

Phương Pháp Tọa Thiền - Method Of Meditation

HT. Thích Thanh Từ - Zen Master Thích Thanh Từ

Biên tập: Thiên Sinh Trúc Lâm

Người dịch: Trúc Lâm Ni

Nhà Xuất Bản Hồng Đức - Tái Bản Lần 2

Editor: Thien Sinh Truc Lam

Translator: Truc Lam Nunnery

Hồng Đức Publishing House - 2nd reprint

LỜI NÓI ĐẦU

Phương pháp tọa thiền này theo đường lối Thiền tông Việt Nam, bao gồm một số động tác căn bản mà trong trong thời gian qua chúng tôi đã ứng dụng tu và hướng dẫn cho chư Tăng, Ni tại các thiền viện hành trì, đồng thời cũng có một số Phật tử tại gia hâm mộ tu thiền quan tâm thực hành. Kiểm nghiệm qua thực tế công phu, chúng tôi nhận thấy đều có những kết quả nhất định như thân tâm hành giả dần dần được an định, trí tuệ ngày càng tăng trưởng, đời sống theo đó mà được thuần thiện và an lạc - thể hiện qua những việc làm "xả kỷ vị tha", góp phần đem lại cho bản thân, gia đình và xã hội một nhân tố tốt đẹp, an bình.

Gần đây, nguyện vọng tìm hiểu và thực hành pháp môn tọa thiền này được nhiều giới Tăng, Ni, Phật tử các nơi yêu cầu chúng tôi chỉ dẫn.

Để đáp ứng phần nào nhu cầu trên, chúng tôi điều chỉnh và cho tái bản. Mong rằng quyển sách nhỏ này sẽ giúp ích bước đầu cho chư Tăng, Ni, Phật tử yêu thích Thiền học Việt Nam.

Thiền Viện Trúc Lâm
Mùa Phật đản PL. 2553-2009
Hòa thượng Thích Thanh Từ

PREFACE

In the Vietnamese Zen tradition, important principals of meditation have guided the monks and nuns at our monasteries. Buddhist laypeople with the interest of practicing meditation have applied this way as well. After having supervised them in daily practice, we see definite results: the practitioner's body and mind gradually become more at ease and they develop wisdom. Practitioners live more wholesome, joyful and peaceful lives that exhibit selflessness and devotion to others, contributing to good, beauty and peace for society, their families and themselves.

As a result, we have been asked recently by monks, nuns and Buddhists from around the world to teach our method of meditation. This book is revised and republished for that purpose. Hopefully, it will provide helpful first steps toward the practice path of Vietnamese Zen.

Truc Lam Zen Monastery
Season of The Buddha's Birth, Lunar Year 2553-2009

Zen Master Thich Thanh Tu

Hằng ngày khi chúng ta đối duyên xúc cảnh tâm ý dao động, từ sự dao động đó nên tâm không được khinh an. Tâm là đầu mối của sanh tử phiền não; và cũng là nguồn cội của Niết bàn. Do đó Phật phương tiện chỉ dạy thiền định để nhiếp tâm chánh niệm.

Trong các oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm, đều phải tập sống trong trạng thái tỉnh thức. Hằng thấp sáng hiện hữu của chính mình trong mọi hoạt động hàng ngày. Tuy nhiên đối với người sơ cơ, tọa thiền vẫn là một phương pháp thù thắng hơn các oai nghi kia.

In everyday life, when interacting with outside conditions and surroundings, it is easy for our minds to become restless and agitated. It is this agitated mind that creates the cycle of birth and death, and brings forth all of our afflictions. Mind is also the original source of Nirvana. For that reason, the Buddha expediently taught meditation to calm the agitation of thinking and attain total mindfulness.

In all departments, walking, standing, sitting, and lying, we have to practice living in a state of full awareness, lighting our existence even when doing routine daily activities. For beginners, sitting meditation proves to be the most effective method of cultivating that awareness compared to the rest of the postures.



(Hình-Picture: 02)

02

DỤNG CỤ TỌA THIỀN

- 1 bồ đoàn tròn, thông thường đường kính 2 tấc, cao 2 tấc, dòn gòn, khi ngồi xuống còn một tấc là vừa (có thể linh động theo sở thích từng người).

SITTING MEDITATION SUPPLIES

- One cushion about twenty centimeters high and twenty centimeters in diameter, stuffed with kapok, soft and flexible. It should sit about ten centimeters off the ground. The cushion sized are varied depends on the practitioner's preference.

- 1 tọa cụ vuông 7 tấc để trải dưới, bồ đoàn đặt lên trên.
- 1 khăn lông hoặc gối nhỏ dùng để kê bên trên lòng bàn chân trũng.

- One mat about seventy centimeters square is spread on the floor, the cushion on top.
- One soft towel or a small pillow is used to pad the gap between the crossed-legs.

03

TỌA THIỀN

Có ba giai đoạn:

NHẬP - TRỤ - XUẤT

SITTING MEDITATION

There are three phases of a sitting session

ENTERING - DWELLING - RELEASING

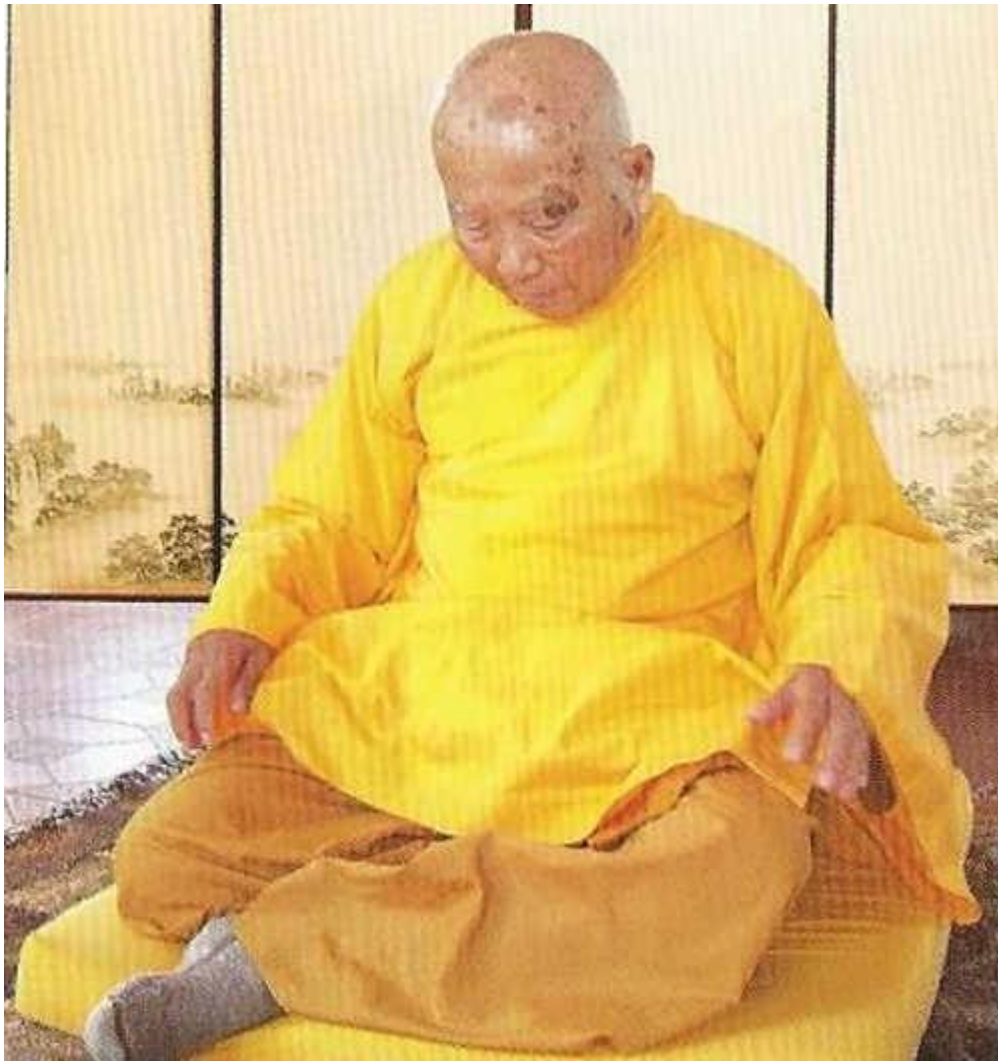
04

A. NHẬP THIỀN

Đến giờ tọa thiền, trải tọa cụ ra, đặt bồ đoàn lên trên tọa cụ.

