá rõ là cảm nhận không phải một điều gì giúp tôi hiểu. Tôi không thể khiến cảm nhận xảy ra và cũng không thể ngăn chặn không cho xuất hiện. Không phải là một điều gì khác với việc tôi đang làm; tôi không thể biết được, nhưng tôi không tách rời cảm nhận, tôi phụ thuộc vào.

25. Meeting Our Teachers

MEET THE ANCESTRAL TEACHERS, BE
FAMILIAR WITH THEIR INSTRUCTION...

As we near the end of his poem, Shitou begins giving us some instruction. A few lines ago he started by advising us to turn around the light to shine within and then return, to meditate and practice kindness. Now Shitou advises us to meet our ancestors, to become intimate with the wisdom of the great teachers throughout Buddhist history.

The practice of students and teachers meeting one to one, mind to mind, heart to heart, is central to the Zen tradition and is carried out every day in temples and practice centers around the world; authority to teach is given to students from warm hand to warm hand.

25. Gặp Tổ Sư

GẶP TỔ SƯ THÂN LỜI DẠY...

Đến gần cuối bài thơ, Thạch Đầu khởi sự chỉ giáo thêm. Vài hàng trước đây ngài khuyên chúng ta hồi quang phản chiếu và trở về, tu tập thiền định và từ bi. Bây giờ Thạch Đầu khuyên chúng ta gặp tổ sư, nên thân thiết với trí tuệ của những bậc đại sư suốt lịch sử Phật giáo.

Pháp tu trò diện kiến thầy một đối một, tâm truyền tâm, là chủ yếu truyền thống nhà Thiền và mỗi ngày đều có tiến hành trong chùa và trung tâm tu tập khắp thế giới; thẩm quyền chỉ dạy được truyền cho đệ tử từ bàn tay ấm trao đến bàn tay ấm.

Many old Chinese teachers refer to Zen as “family style”; the character translated as “familiar” here also carries the meanings “family,” “parents,” and “intimacy.” We are encouraged to engage with our teachers and with the great body of teaching texts as our family: with lots of love; with commitment; with imperfections, aggravations, and disagreements; with a deep knowing that is born of time together. We are not encouraged to simply follow instructions but are instead told to meet the texts with our whole selves.

The written record of Zen is mostly koans and poems. Koans are generally very brief, terse stories of conversations between Buddhists, usually (but not always) a Zen teacher and a student. They show us some things about this “family style”: that practice and teaching one to one is really valuable, that finding answers is not the point, that asking questions is good. They can be quite baffling.

Nhiều bậc thầy thời xưa ở Trung Hoa đề cập Thiền bằng chữ "gia phong"; ở đây mang ý nghĩa "gia đình", "cha mẹ" và "thân thiết." Chúng ta được khuyến khích tham gia cùng với thầy tổ của mình và nội dung văn bản giáo lý tối thượng như trong một gia đình: với nhiều tình thương; với lòng tận tụy; với sự bất toàn, bực bội, và bất đồng ý kiến; với sự hiểu biết thâm sâu phát sinh cùng lúc. Chúng ta không phải chỉ được khuyến khích làm theo lời dạy mà còn được bảo phải đáp ứng kinh điển với hết cả thân tâm.

Ngữ lục Thiền đa phần là công án và thi kệ. Công án nói chung rất ngắn gọn, những mẫu chuyện đối đáp văn tắt giữa người tu, thường là (nhưng không phải luôn luôn) một thiền sư và một học nhân. Công án cho chúng ta biết đôi điều về "gia phong": pháp tu này và một thầy chỉ giáo một trò thực sự có giá trị, tìm được câu trả lời không phải mục đích, đặt câu hỏi lại là tốt. Cả hai, đáp và hỏi, có thể khó hiểu.

Koans are often densely allusive, referring to esoterica that is buried in time, but more importantly they create a multitude of possible interpretations. The key element of koans is that they show us a tradition of using words, inquiry, and teaching that does not offer us a fixed and correct answer but instead provides a big, open space for us to enter and meet the matter in question. Sometimes when we look at a koan we'll have a strong, clear sense of its message, and often when we use koans for teaching purposes we'll narrow its range of meaning down to make a useful point, but a new day or a new person may find a whole new field of possibility in its glittering ambiguities. Dogen's commentaries on a koan, for instance, will often go from explications of the wonder and genius of its teaching to pointing out its terrible flaws; these are delightful examples of how to love and revere something and then laugh and critique it, to be devoted but not attached.

Công án thường có ẩn ngữ bí hiểm, liên quan đến những điển tích đã chôn vùi qua năm tháng, nhưng quan trọng hơn hết là tạo ra vô số cách diễn giải có thể được. Chủ yếu công án là chỉ cho thấy một truyền thống sử dụng ngôn ngữ, tham cứu, và đường lối chỉ dạy không đưa ra một câu trả lời cố định và chính xác nhưng mở ra không gian bao la cho chúng ta hội nhập chủ đề câu hỏi. Đôi khi xem xét một công án chúng ta sẽ thấy ý nghĩa rõ ràng, sáng tỏ trong thông điệp của công án, và thường khi dùng công án vào mục đích giảng dạy chúng ta sẽ thu hẹp phạm vi ý nghĩa của công án để đạt một chủ đích lợi ích nào đó, nhưng một ngày khác hay một người khác có thể tìm thấy cả một phạm trù có khả năng lý giải khác trong sự tối nghĩa hấp dẫn của công án. Ví dụ, Đạo Nguyên khi bình luận một công án, thường đi từ giải thích điểm vi diệu và tài tình của giáo pháp công án, sau đó ngài sẽ chỉ ra khuyết điểm trầm trọng; đây là những ví dụ thú vị về cách làm sao để ưa thích và trân trọng một điều gì và rồi có thể cười đùa và bình phẩm, đó là hết lòng nhưng không dính mắc.

Zen poems tend to put a little bit less emphasis on multiple and conflicting layers of meaning. They often carry a more personal note, and they more frequently have a fresh air of encouragement for our practice, but they still present a wide space for meeting them with our own minds. This book, for instance, is about you and me and Shitou meeting. I have not set out to explain what Shitou means or to unpack each detail of each allusion he makes. When I sit down to write I'm meeting the text and I'm meeting you; my intention, my motivation, is to allow us all to have some time together. I know there will be things about this book that you'll disagree with. I'm pretty sure Shitou would be able to point out many things in this book that he thinks are not helpful. That's good. A family where there are never any conflicts or differences is probably a family that has some pretty troubling issues.

Thi kệ Thiền có xu hướng ít nhấn mạnh vào nhiều tầng lớp ý nghĩa mâu thuẫn nhau, nhưng thường mang tính chất ý nghĩ cá nhân nhiều hơn, và có âm điệu tươi mới nhằm sách tấn chúng ta tu tập, nhưng vẫn bày hiện một không gian thênh thang cho tâm chúng ta hội ngộ ý thơ. Ví dụ như quyển sách này, nói về tâm của bạn và tôi cùng hội ngộ với Thạch Đầu. Tôi không có ý định giải thích những gì Thạch Đầu ngụ ý hoặc tháo mở từng chi tiết mỗi ẩn dụ của ngài. Khi ngồi xuống để viết tôi hội ngộ văn bản và hội ngộ bạn; ý định của tôi, động lực của tôi, cốt cho tất cả chúng ta có chút thời gian bên nhau. Tôi biết sẽ có những điểm trong quyển sách này bạn không đồng ý. Tôi khá chắc chắn Thạch Đầu sẽ chỉ ra nhiều điều ngài nghĩ là không hữu ích trong cuốn sách này. Vậy là tốt. Một gia đình mà không bao giờ có bất kỳ xung đột hay sự khác biệt nào có lẽ là một gia đình có vấn đề khá rắc rối.

I've got enough love for this tradition and received enough healthy support from my teacher and community that I can step out here as I am, with all my flaws, and meet you.

Koans often show students presenting themselves to their teachers in a very vulnerable way. I'm often struck by how brave they are, going in with their questions to their teachers, many of whom were very demanding. Zen creates a context where you can really put yourself out there and be who you are completely. We don't all have families like this, I know, but the hope is that Zen's "family style" makes room for us to be wholly who we are, while loving our whole tribe.

A couple mornings ago I was sitting in a circle with some of my sangha members in our lovely third-floor classroom, where the ravens perch just outside the window in the treetops.

Tôi đã có đủ lòng quý kính truyền thống này và nhận đầy đủ sự hỗ trợ mạnh mẽ từ thầy tôi và đạo tràng để có thể bước ra đây với tư cách là tôi, với tất cả sai sót của tôi, và hội ngộ bạn.

Công án thường cho thấy học nhân tự đến trình diện trước vị thầy của họ trong tình cảnh rất dễ bị tổn thương. Tôi thường sững sờ bởi sự gan dạ của họ, dám bước vào hỏi thầy, nhiều vị thầy lại rất nghiêm khắc, khó khăn. Thiền tạo ra bối cảnh để bạn thực sự có thể tự trình diện chính mình và là người bạn hoàn toàn đang là. Không phải tất cả chúng ta đều có gia cảnh như thế, tôi biết, nhưng hy vọng là "gia phong" Thiền sẽ tạo cơ hội cho chúng ta được trọn vẹn là con người mình đang là, đồng thời thương yêu hết cả đoàn nhóm.

Một buổi sáng vài hôm trước đây, tôi đang ngồi vòng tròn với một số tăng thân trong lớp học dễ thương ở tầng thứ ba, có những con quạ đậu trên ngọn cây ngay bên ngoài cửa sổ.

We were studying the Vimalakirti Sutra, in which the mythical layman Vimalakirti points out major flaws in the understanding of all of Buddha's first disciples. Some of us talked about how Vimalakirti seemed arrogant and unkind, how he was using his intelligence to assert superiority over others; others talked about how he was helping people see through their deep-seated attachments. We met each other and we met the teachings. We were not called together in this tradition to follow a perfect teaching to the letter but to engage our whole hearts and minds in inquiry.

When you read the words of the Buddha, or you hear someone teaching, you might say that you are receiving the teachings, but I think it's better to know that we are meeting the teachings.

Chúng tôi đang học kinh Duy-ma-cật, trong đó cư sĩ huyền thoại Duy-ma-cật chỉ ra sai sót lớn trong sự hiểu biết của tất cả hàng môn đệ đầu tiên của Đức Phật. Một số chúng tôi đã bàn về cung cách ngài Duy-ma-cật có vẻ kiêu ngạo và khe khắt, đã sử dụng trí thông minh để khẳng định ưu thế vượt trội hơn người; một số khác lại bảo ngài đã giúp mọi người hiểu rõ sự chấp dính thâm căn của họ. Chúng tôi gặp nhau và hội ngộ giáo lý. Chúng tôi không rủ nhau đến với truyền thống bộ kinh này để học một giáo lý toàn hảo trên sách vở mà để toàn tâm toàn ý dẫn thân vào việc tham cứu.

Khi đọc lời dạy của Đức Phật, hoặc nghe một vị nào giảng, bạn có thể nói rằng mình đang thọ nhận giáo lý, nhưng tôi nghĩ tốt hơn nên biết là chúng ta hội ngộ giáo lý.

When we meet the teachings we are engaged—not passive. We are part of a process, a tradition, that includes using words to help us be free. It is not necessary to engage by providing a running verbal critique of what you are hearing or reading; that’s actually avoidance. We meet the teaching by offering our whole attention, our whole selves, to the experience happening moment to moment—just as we can meet all things.

Khi hội ngộ giáo lý chúng ta dẫn thân—không phải thụ động. Chúng ta là thành phần của một quá trình, của một truyền thống, kể cả việc sử dụng ngôn ngữ để giúp chúng ta giải thoát. Không cần thiết tham gia bằng cách phê phán truyền miệng điều gì đã nghe hay đọc; thực sự nên tránh. Chúng ta hội ngộ giáo lý bằng cách chú tâm trọn vẹn, với hết cả thân tâm, vào kinh nghiệm xảy ra từng khoảnh khắc—giống như chúng ta có thể hội ngộ tất cả sự vật.

26. Don't Give Up

BIND GRASSES TO BUILD A HUT, AND
DON'T GIVE UP.

After years of teaching introductory meditation classes, I can say one of the things I hear the most often from students is that they've wanted to have meditation be a regular part of their lives for years. I recall one student, who I'll call Ann, who sat face to face with me in the early morning light, showed me all the pain and aggravations of her life, and told me of her deep sense that meditation and a connection to a Buddhist community could help her free her mind from its constricting habits, the root of her suffering. She told me that for years she had tried to make a commitment to meditation, but she had always stepped away from it. An old Zen story tells of an emperor who visited a great Zen teacher and asked what the fundamental point was.

26. Chớ Thoái Lui

KẾT CỎ LÀM AM CHỚ THOÁI LUI.