A. ENTERING INTO MEDITATION

When the session begins, lay the mat down, and put the cushion near one side of the mat.

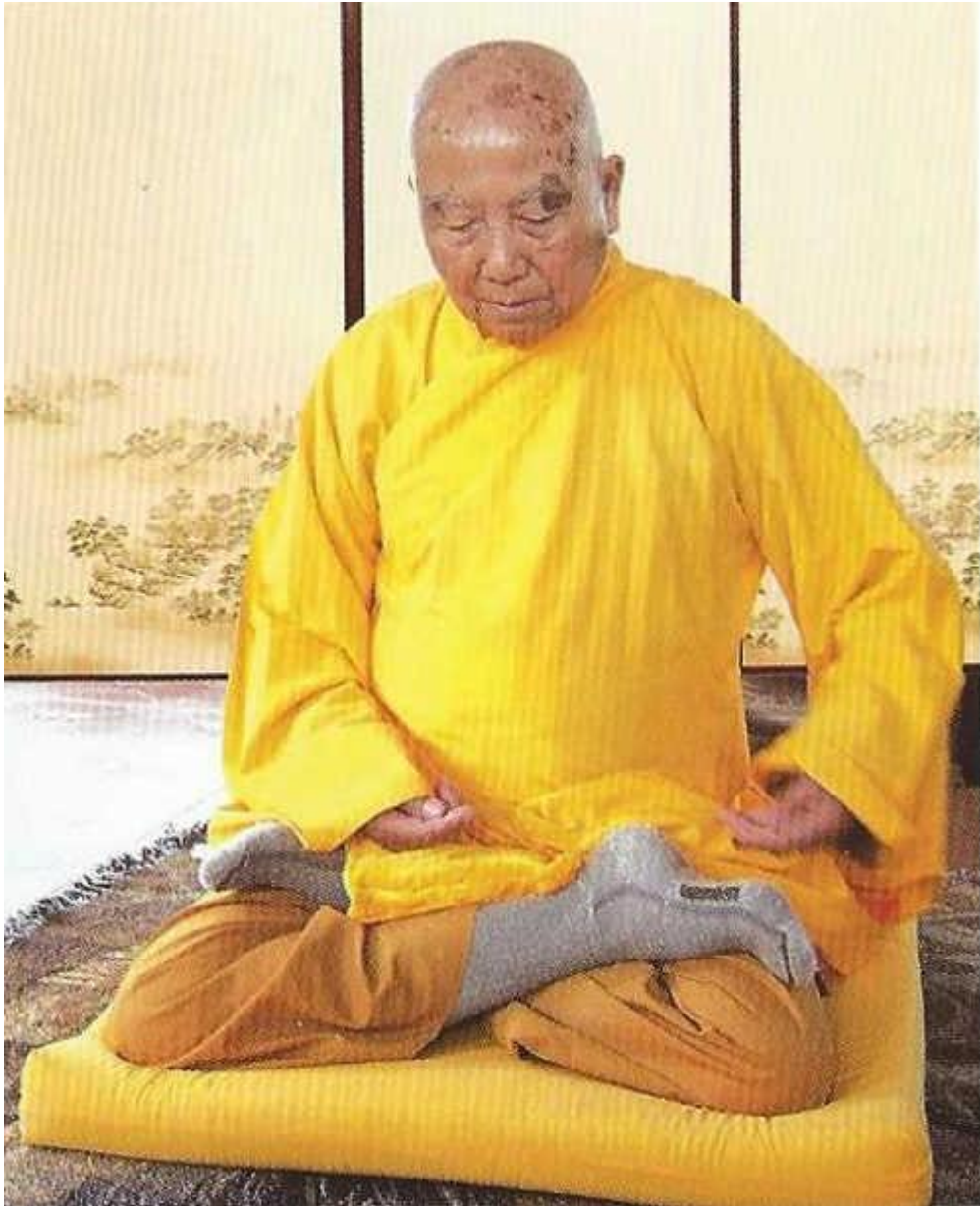


(Hinh-Picture: 05)

05

Ngồi lên bồ đoàn, xương cụt đúng giữa bồ đoàn, nghiêng qua nghiêng lại cho an ổn mới kéo chân ngồi.

Sit on the cushion, centering the bottom in the middle of the cushion. Stretch your body backward and forward, swing left and right until achieving a comfortable, relaxed position. Then draw your feet to the opposite thighs.



(Hình-Picture: 06)

06

Nới rộng dây lưng, cổ áo, sửa thân ngay thẳng.

Slacken the belt or waist rope, loosen the collar of the shirt, and straighten the body.



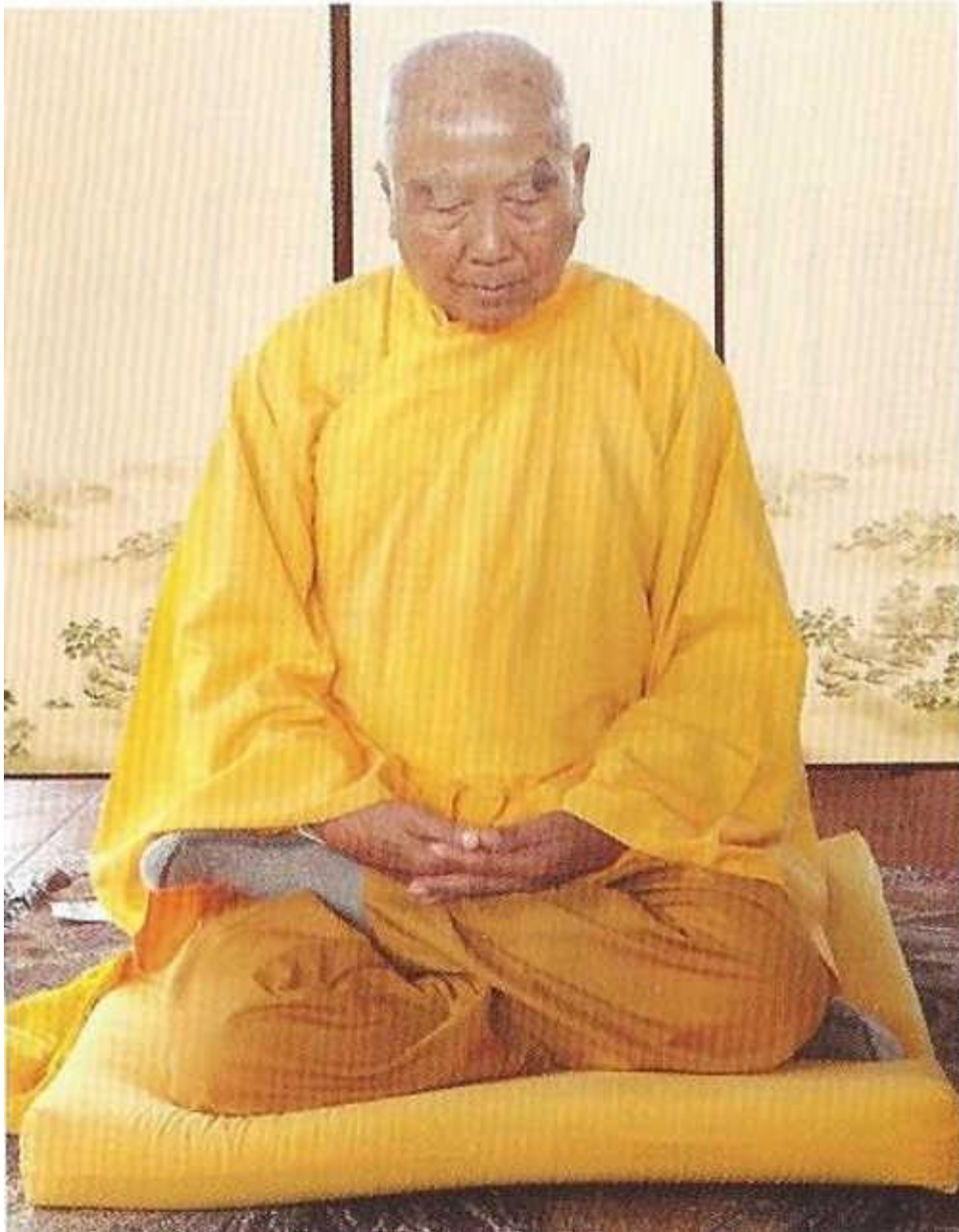


(Hình-Picture:

07A, 07B)
07

Có hai thể ngồi:
kiết già và bán già.

There are two sitting postures:
full lotus and half lotus.

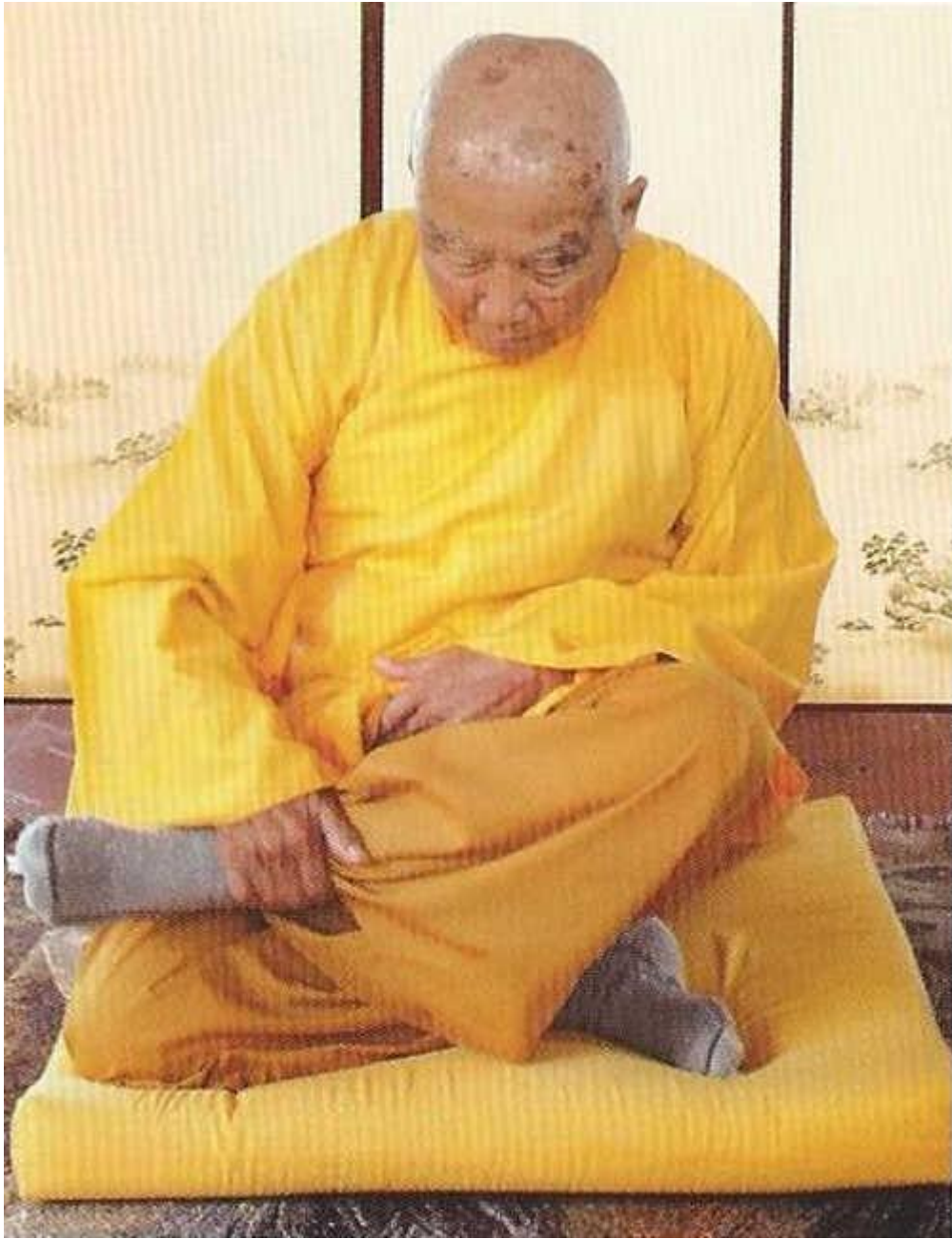


(Hình-Picture: 08)

08

Ngồi bán già: kéo chân trái gác lên đùi phải hoặc ngược lại - tùy theo chiều thuận của mỗi người.

For the half-lotus position: put the left foot on the right thigh. Or vice versa, it depends on the practitioner's comfortable side.

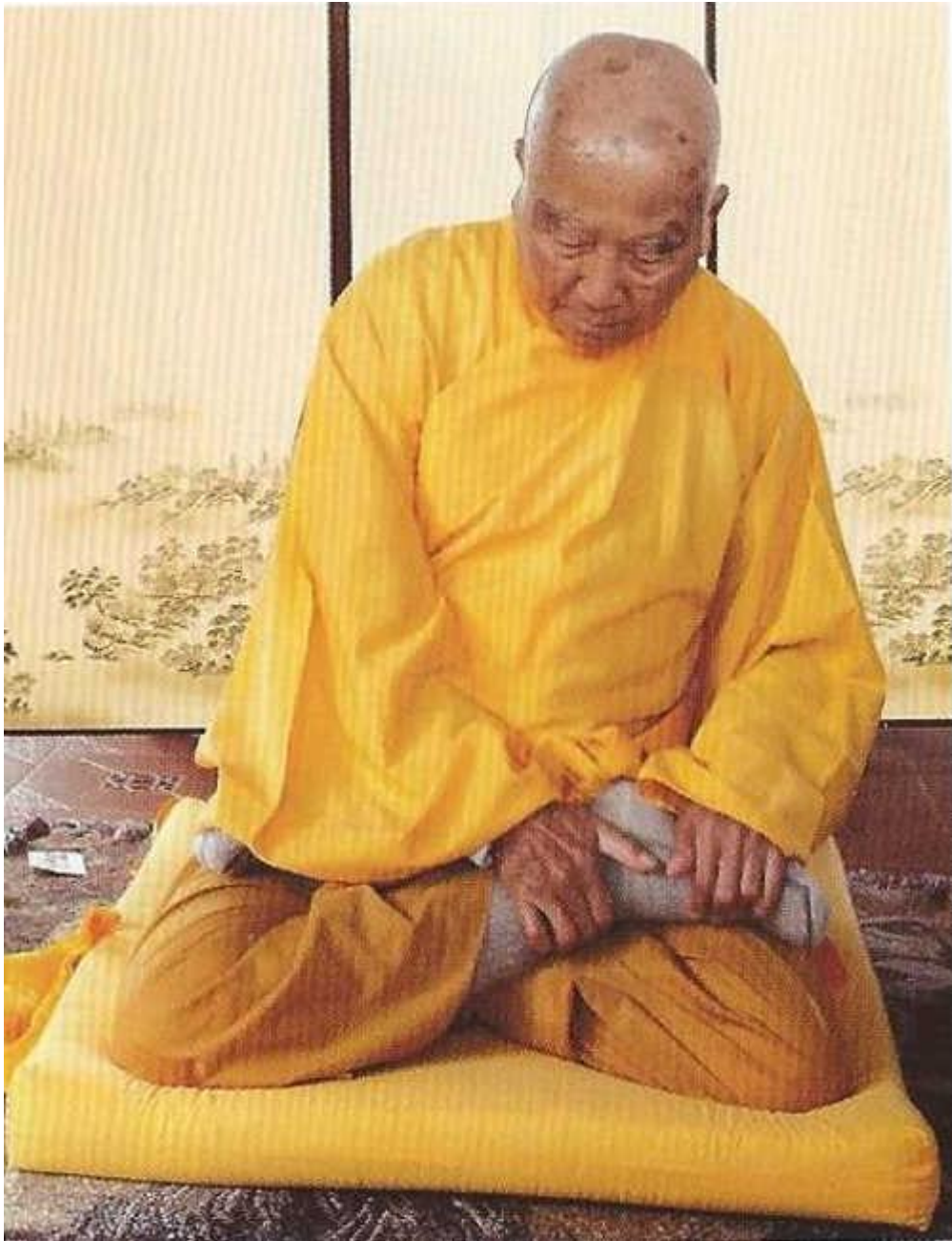


(Hình-Picture: 09)

09

Ngồi kết già: kéo chân trái gác lên đùi phải.

For the full lotus position: put the left foot on the right thigh.