Sau nhiều năm giảng dạy các lớp học Thiền nhập môn, tôi có thể nói rằng một trong những điều tôi nghe thường xuyên nhất từ học viên là nhiều năm qua họ đã muốn thiền tập là một phần việc thường xuyên trong đời sống của họ. Tôi nhớ lại một học viên, tôi sẽ gọi tên là Ann, ngồi đối diện với tôi trong ánh sáng ban mai, kể cho tôi biết tất cả những đau đớn và bức bối trong cuộc đời cô, và nói với tôi rằng cô cảm nhận sâu sắc là tập thiền và gia nhập một đạo tràng Phật giáo có thể giúp tâm trí cô thoát khỏi những thói quen hạn hẹp là nguyên do cô đau khổ. Cô kể với tôi trong nhiều năm qua đã cố gắng phát nguyện tu thiền, nhưng cô luôn tránh né. Một câu chuyện Thiền về một hoàng đế đến thăm một đại thiền sư (Đạo Lâm tức Ô Sào) và hỏi thế nào là đại ý Phật pháp.

The emperor waited for the deep and abstruse Zen response. Instead, the teacher answered, “Do that which is good, do not do that which is harmful.” The emperor was annoyed, “Even a child knows that!” “Very good,” responded the teacher, “then do it.” Sometimes we don’t know what the best thing to do is, but an awful lot of the time we know and just don’t do it.

The characters in this line of the poem, translated here as “don’t give up,” could very well be translated instead as “don’t back off.” Don’t back off from the challenge of your deepest aspirations, don’t back off from what is here right now. To really see what life is in this moment, to devote ourselves to being well and helping others: these are challenges the mind is not habituated to take on. It takes courage just to sit down and meditate. It’s not easy to sit down and really look at how completely out of control our thinking is.

Hoàng đế chờ câu trả lời thâm thúy rất thiền vị. Ngược lại, thiền sư đáp: “Làm lành, lánh dữ.” Hoàng đế không vui bảo: “Một đứa trẻ cũng biết thế!” Thiền sư nói: “Tốt, vậy ngài làm đi!” Đôi khi chúng ta không biết làm việc nào tốt nhất, nhưng rất nhiều khi chúng ta biết mà lại không làm.

Những chữ trong câu thơ này, dịch ở đây là “chớ bỏ cuộc,” nhưng có thể dịch “chớ thoái lui” cũng rất hay. Chớ thoái lui trước khát vọng sâu xa nhất của mình bị thử thách, chớ thoái lui trước những gì đang có mặt ngay đây và bây giờ. Để thực sự nhìn thấy cuộc sống là gì ngay thời điểm này, để hiến mình cho sự an lạc và giúp đỡ người khác: tất cả đều là những thử thách mà tâm không quen chịu đựng. Chỉ ngồi xuống và tọa thiền cũng phải có can đảm. Không phải dễ dàng để ngồi xuống và thực sự nhìn thấy niệm tưởng của chúng ta hoàn toàn không kiểm soát được.

It's hard to sit and be really intimate with our emotions. It's hard to have faith that just sitting still and feeling the rise and fall of our bellies as we watch thoughts and sounds come and go is a profoundly generous act of service to the world. It's hard to have faith that letting go of our fixed views and cultivating a mind that has some openness to whatever arises is good for all of us. We get busy, we get anxious, we get pissed off, we get excited about something we want and we back away from what's here and retreat into our mind's projections—we give up. But we can always come back; trying again only takes a moment. This is the one.

At our Zen center we have practice periods every spring and fall. For eight weeks a big group of people make formal commitments to meditation practice, retreat, group study, mindful work, and kindness.

Thật khó để ngồi và thực sự thân thiết với những cảm xúc của mình. Thật khó tin rằng chỉ ngồi yên và cảm thấy bụng phồng xẹp trong khi quan sát niệm tưởng và âm thanh đến và đi là một hành vi phụng sự thế gian hết sức lớn lao. Thật khó tin rằng buông bỏ định kiến của chúng ta và nuôi dưỡng tâm rộng mở đối với bất cứ điều gì xảy ra lại là tốt lành cho tất cả chúng ta. Chúng ta bận rộn, lo lắng, buồn bực, nôn nóng về một điều gì mong muốn và ngoảnh mặt trước cái hiện tiền và rút lui vào những phóng ảnh của tâm—chúng ta bỏ cuộc. Nhưng chúng ta luôn luôn có thể quay trở lại; thử lại lần nữa chỉ cần một khoảnh khắc. Đây là khoảnh khắc ấy.

Tại Trung Tâm Thiền chúng tôi có khóa tu mùa xuân và mùa thu. Trong tám tuần một nhóm đông người phát nguyện thiền tập, tĩnh tâm, học tập theo nhóm, làm việc trong chánh niệm, và tu tập từ bi.

At the beginning of our weekly meetings we go around the circle and check in with each other to see how we're doing with our commitments to practice. It's quite common for people to say that they haven't done as much sitting meditation as they had planned because they got very busy. A few years ago, however, my friend Matt said, "I'm extremely busy with a couple of big projects. I've got an album coming out soon, and I just got my first job scoring a theater production, plus my full time job, so I'm going to do a little more meditation than I planned to help it all go well." This statement seemed so completely bizarre and so exactly right. I have never spent so much time sitting that I wasn't able to get my other obligations done, but the more I commit to practice the better everything in my life goes.

Bắt đầu cuộc họp hằng tuần, chúng tôi thảo luận vòng tròn và trao đổi với nhau để xem phải tu thế nào theo lời nguyện. Rất nhiều người nói rằng họ đã không ngồi thiền nhiều như họ dự định bởi vì rất bận rộn. Tuy nhiên, vài năm trước đây, Matt bạn của tôi nói, "Tôi vô cùng bận rộn với vài dự án lớn. Tôi sắp ra một album, và tôi mới vừa có việc làm đầu tiên là một tác phẩm sân khấu, cộng với công việc toàn thời gian của tôi, vì vậy tôi sẽ tọa thiền nhiều hơn dự định một chút để giúp mọi sự êm xuôi." Nói như vậy có vẻ hết sức kỳ lạ và rất đúng. Tôi chưa bao giờ dành nhiều thời gian ngồi đến nỗi không hoàn tất những bốn phận khác, nhưng tôi càng hết lòng tu tập thì mọi việc trong cuộc sống càng êm đẹp.

Everything changes, and certainly a time may come when we may need to move on from Buddhism, or it maybe be true that we're not yet ready to begin a practice. If we're moving on because we know in our heart another path is right for us, that's good. But we need to investigate why we're doing this. Are we backing off from something really important to us? Are we giving up just because we're discouraged or unmotivated? We may run into emotional roadblocks, our teachers may disappoint us, perhaps we move away from our community of practice, or maybe we're busy with children. We may just keep cracking open the laptop and scrolling through Facebook pages instead of meditating. I know there's only so much time in a day and we all make our own choices about what's best. You may only have a little bit of your life to give to Buddhist practice. That's okay.

Mọi thứ thay đổi, và chắc chắn sẽ có lúc chúng ta phải bỏ đạo Phật, hoặc có thể sự thật là chúng ta chưa sẵn sàng để bắt đầu tu tập. Nếu chúng ta không tu theo đạo Phật vì biết trong thâm tâm có con đường khác phù hợp với mình, cũng tốt. Nhưng chúng ta cần phải xem xét lý do tại sao như vậy. Có phải chúng ta thoái lui khỏi một việc gì thực sự quan trọng đối với mình? Có phải chúng ta thoái lui chỉ vì chúng ta đang chán nản hoặc mất đi động cơ? Chúng ta có thể lỡ gặp phải những ngõ cụt tình cảm, vị thầy có thể làm mình thất vọng, có thể chúng ta rời khỏi đạo tràng, hoặc có lẽ bận rộn với con cái. Có thể chúng ta cứ tiếp tục mở máy tính xách tay và lướt qua các trang Facebook thay vì tọa thiền. Tôi biết một ngày chỉ có chừng nớ thời gian và tất cả chúng ta lựa chọn cho mình làm việc gì tốt nhất. Có thể bạn chỉ dành một phần nhỏ đời sống cho việc tu Phật. Không sao đâu.

The message here is don't give up on the present moment, don't give up on what really matters to you. Your capacity to grow and help others is unlimited; you have gained the pivotal opportunity of being human. Find the support you need, find a way that is kind to you to support yourself, to support those you love, to grow the circle of those you love. Don't give up and don't back off from the once-in-a-lifetime opportunity shining in this moment.

I see Ann almost every weekend now in between meditation and our Dharma talk. We share big smiles, and sometimes we sit down and she talks about her beautiful sense of connection to nature and her struggles to keep meditation a regular part of her life. She's told me it's hard to sit down on her own at home, but it's not hard when we all do it together.

Thông điệp ở đây là chớ thoái lui khỏi giây phút hiện tại, chớ thoái lui đối với việc thực sự quan trọng của mình. Khả năng của bạn để phát triển và giúp đỡ người khác thì vô hạn; bạn đã được cơ hội chánh yếu là được làm người. Hãy tìm sự hỗ trợ cần thiết, tìm phương cách tốt cho mình để tự hỗ trợ, để hỗ trợ những người yêu thương, để phát triển đoàn thể những người yêu thương. Chớ thoái lui và chớ từ bỏ cơ hội ngàn năm-một-thuở đang sáng rõ ngay thời điểm này.

Bây giờ tôi gặp Ann gần như mỗi cuối tuần giữa thời tọa thiền và Pháp thoại. Chúng tôi chia sẻ những nụ cười rạng rỡ, và đôi khi cùng ngồi xuống và cô ấy nói về cảm nhận tuyệt đẹp của mình giao cảm với thiên nhiên và phần đầu sao cho thiền tập là một phần việc đều đặn trong đời sống của mình. Cô nói với tôi thật khó để ngồi một mình ở nhà, nhưng sẽ không khó khi tất cả chúng tôi cùng ngồi với nhau.

27. Freedom from the Past

LET GO OF HUNDREDS OF YEARS AND
RELAX COMPLETELY.

KARMA

Do you ever feel like you've got a thousand years on your back? When things seem so heavy, it's because we're carrying around too much time; we need to come home to the now and lay down all that weight, all that time. To "let go of hundreds of years and relax completely" is to let go of holding on tight to the limiting concerns of our limited lifetimes, to let go of the long, long string of our worries and hopes and take a moment of ease. It is to be free of our karma.

Karma is about the relationship between what's happened, what will happen, and what we choose right now.

27. Giải Thoát Quá Khứ

TRĂM NĂM BỎ SẠCH MẶC TUNG HOÀNH.

NGHIỆP

Bạn có bao giờ cảm thấy như bạn đã có một ngàn năm trên lưng mình? Khi mọi thứ dường như quá nặng, là vì chúng ta cứ mang quá lâu; chúng ta cần phải trở về nhà với hiện giờ và đặt xuống tất cả gánh nặng, tất cả thời gian lâu xa. "Trăm năm bỏ sạch mặc tung hoành" là buông xả những dính mắc chấp chặt vào mối quan tâm hạn hẹp trong kiếp người hạn cuộc, buông bỏ chuỗi dài đầy lo lắng và hy vọng, và hãy có một khoảnh khắc thông dong. Đó là giải thoát khỏi nghiệp chướng của chúng ta.

Nghiệp là mối quan hệ giữa những gì đã xảy ra, những gì sẽ xảy ra, và những gì chúng ta chọn ngay bây giờ.

Sometimes we say karma just means cause and effect, but it's a complex concept that means very different things to different people. Instead of addressing all the various ways of understanding karma today, I'm just going to talk about a way people in my practice community use and understand the concept—I'm going to talk about an understanding of karma that can help us relax completely.

Suppose you are walking down a street. The sun is rippling across the sidewalk through the breeze-blown leaves that rustle overhead, a dog is smelling a lamppost, the scent of grilled meat is thick in the air, your pace is quick but easy. As you cross a street, a car appears, coming fast, straight for you, and screeches to a stop a few feet away. What is occurring in your body and mind? Many responses are possible, though the tendency to experience fear in a situation like this is almost universal.

Đôi khi chúng ta nói nghiệp chỉ có nghĩa nhân quả, nhưng đây là một khái niệm phức tạp hàm ý những sự việc rất khác nhau đối với những người khác nhau. Thay vì đề cập tất cả hiểu biết khác nhau ngày nay về nghiệp, tôi chỉ nói về cách thức hội chúng trong đạo tràng do tôi hướng dẫn sử dụng và hiểu biết khái niệm nghiệp—tôi sẽ nói về cách hiểu biết nghiệp có thể giúp chúng ta thư giãn hoàn toàn.

Giả sử bạn đang đi bộ trên đường. Ánh nắng loang lổ khắp vỉa hè xuyên qua tàng lá trên cao gió thổi xào xạc, con chó đang ngửi cột đèn, mùi thịt nướng thơm lừng trong không khí, bạn bước nhanh chóng nhưng thông dong. Khi băng qua đường, một chiếc xe chạy đến, lao nhanh, thẳng vào bạn, thắng kết và dừng lại cách vài bước. Điều gì đang xảy ra trong thân và tâm bạn? Có thể có nhiều câu trả lời, mặc dù xu hướng cảm thấy sợ hãi trong tình cảnh như thế gần như phổ biến.