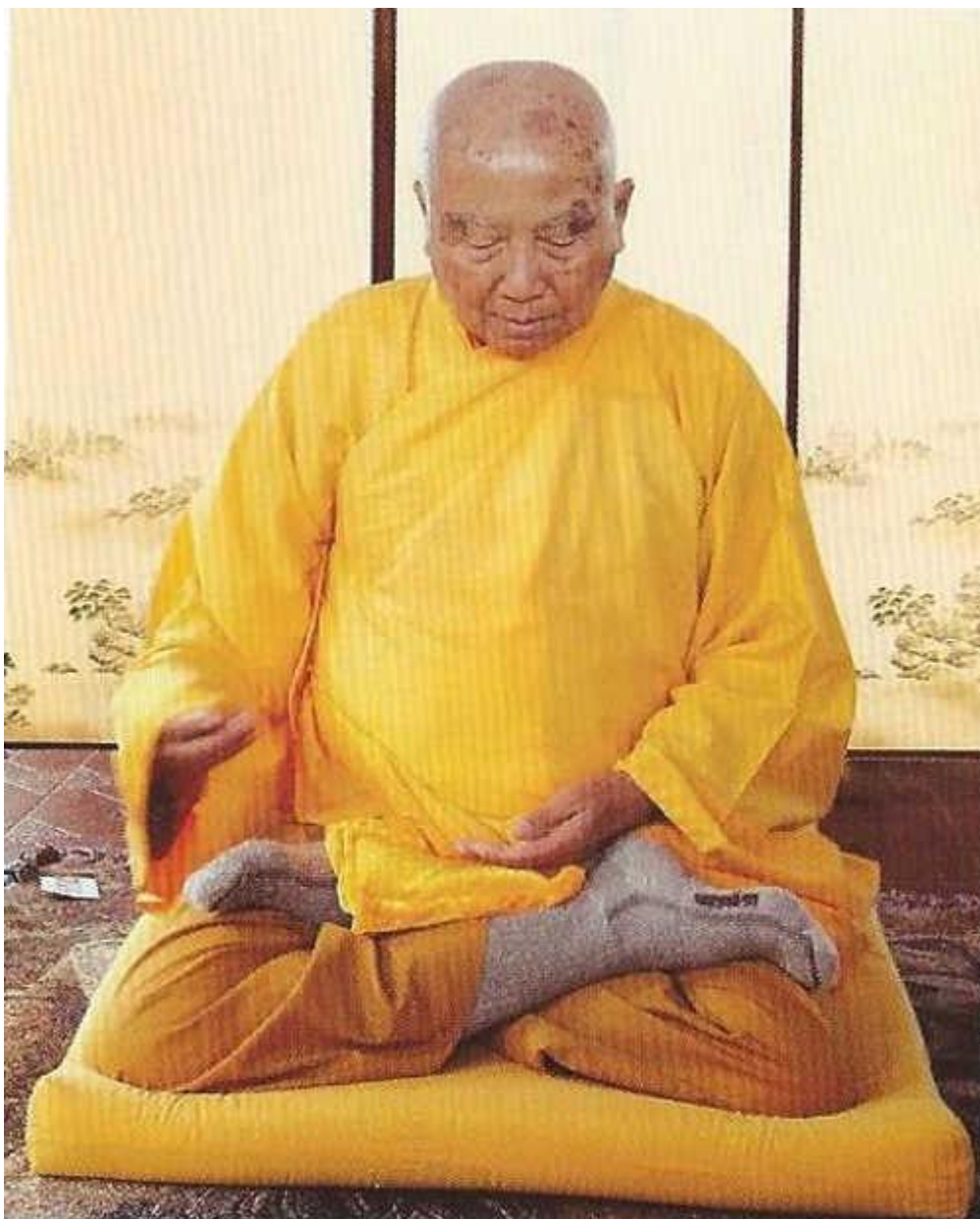


(Hình-Picture: 10)

10

Chân phải gác lên đùi trái. Hoặc ngược lại cũng được.

Then put the right foot on the left thigh and vice versa.
Both knees should touch the mat.

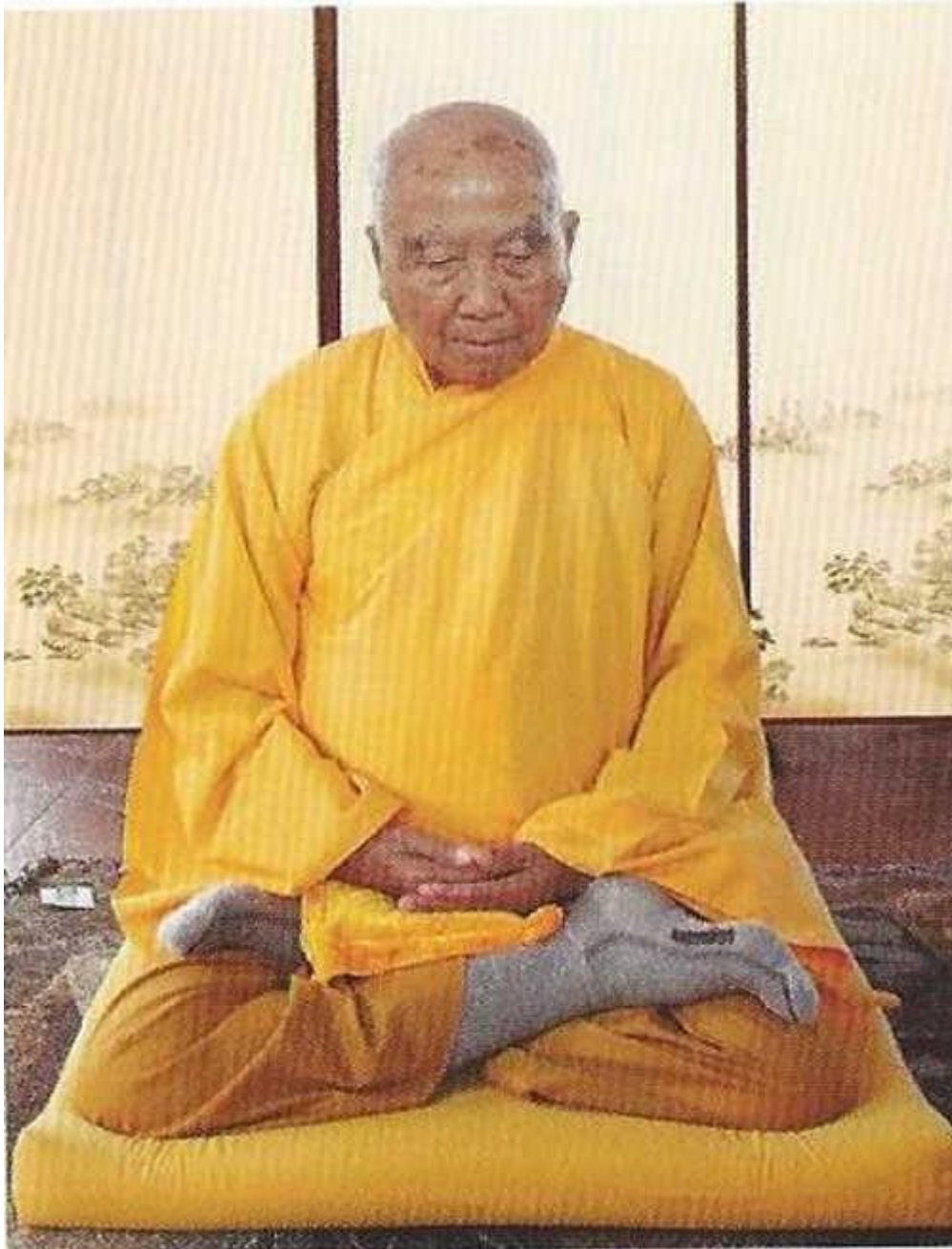


(Hinh-Picture: 11)

11

Nếu lòng bàn chân nào trống quá, nên dùng gối kê lên trên cho bằng.

If the space between the feet is hollow, fill the gap with the small pillow.