Fear's principal, primal function is to respond much faster than thought to dangerous stimuli; it fills us with adrenaline so we can leap away from danger. It is the result of very old karma—millions, not hundreds, of years of accumulated tendencies of body and mind, developed through evolution. When we experience fear or anger we are experiencing very deep karma; people have been carrying around the body and mind equipment that creates these feelings for as long as there have been people.

Along with fear, as we stand in the street shaking and looking at the shining mass of metal near our thighs, we are likely to experience changing emotions and thoughts. Perhaps we are angry: where did this moron learn to drive?! Perhaps the fear dominates and we are shaken up for hours.

Chức năng chính yếu và thuộc về bản năng của sợ hãi là đáp ứng nhanh hơn suy nghĩ rất nhiều đối với sự tác động nguy hiểm; khiến cơ thể tiết ra chất adrenaline vì vậy ta có thể nhảy thoát khỏi nguy. Đây là quả báo của nhân đời trước—tập khí tích lũy hàng triệu năm, không phải hàng trăm năm, của thân và tâm, hình thành trong quá trình tiến hóa. Khi cảm thấy sợ hãi hay giận dữ, chúng ta đang thể nghiệm nghiệp chướng thâm căn; con người đã mang theo thân tâm mình những trang bị tạo ra những cảm giác như thế từ khi có loài người.

Cùng với nỗi sợ, trong khi chúng ta đang đứng ngoài đường, run rẩy nhìn vào khối kim loại sáng bóng ở sát bên đùi, chắc chắn chúng ta có thể trải nghiệm sự chuyển biến của những cảm xúc và suy nghĩ. Có thể chúng ta nổi giận: tên ngốc này học lái xe ở đâu vậy?! Có thể nỗi sợ chi phối và chúng ta run rẩy suốt mấy tiếng đồng hồ.

Perhaps we experience compassion, realizing that the fear running through our body is an unpleasant sensation, aware that the person in the car is probably experiencing something similar.

Whatever story is created in our mind by this occasion, it's usually all we see. When we're angry with the other driver, we can be completely absorbed in the narrative we create about his ineptitude and irresponsibility. When we're frightened for our lives, we fixate on the dangers around us, on how death can lurk at every turn. However, if our mind is trained in meditation, sometimes we just see the thoughts and feelings come and go, and we can see that they do this on their own, that they are just our conditioning, our karma, doing its thing.

Có thể chúng ta cảm nghiệm được lòng từ bi, nhận ra nỗi sợ hãi chạy khắp cơ thể là một cảm giác khó chịu, rõ biết người trong xe có lẽ đang trải qua một cảm giác tương tự.

Bất kỳ câu chuyện nào dựng lập trong tâm do duyên có như thế, thông thường đó là tất cả những gì chúng ta nhận thấy. Khi tức giận người lái xe kia, chúng ta có thể hoàn toàn thu hút vào câu chuyện chính mình tạo dựng về sự thiếu khả năng và thiếu trách nhiệm của người lái xe. Nếu sợ hãi vì lo mình chết, chúng ta sẽ dính mắc vào mối nguy hiểm xung quanh, lo cái chết có thể rình rập mình tứ phía. Tuy nhiên, nếu tâm được luyện tập trong thiền định, đôi khi chúng ta chỉ thấy những niệm tưởng và cảm xúc đến và đi, và cả hai tự vận hành như thế, cả hai chỉ là duyên nghiệp của mình tự vận hành.

After your initial response of fear, the emotions you experience in a situation like this have a lot to do with what happened to you earlier in the day. If you yelled at your kids, who wouldn't get up in the morning, and you spilled coffee all over your shoes, and you hate Mondays, and then you almost got hit by a car, aren't you a little more likely to be angry than if you got up and did an hour of meditation and went for a walk with a friend to talk about how to be more kind? In the same way, your reaction also depends on the last few years; are you living in a way conducive to anger or kindness? If you spend a decade listening to angry people on the radio, you are more likely to experience anger than if you spent that time listening to birdsong. Similarly, your response is also dependent on how you were raised.

Sau phản ứng ban đầu là sợ hãi, những cảm xúc bạn trải qua trong tình huống như thế liên quan rất nhiều đến việc gì xảy ra trước đó trong ngày. Nếu bạn la mắng lũ con sáng sớm không chịu thức dậy, và làm đổ cà-phê trên đôi giày mình, và bạn ghét ngày thứ hai, và sau đó suýt nữa bị xe đụng, có phải bạn sẽ càng giận dữ hơn so với việc bạn thức dậy và tọa thiền một giờ rồi đi dạo với một người bạn bàn bạc làm thế nào đối xử từ ái hơn? Giống như trên, phản ứng của bạn cũng tùy thuộc vào vài năm trước đó; bạn đang sống với thái độ dẫn đến tức giận hay từ ái? Nếu trải qua một thập kỷ lắng nghe những người giận dữ nói trên đài phát thanh, bạn có thể phản ứng tức giận nhiều hơn so với trường hợp bạn dành thời gian lắng nghe tiếng chim hót. Tương tự như vậy, phản ứng của bạn cũng phụ thuộc vào cách bạn được giáo dục.

People who grew up in a family with a lot of fear and violence, for instance, have very different reactions to fear and violence than those who don't.

The patterns of behavior and reactivity that we carry are intimately connected to how we were raised, how we've chosen to live, how our parents were raised, and how they chose to live. That's our karma, that's how hundreds of years show up in each moment, how our experience of the world is a projection of our conditioning.

Karma is a very, very old idea. One of Buddha's innovations was his emphasis on karma as caused by volition, by intention, not just action. Each moment of our lives, our consciousness presents us with an opportunity for volition: a choice. Much early Buddhist teaching is about directing our energy and attention toward our intention in each moment, turning our purpose toward the alleviation of suffering.

Ví như người lớn lên trong một gia đình có nhiều sợ hãi và bạo lực, sẽ phản ứng đối với sợ hãi và bạo lực rất khác so với người sống trong gia đình không như thế.

Cư xử và phản ứng theo tập nghiệp của chúng ta tương quan mật thiết với phương thức chúng ta được giáo dục ra sao, chọn thái độ sống thế nào, cha mẹ chúng ta đã được giáo dục ra sao và chọn thái độ sống thế nào. Đó là nghiệp của chúng ta, hàng trăm năm nay biểu hiện từng thời điểm thế nào, chúng ta kinh nghiệm thế giới do cảnh duyên phóng chiếu ra sao.

Nghiệp là một ý niệm rất xa xưa. Một trong những sáng kiến của Đức Phật nhấn mạnh nghiệp bắt nguồn từ ý muốn, ý định, không hẳn từ hành động. Từng phút giây cuộc sống, tâm ý thức chúng ta hiển bày cơ hội thực thi ý muốn: một sự lựa chọn. Phần lớn giáo lý nguyên thủy dạy cách hướng năng lượng và sự chú tâm của chúng ta đến ý định của mình trong từng giây phút, chuyển mục tiêu của chúng ta hướng tới diệt khổ.

If you consider that each moment of consciousness is the product of hundreds, actually millions, of years of karma, then what you choose now is part of the process that creates the ground for the rest of your life and the lives of everyone else. It's all connected. The effects of shouting at someone go on forever for you and everyone else—so do the effects of smiling.

To let go of hundreds of years is to bring our mind to this moment; we let go of the burden of our worries about the past and the future. Sometimes this moment is not such an easy place to be. If we're anxious, sad, or angry, resting in that emotion can be hard, but if we just stay we can ease into and realize that this moment of difficulty is nowhere near as troubling as the long story that our mind is ready to create, which will try and fix the difficulty but actually perpetuates it.

Nếu thấy rằng mỗi thời điểm của ý thức là sản phẩm của hàng trăm, thực sự là hàng triệu năm của nghiệp, thì những gì bạn chọn lựa bây giờ là một phần của quá trình tạo ra nền tảng cho phần còn lại đời mình và cuộc đời tất cả người khác. Tất cả đều tương quan với nhau. Quả báo la mắng ai đó sẽ tiếp tục mãi với bạn và mọi người khác—quả báo của nụ cười cũng vậy.

Trăm năm bỏ sạch là đem tâm chúng ta trở về phút giây hiện tiền; buông bỏ gánh nặng của lo ngại quá khứ và tương lai. Đôi khi hiện thời không phải là nơi dễ dàng cho ta an trú. Nếu lo lắng, buồn phiền, hay giận dữ, chúng ta sẽ khó an ổn trong cảm xúc như thế, nhưng nếu chúng ta chỉ ở yên để mặc thì sẽ thông dong và nhận ra rằng thời điểm khó khăn này không sánh bằng phiền não như truyện kể đông dài do tâm sẵn sàng tạo tác, tuy nhắm cố gắng khắc phục khó khăn nhưng thực ra lại kéo dài.

When we bring our mind to this moment we can let go of our karma, we can actually respond consciously to what's here rather than just manifesting our karmic conditioning.

Letting go of the hundreds of years of conditioning we carry by actually seeing this moment with our whole selves, we find ease. When we make the choice to alleviate suffering, we can straighten our backs and relax completely.

RELAX COMPLETELY

If there's one theme of this poem, it's that we should feel encouraged to relax, to be at ease. People very often think that relaxing is something we do for ourselves, that it is selfish, but if everyone in the world was a little more relaxed, wouldn't the world be a better place? Wouldn't people's home lives be better?

Khi mang tâm về phút giây hiện tiền chúng ta có thể bỏ sạch nghiệp chướng, chúng ta thực sự có thể phản ứng tỉnh giác đối với việc gì đang xảy ra ngay đây chứ không phải chỉ là hiện hành tình cảnh duyên nghiệp của mình.

Trăm năm bỏ sạch duyên nghiệp cựu mang bằng cách thực sự nhìn ngay hiện tiền với cả thân tâm, chúng ta sẽ tự tại, mặc tình tung hoành. Khi quyết định giảm bớt đau khổ, chúng ta có thể ngồi thẳng lưng và thư giãn hoàn toàn.

THƯ GIẢN HOÀN TOÀN

Nếu bài thơ này có một chủ đề, đó là sách tấn chúng ta thư giãn, tự tại. Mọi người thường nghĩ rằng thư giãn là việc làm cho chính mình, đó là ích kỷ, nhưng nếu tất cả mọi người trên thế gian đều thoải mái hơn một chút, không phải thế gian sẽ là nơi tốt đẹp hơn sao? Đời sống con người trong gia đình sẽ không tốt đẹp hơn sao?

Wouldn't the dialogue between conservatives and liberals be better? Wouldn't the experience of traveling from home to work be better? Sure, maybe the most ambitious of us wouldn't achieve quite so much; it's possible that if everyone in the world were more relaxed we'd have fewer people pushing the limits of the human body in sports or exploring the frontiers of knowledge in the sciences, but I'm not so sure. I have seen some remarkably relaxed people devote huge amounts of time, talent, and effort to the arts, Buddhist practice, and service to their communities. I think it's important to remember that relaxing is an act of kindness.

What do you do to relax? I asked a group of kids this question at the juvenile detention center here in Minneapolis, while I was leading a meditation group there.

Đối thoại giữa phe bảo thủ và phe tự do có phải hay hơn? Trải nghiệm khi đi từ nhà đến sở làm có phải dễ chịu hơn? Chắc chắn, những người tham vọng nhất trong chúng ta sẽ không đạt được nhiều như thế; có thể được nếu tất cả mọi người trên thế giới đều thư giãn hơn, số người nâng cao giới hạn thân thể trong lãnh vực thể thao hoặc khám phá những ranh giới kiến thức trong các ngành khoa học sẽ ít hơn, nhưng tôi không chắc như vậy. Tôi đã thấy một số người thư giãn rõ rệt đã dành phần lớn thời gian, tài năng và nỗ lực cho nghệ thuật, tu tập đạo Phật, và phục vụ cộng đồng của họ. Tôi nghĩ điều quan trọng phải nhớ thư giãn là một hành động của lòng từ.

Bạn làm gì để thư giãn? Tôi đã hỏi một nhóm trẻ em câu này tại các trung tâm giam giữ vị thành niên ở Minneapolis, trong khi tôi hướng dẫn một tập thể tu thiền ở đó.

Reading, listening to music, playing basketball, smoking pot, and meditating before bed all came up. Some of these ways are better than others. If what we do to relax works at the time but causes problems down the road, it's not a very good method. Sometimes we can't always see when something we do causes harm; this is why paying attention and being open to other people's ideas is important. I personally have seen smoking pot take a horrible toll on many people's lives; for instance, it was the reason the person who mentioned it in that little circle at juvenile detention was incarcerated. She didn't like being in the detention center at all, so I suggested she could find some other ways to relax that were less likely to end up with her incarcerated.

Mọi người đưa ra nào đọc sách, nghe nhạc, chơi bóng rổ, hút ống vố, và tọa thiền trước khi đi ngủ. Có cách này tốt hơn cách khác. Nếu những gì chúng ta làm để thư giãn được hiệu quả vào thời điểm này nhưng lại gây rắc rối về sau, thì không phải là phương pháp tốt. Đôi khi chúng ta không thể luôn luôn nhận thấy một điều gì mình làm sẽ gây thiệt hại; đây là lý do tại sao chú ý và để tâm lắng nghe ý kiến người khác thật quan trọng. Cá nhân tôi đã thấy hút ống vố gây nguy hại khủng khiếp đối với sinh mạng nhiều người; đây là lý do người đề cập việc trên trong buổi thảo luận vòng tròn đã từng bị giam ở trại trẻ em vị thành niên. Chính cô này thật ra không thích ở trong trại giam, vì vậy tôi đề nghị cô tìm một cách thư giãn khác ít khả năng đưa đến hậu quả giam cầm.

Another example is reading, which can be a wonderful way to relax, but I know people who've had to learn to let go of it a bit when they realized that they were using it to escape reality. They always had to put the book down eventually and life was still there.

In Zen, our practice of meditation is about being completely here, with what is—not withdrawing into a transcendent place. Meditation is not about getting something for ourselves. It is possible to turn meditation into a selfish act. We have to look into our own hearts and hear those around us to make sure we're not getting out of balance. Making a commitment to relax completely is good, but make sure this doesn't come from a selfish place, that it comes from a sense of connection, and that it stays connected to your values and those around you.

Một ví dụ khác là đọc sách, có thể là một cách tuyệt vời để thư giãn, nhưng tôi biết có những người phải học cách giảm bớt khi nhận ra họ đã lấy việc đọc sách để trốn khỏi thực tại. Rồi luôn luôn họ phải đặt quyển sách xuống và cuộc sống vẫn còn nguyên như vậy.

Trong nhà Thiền, tu tập là hoàn toàn sống hiện tiền, với cái-đang-là—không quy ẩn vào một chỗ cao siêu. Tu thiền không phải sở đắc điều gì cho mình. Như thế sẽ dễ dàng biến công phu thành một hành động ích kỷ. Chúng ta phải nhìn vào tâm mình và lắng nghe những người xung quanh để đảm bảo mình không mất quân bình. Quyết tâm thư giãn hoàn toàn thì tốt, nhưng phải đảm bảo không phát xuất từ tâm ích kỷ, mà từ một cảm thức tương giao, và vẫn tương giao với đức tính của bạn và những người chung quanh.

Picture in your mind a great symbol of relaxation. Perhaps one of those ads on the television where people are lazing in lounge chairs under an azure sky, amid the low, rhythmic pulse of the sound of waves on the soft pale sand. I love relaxing on the beach. This morning I sat on the sand next to the lake near my home with my jacket on and a cool breeze off the lake, listening to gulls and geese calling to each other as they headed south. Unfortunately, not even the most idyllic setting can create calm in a mind habituated to suffering. Quite a few years back I went on a family vacation to a beach town in Mexico, which half of my family spent in a nasty argument that had them completely on edge. Trying to go somewhere or arrange things so we can relax might help, but really what matters is our mind.

Hãy hình dung trong tâm bạn một biểu tượng thư giãn tuyệt vời. Có thể là một quảng cáo trên ti vi có hình người ta ngồi rồi rảnh trong ghế bành dưới bầu trời xanh trong, giữa nhịp điệu sóng biển vỗ đều đặn chậm rãi trên bãi cát mịn màu sáng nhạt. Tôi thích thư giãn trên bãi biển. Sáng nay tôi ngồi trên bãi cát cạnh hồ gần nhà với chiếc áo khoác và làn gió mát lạnh từ hồ thổi đến, nghe hải âu và ngỗng trời gọi nhau khi bay về nam. Thật không may, ngay cả một khung cảnh thôn dã nhất cũng không thể tạo ra sự an tĩnh trong tâm thức đã quen với đau khổ. Vài năm trước đây trong kỳ nghỉ mát với gia đình, tôi đến một thị trấn có bãi biển ở Mexico, một nửa gia đình rơi vào tranh luận khó chịu khiến họ đều tức giận. Cố gắng để đi đâu đó hoặc sắp xếp mọi thứ để thư giãn có thể giúp ích, nhưng thực sự quan trọng chính là tâm chúng ta.

This idea is so central to Buddhist thought: by taking compassionate care of our mind we can reduce suffering. The practice of meditation and kind action, which is the root of Buddhism, is a way of relaxing. To be at ease is the Way, and it is the fruit of the Way.

Each moment is an opportunity to let go, and the possibility is there in every situation to relax completely. However, trying to make ourselves relax doesn't work so well, does it? I've had some hilarious inner dialogues during meditation retreats, trying to force my mind to be at ease. That just won't work. To relax completely is to allow things to be as they are—and that includes ourselves. I recall lying on my back in a yoga pose during a retreat once, and the person leading our yoga said, "Let go. . . Let go of letting go." Something opened up in me.

Quan niệm trên là trọng tâm trong tư tưởng Phật giáo: chúng ta có thể giảm bớt khổ đau qua việc gìn giữ lòng từ bi đối với tâm thức chúng ta. Tu tập thiền định và hành động từ ái, vốn là căn bản của Phật giáo, là phương thức thư giãn. Thông dong là Đạo, và là kết quả của Đạo.

Mỗi thời điểm là một cơ hội để buông bỏ, và khả năng thư giãn hoàn toàn ngay tại đó trong mọi tình huống. Tuy nhiên, cố gắng làm cho mình thư giãn không có kết quả bao nhiêu, phải vậy không? Tôi đã vài lần rộ ràng thì thầm trong tâm suốt khóa thiền, để cố ép buộc tâm thoải mái. Không đạt. Thư giãn hoàn toàn là để mặc sự việc như-đang-là—và gồm cả chính mình. Tôi nhớ một lần trong một khóa tu, tôi đang nằm ngửa trong một tư thế yoga, và người hướng dẫn yoga bảo, "Buông đi. . . Buông cả cái buông bỏ." Một điều gì đã khai mở trong tôi.

To relax completely is to allow things to be as they are, and that includes ourselves. However we are, we can allow that to be; we can relax around it without trying to control it. Moment to moment, we can open up to what's here, including all the difficulty and the tension, the elation, or the boredom. We relax completely not by causing something to happen but by allowing what is to be, without judgment or control.

Thư giãn hoàn toàn là để mặc sự việc như-đang-là, và bao gồm chính mình. Cho dù thế nào, chúng ta vẫn có thể mặc nhiên như thế; chúng ta có thể thư giãn trong hiện trạng như thế mà không cố gắng điều khiển. Từng giây phút này qua giây phút kế, chúng ta có thể khai phá cái hiện tiền, dù khó khăn và căng thẳng, hứng khởi hay nhàm chán. Chúng ta thư giãn hoàn toàn không phải là gây tạo một việc gì, nhưng để mặc cái-đang-là, không phán đoán hay điều khiển.

28. Lay Down My Sword and Shield

OPEN YOUR HANDS AND WALK,
INNOCENT.

An open hand grasps nothing; an open hand lets go. This letting go has a close relationship to nonharming; in many ancient cultures an open hand showed that you held no weapon, that you meant no ill. An open hand grasps nothing, and when we hold on to nothing we are letting go.

When we do no harm we are in a state of innocence. The characters in Shitou's poem translated here as "innocence" mean "without crime"—and also mean "without punishment." Thus, the language shows us the intimate relationship between doing harm and suffering. This is karma: what we do, say, and think patterns the future.

28. Buông Gươm Bỏ Khiên

THÔNG TAY ĐI ĐỨNG VẮN VÔ TỘI.

Thông tay thì không nắm giữ một vật; thông tay thì buông bỏ. Sự buông bỏ này rất gần gũi với việc không làm ác; theo nhiều nền văn hóa cổ đại thông tay là dấu hiệu bạn không mang vũ khí, có nghĩa bạn không hề có ý định xấu ác. Thông tay thì không nắm giữ một vật, và khi chúng ta không nắm giữ tức là buông bỏ.

Khi không làm ác chúng ta đang ở tình trạng vô tội. Những chữ trong bài thơ của Thạch Đầu dịch ở đây là "vô tội" có nghĩa là "không tội ác"—và cũng có nghĩa là "không trừng phạt." Như vậy, ngôn ngữ cho chúng ta thấy mối quan hệ mật thiết giữa làm ác và đau khổ. Đây là nghiệp: điều chúng ta làm, nói, và nghĩ sẽ tạo thành tập nghiệp trong tương lai.

If we do harmful things, we suffer. If we do kind things, we find some peace.

The character for “walk” here also means to conduct oneself or to practice, to do. Often in Zen it is used in contrast to the idea of turning the lamp inward—to walk is to go forward into the world. Shitou continues to investigate the balance between meditative practice and engagement. Here, he advises us to go out into the world without harming, without grasping, and humbly show that we are vulnerable.

Long ago people invented weapons, and they’re still at it. People will speak of using weapons to defend themselves as a separate and distinct act from using weapons for aggression, but at root they are closely related. A weapon is a tool whose creation and use is motivated by fear or aggression, by an attempt to try and make things go our way.

Nếu làm điều ác, chúng ta sẽ đau khổ. Nếu làm điều thiện, chúng ta sẽ an bình.

Chữ "đi" ở đây cũng có nghĩa xử sự, hoặc tu tập, hoặc làm. Nhà Thiền thường sử dụng chữ “đi” phản nghĩa với hồi quang phản chiếu—đi là bước vào thế gian. Thạch Đầu tiếp tục tham cứu sự quân bình giữa tu tập thiền và nhập thế. Ở đây, ngài khuyên chúng ta đi vào thế gian mà không gây hại, không dính mắc, và khiêm tốn cho thấy mình có thể tổn thương.

Con người từ lâu đã phát minh ra vũ khí, và vẫn còn tình trạng này. Người ta sẽ nói rằng việc sử dụng vũ khí để tự vệ là một hành động rõ ràng khác với việc sử dụng vũ khí để gây hấn, nhưng thực chất cả hai có liên quan chặt chẽ. Vũ khí là một công cụ do sợ hãi hay gây hấn thúc đẩy việc chế tạo và sử dụng, với nỗ lực cố làm cho mọi việc đi theo ý muốn của mình.

Fear and the impulse for protection, as well as aggression and the impulse to attack—fight and flight—are governed by very similar physiological systems in the body and feel very similar if we actually attend to experiencing them: the heart races, the body gets hot, cognition gets cloudy, but the limbs move fast and powerfully or are intensely, powerfully still. Some people are more conditioned to experience one or the other, to extremely varying degrees, but we all feel both to some extent. Many of us today experience both fear and aggression simultaneously on a low level much of the time. We're worried about how we're perceived at work, and we resent a coworker who competes with us; we're annoyed by our misbehaving children and concerned for their future; perhaps every time a certain political figure comes up in conversation we make snide remarks.

Sợ hãi và phản ứng tự vệ, cũng như gây hấn và thúc đẩy tấn công—chiến đấu và bỏ chạy—do hệ thống sinh lý điều khiển rất giống nhau trong thân và càng cảm thấy rất giống nhau nếu chúng ta thực sự lưu ý thể nghiệm việc này: tim đập nhanh, cơ thể nóng ran, nhận thức mù mờ, nhưng chân tay chuyển động nhanh chóng và mạnh mẽ hoặc yên lặng nhưng mãnh liệt, đầy sức mạnh. Tùy duyên nghiệp, người thiên về phản ứng này, người thiên về phản ứng kia, mức độ cực kỳ khác nhau, nhưng tất cả chúng ta đều cảm nhận cả hai phản ứng ở mức độ nào đó. Ngày nay nhiều người trong chúng ta đa phần trải qua ở mức độ thấp cả hai tình trạng sợ hãi và đồng thời gây hấn. Chúng ta lo lắng không biết người ta thấy mình làm việc thế nào, và bực bội với đồng nghiệp ganh đua với mình; chúng ta phiền toái vì con trẻ hạnh kiểm xấu và lo lắng cho tương lai của chúng; có lẽ mỗi khi một nhân vật chính trị xuất hiện trong buổi nói chuyện, chúng ta phê bình nhạo báng.

So our body might be running a little hot on the fear-anxiety-worry-anger-hatred-aggravation meter.

Even if we don't own any literal, physical guns or swords, we all have our weapons. We have our tools that we use when we're running hot to try and make things go our way. Maybe we have excellent sarcasm skills to deploy in meetings to cut people down, or maybe we withhold affection from our loved ones, or maybe we talk about people behind their backs. If we want to "walk, innocent," if we really want to be free of the suffering that leads us to hone and wield our weapons, we need to open our hands and lay them down.