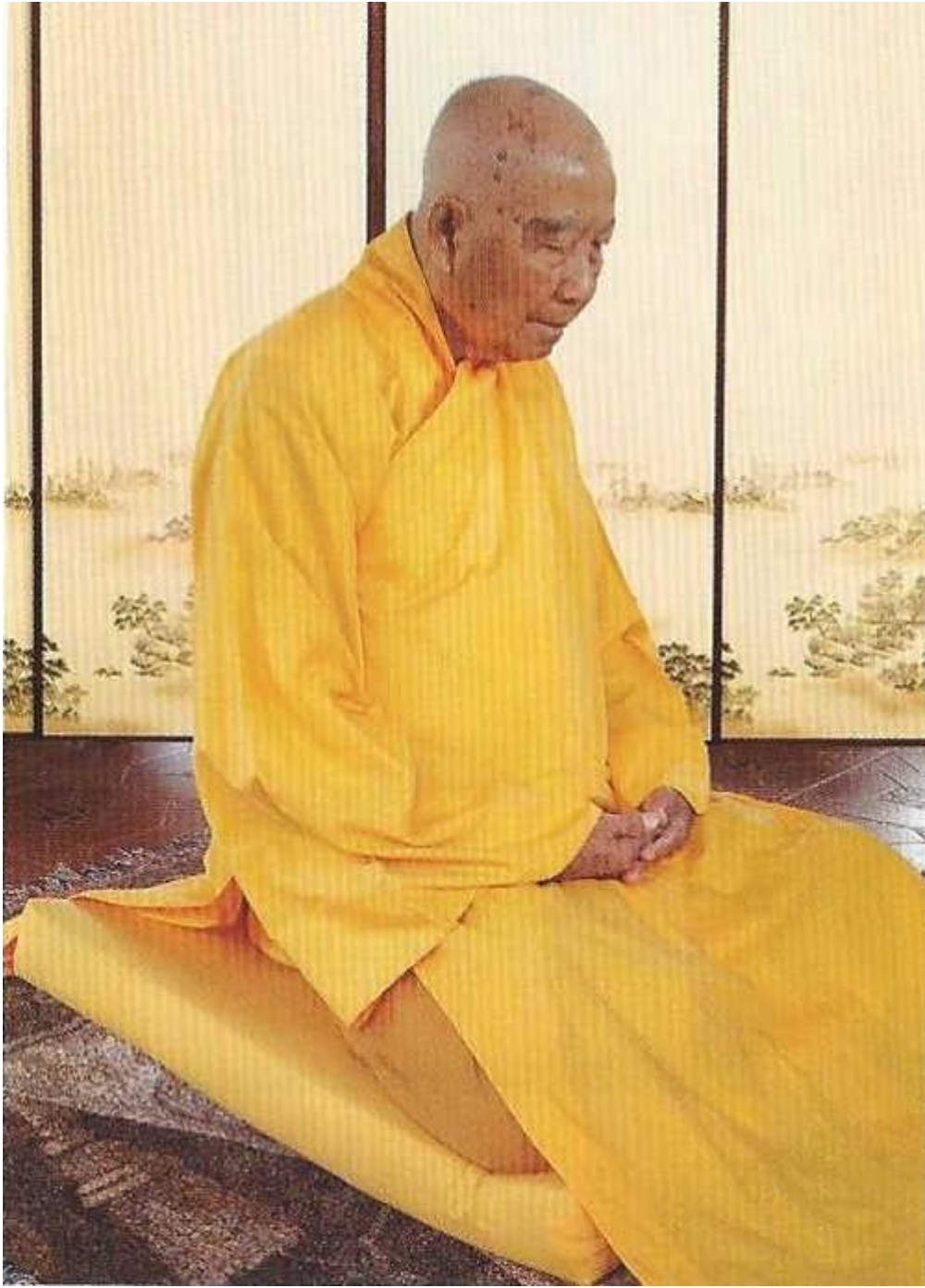


(Hình-Picture: 12)

12

Bàn tay phải để lên bàn tay trái. Hai bàn tay đặt trên hai lòng bàn chân, hai đầu ngón tay cái vừa chạm nhau, nằm ngay chiều rốn.

The right hand is on the left, fingers on fingers. Both hands rest on the pillow. The two tips of the thumb touch lightly, near the navel.

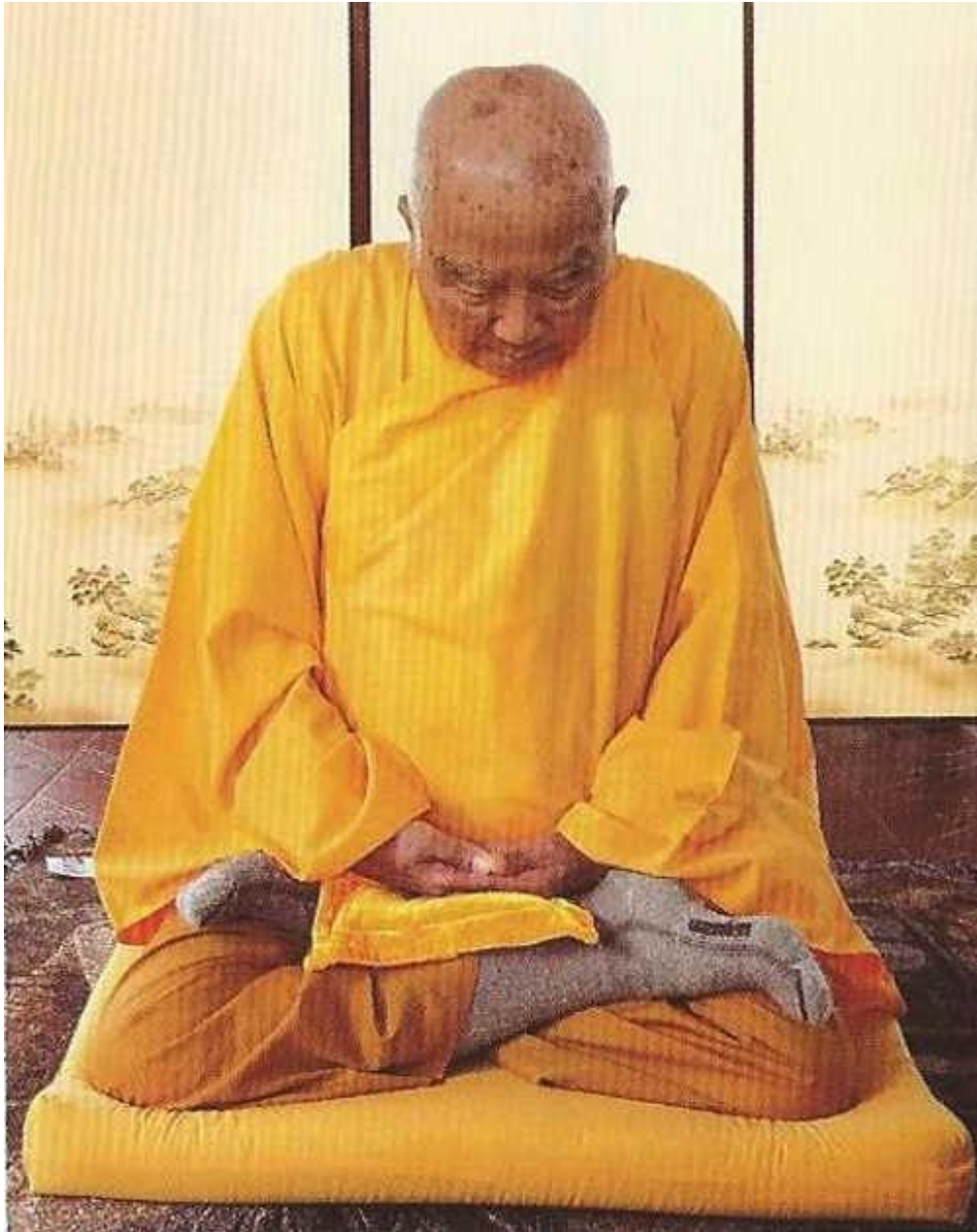


(Hình-Picture: 13)

13

Cùi chỏ vừa ôm hông là được.

The elbows should rest comfortably on the hip areas.

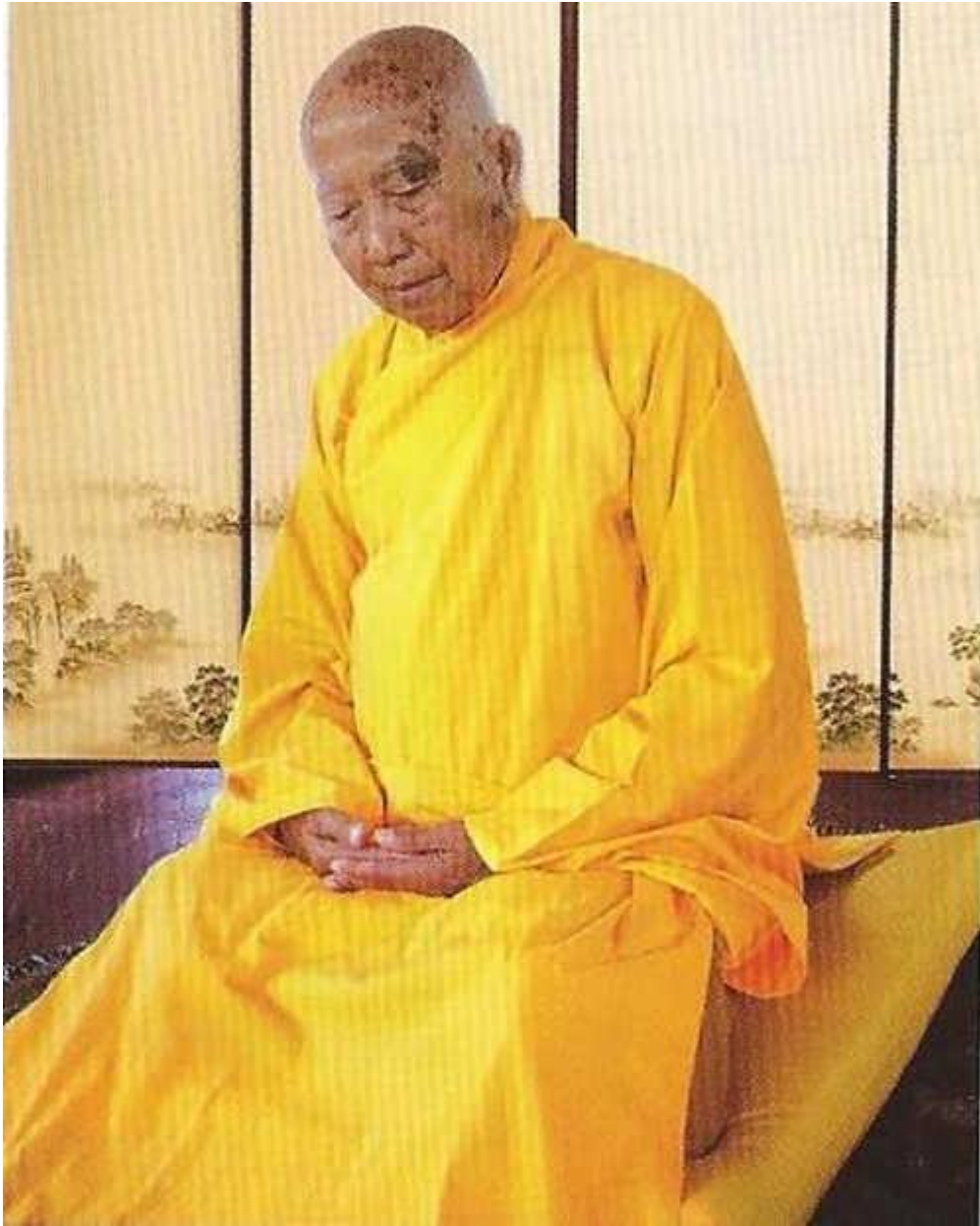


(Hình-Picture: 14)

14

Chuyển động thân 5 lần, ban đầu mạnh, sau nhẹ dần.

Lean the torso forward and press down with the hands at the same time, five times, lessening the pressure each time.

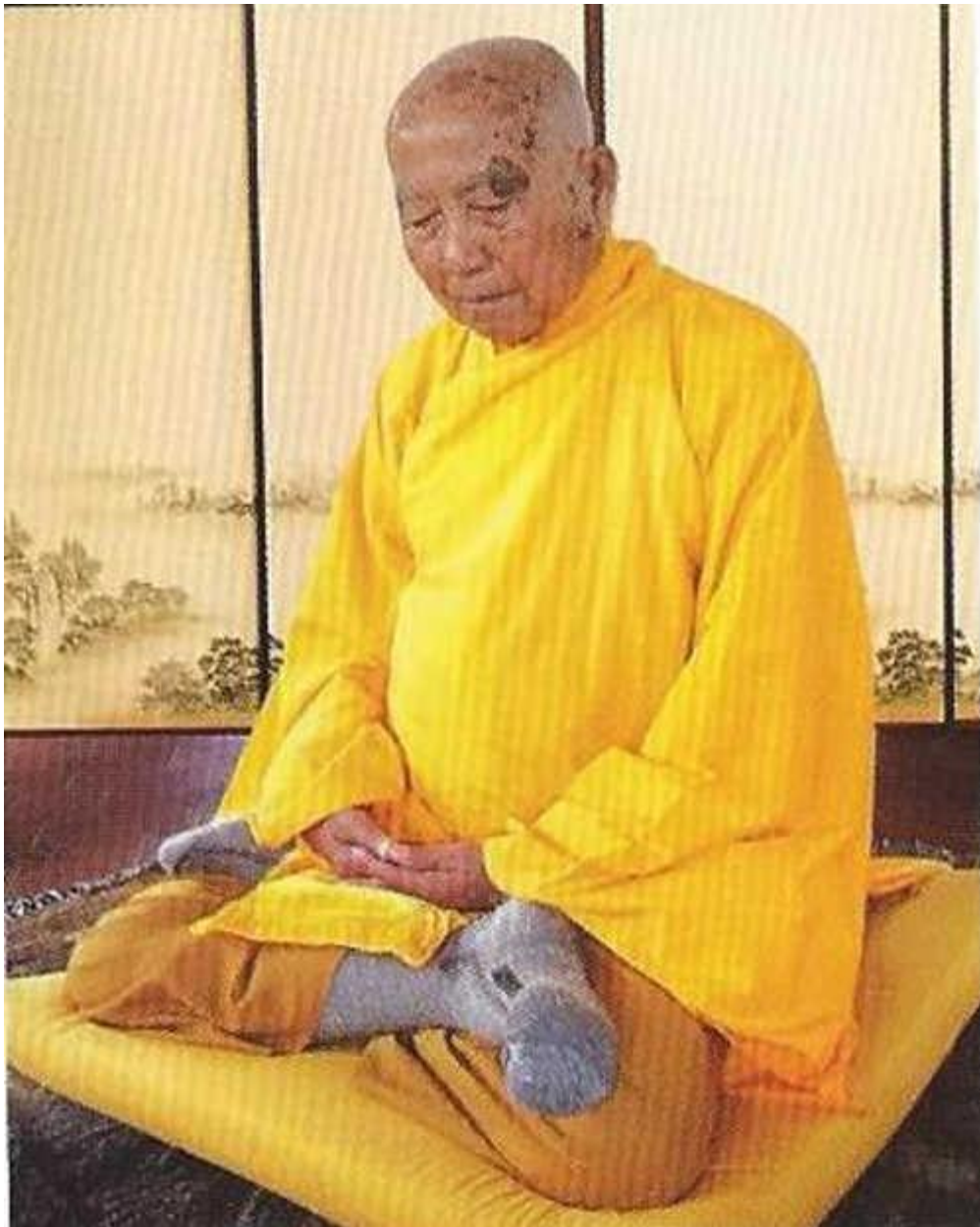


(Hình-Picture: 15)

15

Ngồi lưng thẳng vừa phải, đừng quá ưỡn cũng đừng
để cong hoặc ẹo, đầu hơi cúi (lưng cong và đầu cúi dễ
sinh hôn trầm).

Sit up with back straight, neither too rigid, nor too
bent. Tilt the head lightly forward. A drooping back or
head causes drowsiness.



(Hình-Picture: 16)

16

Chiều chóp mũi ngay đầu hai ngón tay cái, hai trái tai đối xứng với bả vai, mắt mở 1/3, tầm nhìn không quá xa - nhìn quá gần dễ sanh hôn trầm, quá xa dễ sanh tán loạn. Người nào ít bị hôn trầm có thể ngồi nhắm mắt, sẽ dễ phản quan hơn.

The tip of the nose and tips of the thumbs should be in one direct line. The ears are opposite the shoulders. Eyelids should be one-third open. Direct the point of vision to a proper position. A too close of a vision will induce drowsiness, too far of vision will cause distractions. For those who are less likely to fall asleep during meditation, may keep both eyes closed to enhance reflection.



(Hình-Picture: 17)

17

Ngồi yên gương mặt bình thân, vui tươi.

Sit still. The face should appear restful and peaceful.