In order to release our weapons, it's first necessary to see them; this is one reason that we meditate, to see what our mind tends to do.

Vì vậy, thân của chúng ta có thể nóng lên theo mức độ sợ hãi-lo-âu-sân-giận-hận thù-khó-chịu.

Ngay cả khi không sở hữu súng đạn hoặc đao kiếm theo nghĩa đen, tất cả chúng ta vẫn có vũ khí của mình. Chúng ta có công cụ sử dụng khi nóng lòng cố làm cho mọi việc theo ý mình. Có thể chúng ta có những kiểu cách mỉa mai châm biếm rất hay dàn trận trong cuộc họp để hạ người khác, hoặc có thể dấu kín không bộc lộ tình cảm với những người thân yêu, hoặc có thể nói lén sau lưng thiên hạ. Nếu chúng ta muốn "đi đứng vắn vô tội," nếu thực sự muốn thoát khỏi đau khổ đang khiến mình ao ước sử dụng vũ khí của mình, chúng ta cần thông tay và buông xuống.

Để buông vũ khí xuống, đầu tiên cần phải nhìn thấy vũ khí; đây là một lý do khiến chúng ta tọa thiền, để thấy tâm mình muốn làm việc gì.

If we see these weapons, we will also see our suffering that makes us want to use them, and if we lay them down we can see ourselves yet more clearly—and so can everyone else. When we open our hands we may feel some fear at being exposed, but we can find vast freedom in not constantly waiting for a fight.

There are many situations where taking decisive action to defend yourself is necessary. In the face of physical violence or verbal abuse we need to get away to safety. However, in most cases where we are aggressive or defensive, our reactions are completely unhelpful. I had a colleague who'd many times done and said things that I thought were harmful. When I thought of her or saw her, I would tense up, and I would be guarded and aloof.

Nếu thấy vũ khí, chúng ta cũng sẽ thấy đau khổ khiến chúng ta muốn sử dụng vũ khí, và nếu buông vũ khí xuống, chúng ta sẽ nhìn thấy chính mình rõ ràng hơn—và cũng như thế đối với người khác. Khi thông tay có thể sợ hãi xuất hiện, nhưng chúng ta có thể tìm thấy đại giải thoát vì không phải lúc nào cũng chuẩn bị chiến đấu.

Có nhiều tình huống cần phải hành động dứt khoát để tự vệ. Đứng trước bạo lực hoặc bị mắng chửi, chúng ta cần lẩn tránh tìm nơi an toàn. Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp chúng ta gây hấn hoặc tự vệ, phản ứng của chúng ta hoàn toàn bất lợi. Tôi có một người đồng nghiệp nhiều lần đã làm và nói những điều tôi nghĩ là có hại. Khi nghĩ về cô hay nhìn thấy cô, tôi thấy căng thẳng, và tôi trở nên dè dặt, xa cách.

Eventually I got tired of being so tense, so I started practicing meeting her as if for the first time, without the armor I'd built up from the past; I let go of trying to tightly control our relationship, and I listened closely. I found that she was often quite kind, I started to learn of her own life's difficulties, and when she was unkind or gossipy it stopped sticking in my craw. I learned how to stop taking her difficulties and turning them into negative feelings.

“If you have no wound on your hand, you can touch poison without being harmed. No harm comes to those who do no harm.” So says a line from the Dhammapada. Clearly, when a stray bullet strikes a child in one of the impoverished neighborhoods in my town, this phrase does not ring true, but it points to something powerful.

Cuối cùng tôi chán không muốn căng thẳng như thế, vì vậy tôi bắt đầu tập như thể lần đầu tiên gặp cô, không còn mặc bộ áo giáp tôi đã khoác lên mình từ trước đến giờ. Tôi buông không cố gắng kiểm soát chặt chẽ mối quan hệ của chúng tôi, và chăm chú lắng nghe. Tôi nhận thấy thương khi cô rất hiền, tôi bắt đầu tìm hiểu những khó khăn trong cuộc sống tư riêng của cô, và khi cô không được tốt hoặc nói thị phi, tôi không còn cảm thấy bực bội nữa. Tôi đã học được cách làm thế nào đừng lại đừng biến những khó khăn của cô thành những cảm xúc tiêu cực.

“Bàn tay không thương tích / Có thể cầm thuốc độc / Không thương tích tránh độc / Không làm, không có ác.” Đây là bài kệ thứ 8 trong Kinh Pháp Cú. Rõ ràng khi có viên đạn lạc trúng một đứa bé trong khu phố nghèo gần nơi tôi ở, câu này nghe không đúng lắm, nhưng lại chỉ ra một điều rất hùng mạnh.

If we lay down our weapons, open our hands, cultivate nonharming, we will find that all those things that we were afraid of, all those things we hated or drove us nuts, do not harm us anymore. It may take some time to adjust to not having our defenses, and it may be hard, but this is the ground for a beautiful, peaceful, and powerful engagement with the world. We can conduct ourselves in a world full of dangers, difficulties, and injustice without contributing to the problems and without being overwhelmed by them.

The other morning I met with someone new to Zen practice, and she observed that it was “almost impossible not to be overwhelmed when you start doing some kind of charity work.” She had been taking in rescue cats and her whole house was arranged to accommodate seven troubled cats who hated each other.

Nếu từ bỏ vũ khí, thông tay, tu tập không làm ác, chúng ta sẽ thấy rằng tất cả những điều mình đã lo sợ, tất cả những điều mình ghét hoặc khiến nổi điên sẽ không làm hại chúng ta nữa. Có thể phải mất một thời gian để thích nghi với việc không còn phòng thủ, và có thể sẽ khó khăn, nhưng đây là nền tảng cho sự nhập thế tươi đẹp, an vui, yên bình, và đầy sức sống. Trong một thế gian đầy nguy hiểm, trở ngại, và bất công, chúng ta có thể ứng xử không tạo thêm khó khăn và cũng không bị khó khăn đè bẹp.

Sáng hôm kia tôi đã gặp một người mới tu thiền, và cô nhận xét là "gần như không thể tránh được cảm giác bị áp đảo quá sức mỗi khi bắt đầu làm một việc từ thiện nào đó." Cô đã cứu hộ mèo và cô sửa soạn lại toàn bộ ngôi nhà để nuôi bảy con mèo gặp nạn đang thù ghét lẫn nhau.

And, of course, there were still hundreds more in the shelters. It occurred to me that Zen practice is basically about cultivating and manifesting the possibility of completely giving yourself to being of service, even in the face of insurmountable difficulties, with a sense of ease. This ease grows out of our innocence, out of our commitment, cultivation, and practice of nonharming and kindness. It lets us walk into a world where people are killing each other, starving, hopelessly lonely, driven by anger, or homeless—or simply lets us come home to a cranky spouse—and be available, kind, and attentive without being swept away.

This is about walking the walk—about walking the Way. This is about being able to sit in a tense and combative meeting and be at peace and offer helpful words.

Và, tất nhiên, vẫn còn hàng trăm con khác trong những trại mèo tạm trú. Đối với tôi tu Thiền cơ bản là nuôi dưỡng và biểu hiện khả năng cống hiến hết mình để phục vụ, cho dù phải đối mặt với những khó khăn không thể vượt qua, vẫn với phong thái thông dong. Sự thông dong này phát triển từ tâm hồn nhiên, từ lòng phát nguyện, và tu tập không gây hại và từ ái. Tâm thông dong cho phép chúng ta bước vào một thế giới mà mọi người đang giết hại lẫn nhau, đang chết đói, tuyệt vọng cô đơn, bị sân hận hoành hành, hoặc sống vô gia cư—hoặc đơn giản chỉ là giúp chúng ta trở về nhà với người bạn đời cầu kính—và ta vẫn luôn sẵn lòng, từ ái và ân cần mà không bị cuốn phăng đi.

Đây chính là bước đi trên con đường—đi trên đường Đạo. Đây chính là việc ta có thể ngồi trong một cuộc họp không khí căng thẳng và đấu tranh với tâm bình an và nói ra những lời hữu ích.

This is about giving an apple to a homeless man because you know what hunger feels like. This is about waking up and realizing that you don't care about getting that new phone, but you want to help fund a water project in Ethiopia. This is about watching your child struggle in school and just being available, attentive, and supportive. We can do these things and be at peace. We start by opening our hands, learning to let go of harming, and stepping out as we are, innocent.

Đây chính là việc tặng một quả táo cho một người vô gia cư vì bạn từng biết thế nào là đói. Đây chính là tỉnh ngộ và nhận ra rằng bạn không cần có chiếc điện thoại mới nữa, mà bạn muốn giúp tài trợ cho một dự án về thủy lợi ở Ethiopia. Đây chính là việc nhìn xem con mình phấn đấu trong lớp học và bạn chỉ cần sẵn lòng, ân cần, và hỗ trợ. Chúng ta có thể làm được những việc trên và vẫn bình an. Chúng ta bắt đầu bằng cách thông tay, học buông bỏ [tâm ý và hành động] gây hại, và bước ra như chúng ta đang là, hồn nhiên vô tội.

29. The Joys of the Human Mind

THOUSANDS OF WORDS, MYRIAD INTERPRETATIONS...

With all the talk about being free of concepts, letting words and the storytelling mind fade away, and wholeheartedly engaging in activities, one might imagine that language is the enemy of the freedom, compassion, and joy offered by Buddhist practice. But the Zen tradition is not about living without words; it's about not being utterly consumed and bewitched by them. This poem tells us to know the teachings, to “meet the ancestral teachers, be familiar with their instruction,” but not be ensnared by them.

Zen in particular emphasizes the value of non-thought.

29. Tâm Người Hỷ Lạc

NGÀN THỨ NÓI, MUÔN ĐIỀU HIỂU...

Với tất cả sự thảo luận về buông xả khái niệm, để cho lời nói và cái tâm ưa kể lể dừng lặng, và hết lòng dẫn thân vào sinh hoạt, ta có thể cho rằng ngôn ngữ là kẻ thù của giải thoát, từ bi, và hỷ lạc mà tu tập đạo Phật ban tặng. Nhưng truyền thống Thiền không phải là sống không nói năng; vấn đề là không bị lời nói quấy động và hớp hồn. Bài thơ khuyên chúng ta phải hiểu lời dạy, “Gặp Tổ sư thân lời dạy,” nhưng không lọt vào cạm bẫy của ngữ ngôn.

Thiền đặc biệt nhấn mạnh đến giá trị của vô niệm.

One of the earliest teachings of Zen was the declaration by Zen's near-mythical founder, Bodhidharma, that his realization was a "direct transmission, outside the scriptures, with no dependence on words and letters." Of course, he used words to give this teaching, and it's also said that Bodhidharma carried with him a copy of the Lankavatara Sutra, a lengthy and very intellectually complex treatise on mind and enlightenment. He didn't cast words out—he just used them sparingly, and he was firm in his conviction that enlightenment was not something that could be contained in a document, that there is no ultimate truth that can be written down.

"Thousands of words" is quite an understatement; this book alone has over thirty thousand of them and this is one of countless books.

Một trong những giáo pháp sơ kỳ Thiền tông là lời tuyên bố gần như huyền thoại của vị sơ tổ khai sáng là Bồ-đề Đạt-ma, chính sự giác ngộ của ngài là "giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự (Truyền riêng ngoài giáo, không lập văn tự)." Tất nhiên, Tổ cũng dùng ngôn ngữ để chỉ dạy, và tương truyền tổ Bồ-đề Đạt-ma mang theo một bản sao Kinh Lăng-già, một chuyên luận dài và tri thức rất phức tạp nói về tâm và sự giác ngộ. Tổ không dẹp bỏ ngôn ngữ—chỉ sử dụng chừng mực, và Tổ tin chắc rằng giác ngộ không phải là một điều gì có thể dung chứa trong một bản văn, rằng không có chân lý tuyệt đối nào có thể viết ra chữ nghĩa.

"Ngàn thứ nói" là một cách nói khác; chỉ riêng cuốn sách này có hơn ba mươi ngàn từ và đây là một trong vô vàn sách vở.

The capacity of the human mind to generate words and thoughts is truly amazing. Nothing makes this more apparent than meditation practice. When we direct the mind toward the breath, or sound, or sensations in the body, we get to see really vividly how much thought the mind makes. My teacher has given me countless reminders to not see thought as the enemy; I can get very frustrated with sitting for hours while my mind throws up the same stories again and again. I've come to view the profusion of thought like a dear nephew: familiar, surprising, beloved, frustrating, hilarious, and most importantly free to come and go.

In the next line of the poem, Shitou says that all these words "are only to free you from obstructions." Can we see that these thoughts that come and go are part of, not separate from, the process of our liberation?