18

Dùng mũi hít vô cùng, đừng mạnh cũng đừng gấp, đều đều nhẹ nhẹ, tưởng như không khí trong sạch vô khắp châu thân làm cho những chỗ không thông theo hơi thở lưu thông, rồi hé miệng thở ra sạch, tưởng như phiền não, bệnh hoạn, cấu uế đều theo hơi thở ra ngoài.

Thở như thế 3 lần, từ mạnh rồi nhẹ dần.

Thở xong, ngậm miệng lại, môi và răng vừa khít nhau, lưỡi để lên trên. Từ đây đến lúc xả thiền chỉ hít thở bình thường bằng mũi đều đều, nhẹ nhẹ.

Next, inhale through the nose slowly and deeply. Imagine the fresh air of the in-breath pervading every part of the body, allowing all obstructed areas to open up as air passes. Open the mouth lightly and exhale thoroughly.

While breathing out, imagine all afflictions, diseases and impurities being exhaled with the air.

Do this three times, with the breathes growing smaller each time.

Close the lips. The tongue tip is lightly touches the root of the upper teeth. For the rest of the session, breath in and out softly and naturally through the nose.

19

B. TRỤ THIỀN

Có ba phương pháp dành cho người sơ cơ:

1. SỔ TỨC QUÁN

Sổ là đếm, tức là hơi thở. Sổ tức quán là quán sát hơi thở ra vô, đếm từ một đến mười.

Có hai cách quán sổ tức: nhặt và khoan.

* Nhặt: Hít vô đếm một, thở ra đếm hai, lần lượt đến mười, rồi trở lại bắt đầu từ một.

* Khoan: Hít vô thở ra đếm một, hít vô thở ra đếm hai, lần lượt đến mười, rồi bắt đầu trở lại từ một. Cứ đếm như thế suốt thời gian tọa thiền.

Nếu trong lúc đếm từ một đến mười, nửa chừng quên hoặc bị lộn số, hành giả bắt đầu trở lại từ một.

Sau một thời gian tu tập, hành giả đếm thuận thực không còn bị lộn số nữa thì bỏ sổ tức, bắt đầu hành pháp Tùy tức.

2. TÙY TỨC

Tùy là theo, tức là hơi thở. Tùy tức là theo dõi hơi thở. Hít hơi vô tới đâu biết tới đó. Hơi thở ra đến đâu cũng đều biết rõ.

B. DWELLING IN MEDITATION

There are three method for practitioners:

1. COUNTING BREATH METHOD

Sổ means to count, tức means breath, sổ tức quán means to observe the in-and-out breath, counting silently from one to ten, then repeating the process.

There are two ways: rapid and slow.

* Rapid counting: inhale, count "one", exhale, count "two", and again, inhale, count "three" ..., keep on counting to "ten". Then return to start from "one" and continue to "ten"...

* Slow counting: inhale and exhale, count "one", inhale and exhale, count "two", continue until reaching "ten". Then start at one. Go on this during the entire session. In counting, if suddenly the practitioners forget the number or miss the count, go back to "one".

After some time of counting, when the practitioners do not make any mistakes, switch to the Observing Breath method.

2. OBSERVING BREATH METHOD

Trong khi theo dõi hơi thở, nên dùng trí quán mạng sống trong hơi thở, thở ra mà không hít vào là mạng sống không còn tồn tại. Hơi thở đã vô thường thì mạng sống cũng mỏng manh giả tạm.

Khi theo hơi thở thuần thực rồi, hành giả bước sang thực hành pháp Tri vọng.

3. TRI VỌNG (biết vọng)

Khi bắt đầu trụ thiền, hành giả theo dõi hơi thở ra vào đôi ba phút cho an ổn, rồi buông hơi thở để tâm an định. Vừa có vọng khởi liền biết vọng không theo, cứ thế cho đến vọng thưa dần và im bất. Vọng lặng thì tâm thanh tịnh, rỗng rang trong sáng, chân tâm hiện tiền, cái biết hiện bày nơi sáu căn.

Ngồi lâu, nếu mơ màng ngủ gục thì mở mắt sáng ra, chấn chỉnh thân tâm phần chấn, trang nghiêm lại.

Tùy means following, tức means breath. Tùy tức means following or observing the breath. In doing this method, practitioners are continuously and clearly aware of wherever the breath comes in and goes out.

While observing the breath, practitioners contemplate that human life exists within a single breath. Life ends if there is a breath out, but not in. The breath is impermanent, so life is brittle and unreal as well.

When the breath observation is perfectly practiced, practitioners can begin cultivating the third method, the Recognizing Thoughts.

3. RECOGNIZING THOUGHTS METHOD

When beginning the meditation, observe the breath for some minutes to put yourself at ease. Then let go the breath observation, the mind is truly peaceful and settled down. Then, if a thought arises, immediately recognize "thought" and do not follow it. Do this with each thought as they arise. The thoughts become fewer and fewer until they finally desist altogether.

When there are no more thoughts, the mind is empty, clear and pure. The True Mind is present, the ever-existing awareness revealing itself through the six sense organs.

After a while of sitting, if you become confused the drowsy, open the eyes wide and adjust the body and mind to be refreshed and serious.

CHÚ Ý: Trong lúc tọa thiền phải khéo tự điều chỉnh.

Nghe ngực nặng, tim hơi nhói là do ngồi thẳng quá, hơi thở không thông nên rùn xuống một chút.

Nghe nhức xương sống gần lưng quần, biết ngồi hơi cong, phải thẳng lên.

Đau hông là do bị nghiêng.

Nếu nhức một bên vai, coi chừng hai vai không ngang nhau, một bên bị lệch xuống.

NOTES: During your sitting, we have to wisely correct ourselves.

If you feel the chest heavy or the heart lightly stinging, this is due to sitting too straight, causing the breath to be jerky and unnatural. Bend down a little.

If the lumbar area around the backbone aches, this means the body is drooping down. Straighten it up.

Aching hip is related to your sitting leaning to one side.

Nếu nhức cả hai vai là do gồng hai tay, phải nói lỏng ra, toàn thân ở trong tư thế thư giãn.

Đau hông là vì ngồi ngựa người ra phía sau.

Nghe trên đầu có gì đè nặng, hoặc nghe vo ve bên lỗ tai, và vì ngồi kèm, gồng mình, đầu hơi cứng nên mới có triệu chứng như vậy, chứ không có gì lạ. Nhẹ nhàng buông xả thư giãn, một lúc sẽ hết.

Khi ngồi thiền, nếu có những tướng lạ hiện ra như: nghe thân nặng nề giống như có vật gì đè nặng, thân nhẹ nhàng muốn bay bổng, ngứa trên thân, mặt như có con gì bò, cảm giác có luồng điện chạy trong xương sống, thấy phía trước có ánh sáng hoặc các hình ảnh lạ, nghe có người nói bên tai. Tất cả những tướng ấy đều là giả, không nên chấp nhận hay sợ hãi. Phải quán nó hư giả, ngồi yên làm chủ thân tâm. dù thấy ma hay Phật hành giả đều biết là cảnh huyễn, không mừng cũng không sợ. Vui mừng hay sợ hãi đều là nhân của điên cuồng. Không chấp trước, không quan tâm, để ý, huyễn cảnh sẽ tự mất.

If one shoulder is painful, perhaps it is not level with the other.

If both shoulder sore, you are stiffening the arms. Loosen them and the whole body will relax.

The body leaning too far back contributes to painful bottom.

If you feel something heavy on the head or some hums spoken on the ears, that signs you are sitting with rigid and stiffened body and head. Slacken and release yourselves, this will disappear in a while.

During meditation, if there are strange marks such as: a heavy object pressing down on the body, a feather-light body akin to flying, or sense of itchiness on the body, a certain bug crawling on face, an electric current running through the spinal column, or in your vision, bright light or strange images coming in front, whispering voices and ears ...

All these above marks are unreal, practitioners, therefore, should not either cheerfully accept or be frightened of them. Contemplate that they are false and temporary. Sit still and be the boss of your body and mind. Even if seeing ghosts or the Buddha, practitioners clearly know that they all are illusions. Do not be scared or delighted because both cheers and fears are causes to madness. Be neither attached to, nor interested in, and pay no attention to those signs, delusions will be self-vanished.