Năng lực nhân tâm tạo ra từ ngữ và tư tưởng thật đáng ngạc nhiên. Không có pháp tu nào làm sự kiện này rõ ràng hơn thiền tập. Khi trực chỉ tâm vào hơi thở, hoặc âm thanh, hay những cảm thọ của thân, chúng ta có thể nhìn thấy thật sinh động tâm khởi biết bao nhiêu niệm tưởng. Thầy tôi đã nhắc nhở tôi biết bao lần chớ xem niệm tưởng là kẻ thù; tôi có thể rất chán nản về việc tọa thiền hàng giờ trong khi tâm cứ phát khởi những truyện kể giống nhau nhai đi nhai lại. Tôi đã tiến đến mức có thể xem niệm tưởng dồi dào giống một đứa cháu quý mến có cá tính phong phú: thân thuộc, ngạc nhiên, thương yêu, làm tôi bực bội, vui nhộn, và quan trọng nhất là tự do đến và đi.

Trong câu tiếp, Thạch Đầu bảo những lời này "Chỉ cốt dạy anh thường bất muội (không chương ngại)." Chúng ta có thể thấy được những niệm tưởng đến và đi là thành phần, không tách biệt, của quá trình giải thoát?

Zen and other Mahayana teachings emphasize the value of nonconceptualization, of seeing how language divides and narrows our relationship to the world. Right view, the first step on the Eightfold Path, is often described in Zen as nondual awareness: no oppositions, no subject and object, no thought and no thinker, nothing that language can accurately describe since defining inherently creates opposites.

The early Buddhist view of right view is quite different; earlier traditions of Buddhism were much less wary of the perils of thought. In one well-known sutra Shariputra, known for his wisdom and skill in teaching, explains right view as knowing what is wholesome and unwholesome, knowing the Four Noble Truths, and knowing the twelvefold chain of dependent co-origination. These are complex teachings that are explained in great—verbal—detail.

Thiền và giáo lý Đại thừa khác nhấn mạnh giá trị của phi khái niệm, của sự nhận biết ngôn ngữ chia chẻ và thu hẹp mối quan hệ của chúng ta với thế giới như thế nào. Chánh kiến, bước đầu tiên trên con đường Bát Chánh Đạo, thường được mô tả trong Thiền như là rõ biết lý bất nhị: không đối nghịch, không chủ thể và đối tượng, không có tư tưởng và người tư duy, không một ngôn từ nào có thể mô tả chính xác vì khi định nghĩa tức đã tạo ra đối nghịch.

Quan điểm Phật giáo nguyên thủy về chánh kiến lại khác hẳn; truyền thống Phật giáo nguyên thủy ít cảnh giác đối với sự nguy hiểm của niệm tưởng. Trong một bài kinh nổi tiếng ngài Xá Lợi Phất, vang danh về trí tuệ và kỹ năng giảng dạy, giải thích chánh kiến là hiểu biết điều gì là thiện, điều gì bất thiện, hiểu biết Tứ Diệu Đế, và hiểu biết mười hai nhân duyên. Đây là những giáo lý phức tạp giải thích chi tiết rất hay—bằng ngôn ngữ.

Shariputra encourages us to know them deeply and intuitively on a level beyond thought, but he also teaches us to know the words and to use them. Buddha famously instructed his disciples not to hold on to the teachings but to use them to cross from suffering to nonsuffering and then to let them go. However, in many more sutras he instructs them to memorize, deeply understand, and practice his verbal teachings.

So this is about a balance. Immersing yourself in Buddhist teachings may be a wonderful support to your deepest intentions. It's also possible that it will just help your mind build up ideas that make you feel separate. If you think Buddhist teachings are the Truth, that's probably a bad sign. Eventually someone you know, or a circumstance of your life, is going to present a different idea of truth.

Ngài Xá Lợi Phất khuyến khích chúng ta hiểu biết giáo lý thâm sâu và trực nhận trên tầm mức siêu vượt tư duy, nhưng ngài cũng dạy chúng ta hiểu biết và sử dụng lời kinh. Phật chỉ dạy hàng môn đệ câu nổi tiếng là đừng chấp giữ mà sử dụng giáo pháp để từ khổ đau đi đến hết khổ và sau đó buông bỏ giáo pháp. Tuy nhiên, trong nhiều bài kinh, Phật dạy phải ghi nhớ, thâm hiểu, và thực hành lời chỉ giáo của Ngài.

Vì vậy, đây là vấn đề quân bình. Đắm mình trong giáo lý Phật giáo có thể là một sự hỗ trợ tuyệt vời cho những ý nguyện thâm sâu nhất của bạn. Cũng có thể giáo lý giúp tâm tạo dựng những ý tưởng làm cho bạn cảm thấy cách biệt với ý nguyện ấy. Nếu bạn nghĩ rằng giáo lý Phật giáo là Chân Lý, có thể đó là một dấu hiệu xấu. Cuối cùng có người bạn quen biết, hoặc một hoàn cảnh sống của bạn, sẽ đưa ra một quan điểm khác về chân lý.

Sometimes I have to catch myself when something that comes from my Buddhist training seems painfully and obviously true to me, but the person I'm talking to sees it a different way. My practice is to let go of the ideas and instead really commit to meeting the person and myself where we are.

If you think Buddhist teachings can be helpful, I think that's pretty good. They sure seem to have been beneficial for me. Many times when I was faced with something tough, my mind has offered a little nugget of teaching that I read or heard somewhere, and it helped me to calm down, open up, and be kind. Sometimes really diving into some Buddhist text has cracked open my heart and let a great flood of love and light pour in.

I remember reading a book by Chogyam Trungpa years ago, before I even started meditating.

Đôi khi chính tôi gặp phải trường hợp này khi một điều gì đó theo kinh nghiệm tu tập của tôi có vẻ rõ ràng là đúng, mà người tôi đang nói chuyện lại nhìn thấy một khía cạnh khác. Cách tu của tôi là buông bỏ niệm tưởng và thay thế bằng sự miên mật hội ngộ thực sự con người đối diện và chính mình nơi đang có mặt.

Nếu bạn nghĩ rằng giáo lý Phật giáo có thể hữu ích, tôi nghĩ là tốt. Giáo lý chắc chắn lợi lạc cho tôi. Nhiều khi phải giáp mặt với sự việc khó khăn, tâm tôi chợt đưa ra một đoạn Phật pháp quý báu rất hợp tình hợp cảnh mà tôi đã đọc hoặc nghe qua đâu đó, và đã giúp tôi bình tĩnh lại, mở lòng ra, và từ ái. Đôi khi thực sự lặn sâu vào một bản kinh Phật đã hé mở trái tim tôi để cho dòng thác tình thương và ánh sáng tỉnh giác tuôn vào.

Nhiều năm trước, tôi nhớ lúc đang đọc cuốn sách của Chogyam Trungpa, trước khi tôi bắt đầu tu thiền.

I was in a tent in the desert at dawn. It was cool and my brother had just got the campfire going so the smoke smell was wafting into my little home. I read something about how our selves are just ideas that we have and that we are actually just a completely interdependent manifestation of everything. I unzipped the fly of my tent and stepped out into a sense of vast, unknowing wonder, and not long after, for the first time, I pulled a pillow off the couch and onto the floor and sat still and silent for a little while, without words, truly tasting the body breathing.

Tôi đang ở sa mạc trong một căn lều vào lúc bình minh. Trời mát và em trai tôi vừa đốt lửa trại nên mùi khói thoang thoảng bay vào căn lều nhỏ. Tôi đọc một bài giải thích cái ngã của chúng ta chỉ là ý niệm của mình, và thực ra chúng ta chỉ là sự hiện hành hoàn toàn tương duyên của tất cả sự vật. Tôi mở cánh che căn lều và bước ra ngoài với cảm giác một điều gì thênh thang, kỳ lạ chưa từng thấy, và một lát sau, lần đầu tiên, tôi kéo chiếc gối ra khỏi ghế nằm đặt lên sàn nhà và ngồi yên lặng một lát, chẳng thốt một lời, thật sự cảm nhận hết sức rõ ràng và thú vị thân mình đang hít thở.

30. One Taste

ARE ONLY TO FREE YOU FROM
OBSTRUCTIONS.

In the words of Buddha, “Just as in the great ocean there is but one taste—the taste of salt—so in this teaching and discipline there is but one taste—the taste of freedom.” You can jump in at Rockaway Beach in New York City or Muir Beach in Marin, you can swim the English Channel or boat from Bali to Cancun, but whether you dive in or fall in, whether it seems the waves will never let you up or you are calmly floating in the warm, sustaining sea—take a little sip of that water and you know where you are. Sometimes towering rocks line the shore and sometimes soft, pale sand, sometimes the ocean is scary beyond comprehension and sometimes it feels like coming home, but this strong salty savor never leaves.

30. Nhất Vị

CHỈ CỐT DẠY ANH THƯỜNG CHẴNG MUỘI.

Đức Phật nói: "Giống như đại dương chỉ có một vị—vị mặn—pháp này và luật này cũng chỉ có một vị—vị giải thoát." Bạn có thể nhảy vào biển tại bãi Rockaway ở thành phố New York hay bãi Muir ở Marin, bạn có thể bơi qua eo biển Anh quốc hoặc đi thuyền từ Bali đến Cancun, nhưng dù bạn lặn xuống hoặc rơi vào, dù những lượn sóng không bao giờ để bạn trôi lên hoặc bạn lặng lẽ thả nổi trong biển khơi ấm áp, im ắng—hãy nhấp một ngụm nhỏ nước biển và bạn sẽ biết bạn đang ở đâu. Chạy dọc bờ biển đôi khi là dãy đá cao chót vót và đôi khi là bãi cát mịn và nhạt màu, đôi khi biển đáng sợ đến độ không hiểu nổi và đôi khi ta thấy biển như được về nhà, nhưng vị mặn đậm đà không bao giờ mất.

There are countless Buddhist teachings and some may seem to completely contradict each other, but finally, their root taste is freedom, freedom from disagreeing with what is.

Freedom means a lot of things to a lot of people, but here we're talking about being freed from wanting things to be other than they are; we're talking about freedom from dukkha, dissatisfaction, suffering. "Thousand of words, myriad interpretations are only to free you from obstructions" means the teachings' only value is in creating this freedom. If they are not serving that purpose, let them go. If you are using them to help you win an argument, to feel like you are right, let them go. If you are using them to rationalize harmful behavior, let them go. If they are making you feel further apart from others, let them go. Set them free so they can be freeing.

Giáo lý Phật giáo thì vô số, và một số đường như hoàn toàn mâu thuẫn, nhưng cuối cùng, mùi vị gốc vẫn là giải thoát, giải thoát khỏi sự bất như ý với cái đang là.

Giải thoát có rất nhiều nghĩa đối với nhiều người, nhưng ở đây chúng ta đang nói về việc giải thoát khỏi ý muốn sự vật phải khác hơn chúng đang là; chúng ta đang nói về giải thoát khỏi đau khổ, bất như ý. "Ngàn thứ nói, muôn điều hiểu chỉ cốt dạy anh thường bất muội (chỉ để thoát khỏi chướng ngại)" nghĩa là giá trị duy nhất của giáo lý là tạo ra giải thoát. Lời thuyết giảng nếu không đáp ứng mục tiêu kể trên, hãy buông bỏ; nếu để giúp bạn giành chiến thắng một cuộc tranh luận, để thấy là mình đúng, hãy buông bỏ; nếu sử dụng để hợp lý hóa hành vi gây tổn hại, hãy buông bỏ; nếu làm cho bạn cảm thấy xa cách người khác, hãy buông bỏ. Để lời thuyết giảng tự do (không tác ý) thì giải thoát.

What are obstructions? Anything that stands between everything operating in beautiful, mutually beneficial harmony. For instance, if we're driving to work and we're late and the off-ramp we need is closed, we may think that the road barriers are obstructions, and of course they are, but we can use some teachings to be free of them. Bringing the attention to the breath and the body, we can taste our aggravation about being late and see the thoughts that come into our mind. We can refrain from harsh speech and focus on taking care of our suffering. We can see that the biggest obstruction to our freedom is our habitual emotional response to not getting what we want when we want it. Just seeing this is actually a vast entranceway into freedom. Practice in this way and sometimes you'll find that when you see those road barriers you'll realize that they are not obstructing anything. They are just where they are.

Chướng ngại là gì? Là bất cứ điều gì chắn ngang tất cả sự vật đang vận hành êm đẹp, hài hòa lợi lạc hỗ tương. Ví dụ, nếu đang lái xe đi làm và trễ giờ, và đoạn rẽ cần băng qua bị đóng, chúng ta có thể nghĩ hàng rào cản đường là chướng ngại, và quả nhiên như thế, nhưng chúng ta có thể ứng dụng giáo lý để thoát khỏi chướng ngại. Chú ý đến hơi thở và thân, chúng ta có thể nếm trải sự bức bối của mình do bị trễ giờ và rõ biết những niệm tưởng xuất hiện trong tâm. Chúng ta có thể chế ngự không nói lời thô lỗ và tập trung vào việc quan tâm đến nỗi khổ của mình. Chúng ta có thể thấy rằng chướng ngại lớn nhất đối với sự giải thoát là cảm xúc phản ứng theo tập khí vì không được điều mong muốn khi mình muốn có. Chỉ cần rõ biết như thế thì thực sự đó là lối thênh thang bước vào giải thoát. Tập tu theo phương pháp này có khi bạn khám phá ra rằng khi thấy rào cản bạn sẽ nhận ra rào cản không gây chướng ngại chút nào.

Their “obstruction” is just a concept based on your idea that you’d be able to drive up that ramp this morning. Instead, it’s you and the road barriers today, and nothing’s in the way.

Here’s a little poem I wrote on retreat a few years back:

Ground fog on Hokyoji
Nothing is obscured
it’s just fog.

Many Buddhist teachings emphasize processes like this story of the road barriers. They instruct us to focus ourselves on how our mind is constructing our suffering, to refrain from actions that perpetuate the suffering, and in the moment to find insight and a little freedom. Over time if we repeat these practices our mind becomes less habituated to constructing dissatisfaction.

Rào cản chỉ ở nơi đang là. "Chướng ngại" của rào cản chỉ là một khái niệm dựa trên ý tưởng của bạn cho rằng bạn phải được lái xe qua đoạn rẽ sáng nay. Như thế, chỉ có bạn và hàng rào hôm nay, và không một vật cản đường.

Dưới đây là bài thơ ngắn tôi đã viết trong một khóa tu cách đây vài năm:

Sương mù trên nền chùa Hokyoji
Không một vật che khuất
chỉ là mù sương.

Nhiều giáo lý Phật giáo nhấn mạnh những diễn biến như mẩu chuyện hàng rào cản đường, chỉ dạy chúng ta tập trung sự chú ý vào tâm tạo tác đau khổ như thế nào, để tự điều phục khỏi những hành động kéo dài đau khổ, và ngay lúc đó tìm được tuệ giác và phần nào giải thoát. Theo thời gian nếu thực tập pháp tu này nhiều lần tâm chúng ta sẽ bớt tập khí tạo tác bất mãn.

Meditative practice and ethics remove roadblocks in both an immediate way and the long term by unbinding the habits that construct them.

Other teachings—of our myriad interpretations—make startling, sometimes interrogative, comments like “How can something be an obstruction? Who put anything in your way?” Instead of encouraging you to attend to elements of your consciousness like thought, feeling, and sensation, these teachings just do whatever they can to snap your consciousness into something completely immediate, free of any distinctions. If you just completely drive the car, those barriers aren’t in the way. You know not to drive into them, so you drive where traffic is flowing. These teachings don’t give us a technique so much as baffle us or jar us out of our stream of habitual thought and into our immediate activity.

Thiền tập và giới luật sẽ loại bỏ rào chắn cả hai mặt tức thời và lâu dài bằng cách tháo mở tập khí tạo tác rào chắn.

Những giáo pháp khác (ngàn thứ nói)—muôn điều hiểu—làm người nghe giật mình, có tính cách hạch hỏi, luận giải như “Làm sao lại có một vật có thể là chướng ngại? Ai chướng ngại bạn?” Thay vì khuyến khích bạn quan tâm đến các yếu tố của ý thức như niệm tưởng, cảm giác và cảm thọ, những giáo pháp này dùng đủ mọi cách khơi dậy ý thức hoàn toàn trở về cái tức thì, không còn phân biệt đối đãi. Nếu bạn chỉ thuần túy lái xe, những hàng rào này sẽ không còn là chướng ngại. Bạn biết là không nên lái xe vào rào cản, vì thế bạn sẽ lái xe vào dòng xe cộ đang lưu thông. Những giáo pháp này không đưa ra một thủ thuật quá mạnh gây sửng sốt hoặc chấn động khi chúng ta thoát khỏi dòng tập khí suy nghĩ của mình và trở về với sinh hoạt ngay trước mắt.

Amusingly, we often try and figure them out, so they end up being a barrier, an obstacle keeping us from seeing how our mind likes to have things figured out.

Two different teaching methods, one taste of freedom. All the countless ways to practice, everything you learn in the Buddhist tradition, every mindful breath you've taken: they are freedom. Freedom from obstructions is freedom from what cuts you off from a limitless expanse of connection. This is a freedom from struggling to control things; it is a freedom that opens you up to your completely unknown capacity to benefit everyone around you. This is freedom from the self-centered habits that prevent you from living purely as a manifestation of a vast, incomprehensible web of connection, of giving your life to what is.

Kể cũng thú vị vì chúng ta thường cố suy gẫm để hiểu hàng rào, rốt cuộc thành rào cản, tức chướng ngại ngăn cản chúng ta không nhìn thấy tâm mình ưa thích suy gẫm sự vật cho ra lẽ thật.

Hai phương thức chỉ dạy, một vị giải thoát. Vô số pháp tu, tất cả sự học trong truyền thống Phật giáo, cố gắng từng hơi thở chánh niệm: tất cả đều là giải thoát. Giải thoát khỏi chướng ngại là giải thoát vật chia cắt bạn ra khỏi mối tương quan rộng lớn vô biên. Đây là giải thoát khỏi phải tranh đấu điều khiển sự vật; đó là sự tự do rộng mở cho bạn đến khả năng hoàn toàn bất tri để làm lợi lạc cho mọi người xung quanh. Đây là giải thoát khỏi tập khí chấp ngã đã ngăn cản bạn không sống đơn thuần là sự hiện hành của mạng lưới tương quan bao quát, khó nghĩ bàn, là biểu hiện việc dâng hiến đời mình cho cái-đang-là.

31. Timeless Intimacy

IF YOU WANT TO KNOW THE UNDYING PERSON IN THE HUT...

When you chant or recite this poem, you are the narrator; you are the person in the hut.

I've worked as a musician for many years. A while back someone observed that when I perform, I show the emotional tone of the songs I sing with my whole body; he asked whether this was because I thought of myself as playing the character of the narrator of the song. This was a puzzling question to me. On examination, it seems to me that when I sing a song, I am the narrator; I'm not just playing a part. When you say this poem's words, can you see that the "I" that has built a grass hut is you?

We can think of the grass hut in many ways, but one way is to view it as our self; that is, the temporary assemblage of experiential bits that we think of as a self.

31. Thân Thiết Phi Thời Gian

MUỐN BIẾT TRONG AM NGƯỜI BẤT TỬ...

Khi tụng đọc bài thơ này, bạn là người kể chuyện; bạn là người trong am.

Tôi đã làm nhạc sĩ trong nhiều năm. Trước đây có người nhận xét khi trình diễn, tôi bộc lộ những giai điệu cảm xúc trong bài ca tôi hát với hết cả thân tâm; ông ấy hỏi được như thế có phải vì tôi nghĩ bản thân mình đang đóng vai trò người kể chuyện bài hát. Câu hỏi làm tôi khó trả lời. Suy nghĩ kỹ, tôi thấy hình như khi hát, tôi là người kể chuyện; tôi không chỉ đóng một vai tuồng. Khi đọc ra tiếng bài thơ này, bạn có thấy "cái tôi" dựng lên thảo am chính là mình?

Chúng ta có thể nghĩ về thảo am nhiều cách khác nhau, nhưng có một cách là xem như bản thân mình, tức là một tập hợp tạm thời của những mẫu kinh nghiệm mà chúng ta xem là bản ngã.

We build this little shelter to construct a sense of safety amid the incomprehensibly powerful, ever-changing weather of the world. Psychologically speaking, by acknowledging that we are part of its building and that it is frail we open the possibility of freedom. Building a solid sense of self is a crucial part of human development. But afterward, we have the potential to see that this sense of self is just that—a sense, not a truth—and that beyond it, around it, and in it everything is infinitely interconnected or interpenetrating. By acknowledging that we took part in the building of the hut and by realizing that it is frail, we open the possibility of freedom.

According to the stories of the Dhammapada, when Buddha experienced enlightenment he said, “House builder, you have now been seen. You shall not build the house again.”

Chúng ta dựng nơi trú ẩn bé nhỏ này để tạo một cảm giác an toàn giữa thời tiết cuồng bạo của thế gian, luôn thay đổi không hiểu nổi. Về mặt tâm lý, bằng cách thừa nhận chúng ta là thành phần của thảo am và thảo am thì mong manh, chúng ta mở ngõ cho khả năng giải thoát. Tạo một ý niệm chấp cứng tự ngã là phần mấu chốt trong sự phát triển con người. Nhưng sau đó, chúng ta có khả năng thấy biết ý niệm chấp dính tự ngã chỉ là thế—một cảm thức, không phải là lẽ thật—và rồi siêu vượt ý niệm tự ngã, bao quanh cái ngã, và ngay nơi bản ngã tất cả vạn vật đều tương quan mật thiết hoặc thâm nhập với nhau vô hạn lượng. Bằng cách thừa nhận chúng ta là thành phần tham gia tạo dựng thảo am và nhận biết thảo am thì mong manh, chúng ta mở ngõ cho khả năng giải thoát.

Theo tích truyện trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật đã thốt lên khi vừa giác ngộ: “Ôi! Người làm nhà kia / Nay ta đã thấy người / Người không làm nhà nữa / [Tham ái thấy tiêu vong].”

He saw through his tendency to build a sense of a self that was separate from other things, and he let it go. Thus he let go of all the anxiety, anger, and desire that accompany feeling separate from the rest of the world. This poem plays with that image from the Dhammapada a bit. Rather than seeing through the house builder and putting him out of work, Shitou just builds a place that's so simple he won't become attached to it.

Now, though, he says there is someone undying in the hut, and he's inviting you to meet that person. Do "you want to know the undying person in the hut"? Shitou wrote the poem, Shitou built the hut, he actually lived in it. He got hot in the summer there. In the winter he got cold. He's saying, "If you want to know me, here's what to do," and he's saying, "I am undying." He's offering a way for us to meet completely; this is the invitation Zen teachers have held forth for fifteen hundred years: complete intimacy.

Ngài rõ biết tập khí của ngài tạo tác ý thức về một tự ngã tách biệt với sự vật khác, và ngài buông bỏ ngã chấp. Cứ như thế ngài buông bỏ tất cả những lo lắng, sân giận, và tham ái đi chung với cảm giác tách biệt khỏi phần thể gian không phải là mình. Bài thơ này đùa một chút với hình ảnh trên từ kinh Pháp Cú. Thay vì rõ biết người xây nhà và cho anh ta thất nghiệp, Thạch Đầu chỉ tạo một chỗ ở đơn sơ đến nỗi không thể dính mắc.

Tuy nhiên bây giờ, Thạch Đầu lại nói rằng có một người bất tử trong am, và mời bạn hội ngộ. Bạn có "muốn biết trong am người bất tử?" Thạch Đầu viết bài thơ, Thạch Đầu dựng thảo am, ngài thực sự sống trong đó, chịu nóng mùa hè; chịu lạnh mùa đông. Ngài nói, "Nếu muốn biết tôi, chính ở đây là việc bạn cần làm," và bảo "Tôi là người bất tử." Ngài cho chúng ta một pháp tu để hội ngộ trọn vẹn; đây là lời mời gọi thiền sư đưa ra từ một ngàn năm trăm năm nay: hoàn toàn thân thiết.

But wait: if you built the hut, and you're narrating this poem, then you are the undying person in the hut. You are Shitou. But none of this can be right, because the hut is the made-up self, so there's no "you" really, and it's pretty clear that neither you nor Shitou is undying. He's been gone for over a millenium, and the "you" that read the last sentence is gone, already just an idea, a memory.

Identity and time are concepts; they are not truths. We're engaged in words whose purpose is to show that they are concepts, to show their limitations, to allow consciousness to glimpse something beyond those limitations. The concept of an undying person is problematic; this does not refer to an immortal person. Undying is shorthand for something indescribable; it's not different from unborn.

Nhưng khoan đã: nếu bạn dựng thảo am, và bạn đang kể chuyện bài thơ này, vậy thì bạn là người bất tử trong am. Bạn là Thạch Đầu. Nhưng tất cả những việc trên không thể đúng được, bởi vì thảo am là bản ngã tạo dựng, vì vậy thực sự không có "bạn", và khá rõ ràng là chẳng phải bạn cũng chẳng phải Thạch Đầu bất tử. Ngài đã ra đi hơn một thiên niên kỷ, và "bạn" là người đọc câu vừa rồi cũng biến mất, đã trở thành ý tưởng suông, một kỷ niệm.

Danh tính và thời gian là những khái niệm; không phải lẽ thật. Chúng ta đi vào ngôn từ mà mục đích cho thấy đó là khái niệm, là phô bày những giới hạn của ngôn từ, để cho ý thức thoáng thấy một điều gì siêu vượt những giới hạn đó. Khái niệm về một người bất tử phát sinh vấn đề; không phải đề cập đến một người không chết. Bất tử là viết tắt cho điều không thể diễn tả; không khác với bất sinh.

As Buddha said, everything that comes to be must pass away. That which is undying never came into existence. In Zen there are many references to “your face before you were born,” which points in the same direction as “the undying person in the hut.” We’re talking about something not bound by concepts of time or existence. Limitlessly free.

This undying person is you and is not you—or maybe we could say the undying person isn’t you and isn’t not you. No matter how we phrase it, it won’t be quite true. Shitou is undying, he’s long gone, and he’s right here! You are invited to know him, to know me, to know yourself, to know each and all far beyond any knowing, to enter an intimacy that is not bound by time or any separation, but which destroys and excludes nothing. There is someone, unborn, in the midst of what you believe to be yourself. Who is this person?

Như Đức Phật đã nói, cái gì có sanh tức có tử. Không có cái gì không diệt mà lại sinh. Thiền thường nói về “khuôn mặt trước khi [cha mẹ] sinh ra,” đều chỉ ra “người bất tử trong am.” Chúng ta đang nói về một điều không bị ràng buộc vào ý niệm thời gian hoặc hiện hữu. Tự do vô hạn định.

Người bất tử này là bạn và không phải là bạn—hoặc có thể nói người bất tử chẳng phải là bạn và chẳng phải là không bạn. Dù nói kiểu nào đi nữa, sẽ không hoàn toàn đúng. Thạch Đầu bất tử, ngài đã viên tịch, và đang có mặt ngay tại đây! Bạn được mời đến để biết ngài, để biết tôi, tự biết mình, biết từng người và mọi người đến mức độ siêu vượt hiểu biết, để bước vào sự thân thiết không bị thời gian hay bất kỳ sự chia cách nào trói buộc, nhưng sẽ không phá hủy và loại trừ điều gì. Có một người, bất sinh, ngay trong điều bạn tin là chính mình. Người này là ai?

32. Here and Now

DON'T SEPARATE FROM THIS SKIN BAG
HERE AND NOW.

To practice the Buddha way is simple. Just come home to the present moment, to the here and now.

Even in the earliest days of Buddhism there were already thousands of teachings, but Buddha instructed that there is one practice that can open up the freedom and wisdom offered by all of them: mindfulness of the body through mindfulness of breath. To be mindful of breath is beautiful and powerful in and of itself, but it is also a technique that allows the mind to rest in the present, in this place, in the body, to truly taste the essential movement of our body that allows us to be, to see how what we think of as “outside” comes into us and sustains us, and how we give it right back without any planning or reviewing required.

32. Ngay Đây và Bây Giờ

ĐÂU RỜI ĐÂY DA CÓ HIỆN NAY.

Tu tập đạo Phật thật đơn giản. Chỉ cần trở về nhà trong giây phút hiện tại, ngay đây và bây giờ.

Ngay thời Phật giáo nguyên thủy đã có hàng ngàn giáo pháp, nhưng Đức Phật dạy rằng có một pháp tu có thể khai mở giải thoát và trí tuệ từ tất cả giáo pháp: chánh niệm đối với thân thông qua chánh niệm về hơi thở. Chánh niệm trên hơi thở nghe thật đẹp và hùng hậu, nhưng cũng là một pháp tu giúp tâm an định hiện giờ, ngay đây, nơi thân, để thực sự nếm trải sự vận hành thiết yếu của thân giúp chúng ta có mặt, để thấy được bằng cách nào điều mà chúng ta cho là “bên ngoài” lại đi vào bên trong và duy trì sự sống cho mình, và chúng ta trả lại ngay không cần bất kỳ kế hoạch hoặc xem xét nào cả.

In this very moment air that has been all across the universe is in the process of becoming an essential part of your existence, and air is leaving your body that is an inseparable part of everything. Shitou's final instruction to realize timeless intimacy and arrive at the deep peace he shows throughout this poem is for us to just realize this body, in this place, at this time.

A couple of my friends love Shitou's use of the term "skin bag" here in this last line. It's a little laugh to remind us not to take ourselves too seriously, but sometimes people find it a little harsh and jarring. After all the beauty and ease of the earlier lines, the poem takes on a rough edge here at the end. This is actually a very old and powerful lesson; the idea of seeing the body as a skin bag goes back to the earliest Buddhist teachings.

Chính trong giây phút này, không khí bao trùm khắp vũ trụ đang trong quá trình biến thành một thành phần thiết yếu cho sự hiện hữu của bạn, và không khí đang rời khỏi cơ thể bạn là một thành phần không thể tách rời tất cả vạn vật. Phần cuối bài thơ Thạch Đầu dạy chúng ta nhận ra mối thân thiết phi thời gian và đến được chỗ bình an thâm sâu mà ngài chỉ ra suốt bài thơ chỉ cốt giúp chúng ta rõ biết thân thể này, nơi chốn này, vào thời điểm này.

Một vài người bạn của tôi thích cách Thạch Đầu dùng thuật ngữ "đây da" ở đây trong dòng cuối. Đây là cách nói đùa nhắc chúng ta đừng quá xem trọng mình, nhưng một số người đôi khi cảm thấy nói như vậy có vẻ thô và chói tai. Sau tất cả vẻ đẹp và sự thông dong trong những câu đầu, ở đây dòng cuối bài thơ mang một khía cạnh thô và mạnh. Điều này thực sự là một bài học rất xưa và hữu hiệu; ý niệm xem thân như một túi da có từ thời giáo lý nguyên thủy.

In the Four Foundations of Mindfulness Sutra, just after we learn mindfulness of breath, we're taught to be aware of the body as a bag of skin holding lots of nasty stuff. Yuck! This unpleasant image is here to remind us that being immersed in the present-moment sensations has the potential to just make us more attached to pleasurable sensations and averse to the ones we don't like. It is here to remind us of the impermanence of this body and all the sensations that go with it. It is here to remind us that if our practice is about getting something for ourselves it's just a part of the same process of attachment and aversion that causes all of our suffering. In this last line Shitou shows a middle way between deepening our connection to the present moment and letting go of what's here.

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, ngay sau khi chúng ta học về chánh niệm hơi thở, chúng ta được dạy phải ý thức cơ thể là một đống da hôi thối. Úi chà, ghê! Hình ảnh khó chịu này ở đây nhắc nhở chúng ta rằng đắm chìm trong những cảm giác ở thời điểm hiện tại có khả năng khiến chúng ta ái luyến vào cảm giác như ý và oán ghét cảm giác bất như ý. Hình ảnh đống da cũng nhắc chúng ta về sự vô thường của thân này cùng tất cả cảm thọ. Nhắc nhở nếu chúng ta tu để sở đắc điều gì cho mình thì chỉ là một phần của quá trình giống như ái và oán sẽ gây ra mọi thứ đau khổ. Trong dòng cuối này Thạch Đầu chỉ ra lý Trung Đạo giữa tương quan thâm sâu với cái hiện tiền và buông bỏ vật đang ở ngay đây.

We need this line to remind us that when we are comfortable it's good to stay in the moment without holding on to the feeling, and when we are uncomfortable (which is plenty of the time) we should not separate from the body. Moments of discomfort are precisely when the mind will want to take us away—into some idea of how things should be, how we can make them the way we want, or why things are all wrong. We find peace not by going away from our suffering but by completely offering ourselves to what is. There is no way to actually put this into words, as words inherently create ideas of things, which are separate, but we can truly not separate from this body here and now; already here, now, body and awareness are not separate things.

Chúng ta cần dòng thơ này để nhắc mình khi cảm thấy dễ chịu như ý thì nên an trú trong cái hiện tiền mà không chấp dính vào cảm giác, và khi khó chịu bất như ý (phần nhiều) chúng ta không nên để tâm xa cách cơ thể. Khoảnh khắc khó chịu chính là lúc tâm sẽ muốn đưa chúng ta đi xa—đi vào suy nghĩ lẽ ra mọi chuyện phải nên thế này thế nọ, chúng ta phải làm thế nào để khiến sự việc tuân theo ý mình, hoặc thắc mắc tại sao mọi việc đều sai quấy. Chúng ta tìm sự an bình không phải bằng cách trốn tránh đau khổ, nhưng bằng cách hoàn toàn hiến mình cho cái-đang-là. Không có cách nào để thực sự diễn tả bằng từ ngữ vì từ ngữ vốn tạo ra ý tưởng về sự vật, khiến tách biệt, nhưng chúng ta có khả năng thực sự không tách rời khỏi thân này ngay đây và bây giờ; vốn sẵn ngay đây, bây giờ, thân và sức tỉnh giác không tách biệt.

This truth can be realized through Buddhist practice. It may take many years of meditation, and we may find all kinds of frustration on the way, but it can be realized. It is in fact realizing itself right now; you can't avoid it.

So many times I've chanted this poem, seated and still after meditation, and this line helped me home. We chant this before lunch at Minnesota Zen Center on retreats, and I've chanted it many times along the lapping waters of Lake Calhoun and in the cold, breath-misting mornings in the Montana mountains. The natural imagery, the old man in a little hut on a mountainside, the shining window below the green pines, the wavelike reiteration of the themes of ease and calm, the flow from immediate and small inside the hut to the vast and inconceivable—the whole world included in that tiny home—they all come together and arrive in the heart.

Lẽ thật này có thể nhận biết qua tu tập đạo Phật. Có thể phải mất nhiều năm thiền định, và gặp phải đủ kiểu thất vọng trên đường tu, nhưng có thể được. Quả vậy ngay bây giờ lẽ thật đang tự hiện hành; bạn không thể tránh được lẽ thật.

Rất nhiều lần tôi đã tụng bài thơ này, ngồi yên lặng sau thời thiền, và câu thơ này đã giúp tôi trở về nhà. Chúng tôi tụng bài này trước khi thọ trai tại Trung Tâm Thiền Minnesota trong khóa tu, và tôi đã tụng nhiều lần trong lúc đi dọc theo Hồ Calhoun sóng vỗ và vào những buổi sáng lạnh thổi ra hơi sương trên vùng núi Montana. Ảnh tượng thiên nhiên, lão trượng trong thảo am nhỏ ven sườn núi, dưới tùng xanh song cửa sáng, chủ đề thông dong và an tĩnh lặp lại đều đặn như những lượn sóng vỗ, dòng chảy từ cái tức thì và nhỏ nhiệm bên trong thảo am đến cái thênh thang và bất khả tư nghì—toàn thể giới nằm gọn trong ngôi thất nhỏ bé—tất cả cùng đến một lần và cùng về trong tim.

They hold forth a grand possibility of seeing how our small, immediate, moment-to-moment human effort is connected to the incredible vastness of everything, of everyone. Here at the end of this work we are encouraged to see that the way to realize this possibility, of making real the promise of having our lives be just a contribution to the wellness of all things, is simply to bring our whole selves to this body, this place, and this moment.

Here and now.

*

Tất cả đều đưa ra khả năng lớn lao thấy được nỗ lực nhỏ nhiệm, tức thời, từng giây phút của con người chúng ta tương quan như thế nào với cái thênh thang lạ lùng khó tin của vạn pháp, của mọi người. Ở đây, vào cuối tác phẩm, chúng ta được sách tấn để nhận biết con đường thực hiện khả năng này, biến lời hứa chuyển cuộc sống thành một sự đóng góp vào phúc lạc của vạn vật trở nên sự thật, muốn thế chỉ cần dốc hết sức mình chăm chú vào thân này, nơi này, và giây phút này.

Ngay đây và bây giờ.

*

MỤC LỤC

1. Sống Bình Dị trong Vô Thường	38	17. Ánh Sáng Chiếu trên Núi	290
2. Sống Vui với Trung Đạo	68	18. Thiền Đùa với sự Châm Biếm	302
3. Tươi Tốt Sung Mãn	90	19. Che chở, An trú, Quy ẩn	316
4. Hiện Đây Với Cỗ Đại	100	20. Chỉ Cần Chẳng Hội	326
5. Ai là Chủ Nhân?	110	21. Nhà Ngay Chỗ Đang Ở	340
6. Tu Tập, Trong và Ngoài	122	22. Chủ và Khách	364
7. Ẩn Cư và Nhập Thế	154	23. Đạo Phật là Thiền Định và Từ Bi	378
8. Nói “Ưa” Ý là Sao?	168	24. Phụ Thuộc Vào Cái Gì?	388
9. Bao Trùm Vạn Pháp	180	25. Gặp Tổ Sư	400
10. Phương Trượng	192	26. Chớ Thoái Lui	414
11. Niềm Tin, Tín Tâm và Tự Tại	202	27. Giải Thoát Quá Khứ	426
12. Chớ Phê Phán	214	28. Buông Gương Bỏ Khiên	454
13. Sanh Tử Sự Đại	228	29. Tâm Người Hỷ Lạc	472
14. Ai là Chủ Nhân Ông?	242	30. Nhất Vị	486
15. Có Siêu Vượt Không Gian		31. Thân Thiết Phi Thời Gian	498
và Thời Gian?	250	32. Ngay Đây và Bây Giờ	508
16. Nền Tảng của Giải Thoát	266		*