21

C. XẢ THIỀN

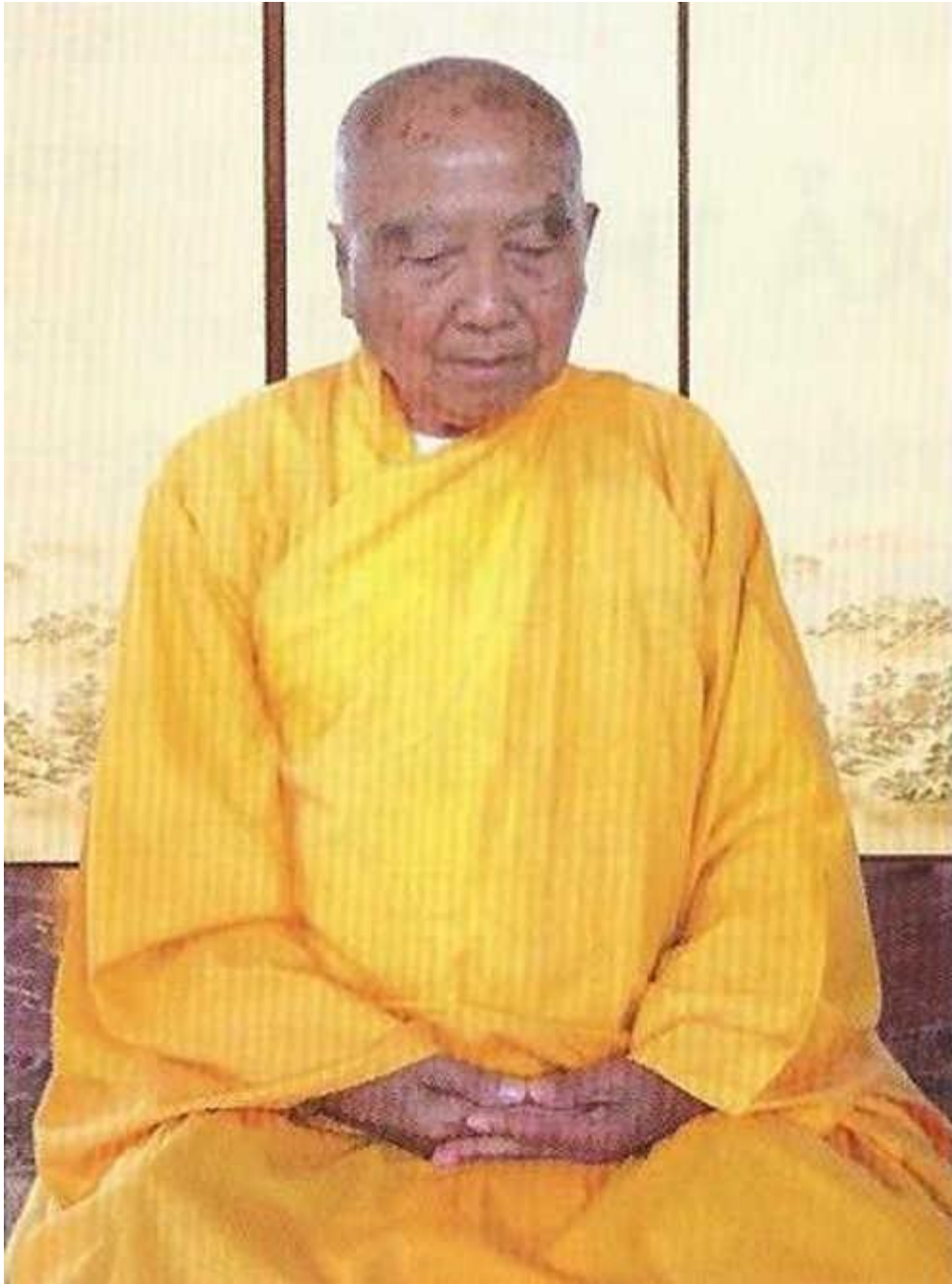
Khi xả thiền, trước đọc bài nguyện hồi hướng:

"Nguyện đem công đức này
Hương về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo".

C. RELEASING MEDITATION

Before ending the sitting meditation, first, silently recite the verse of transferring merit:

May these accrued merits and virtues
Transfer to all;
That I and all sentient beings
Completely attain the Buddha Way.



(Hình-Picture: 22)

22

Kế đến, dùng mũi hít vô tận cùng, rồi hé miệng thở ra sạch 3 hơi. Hít vô tưởng như máu huyết theo hơi thở lưu thông khắp cơ thể.

Next, inhale through the nose deeply and exhale thoroughly by mouth three times with increasing depth respectively. This is the opposite of the entering step. While breathing in, imagine the blood is following the breath circulating throughout the body.

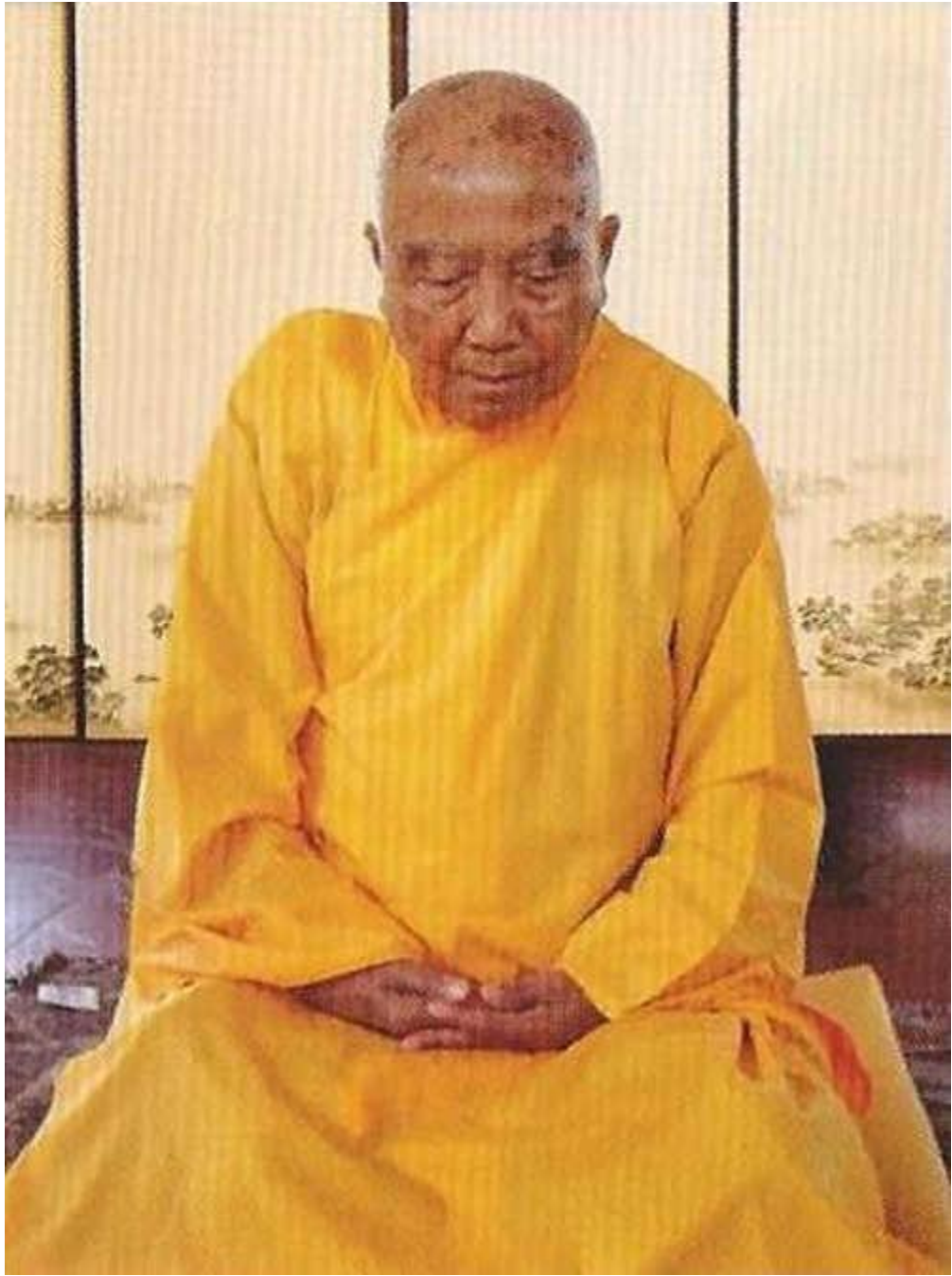


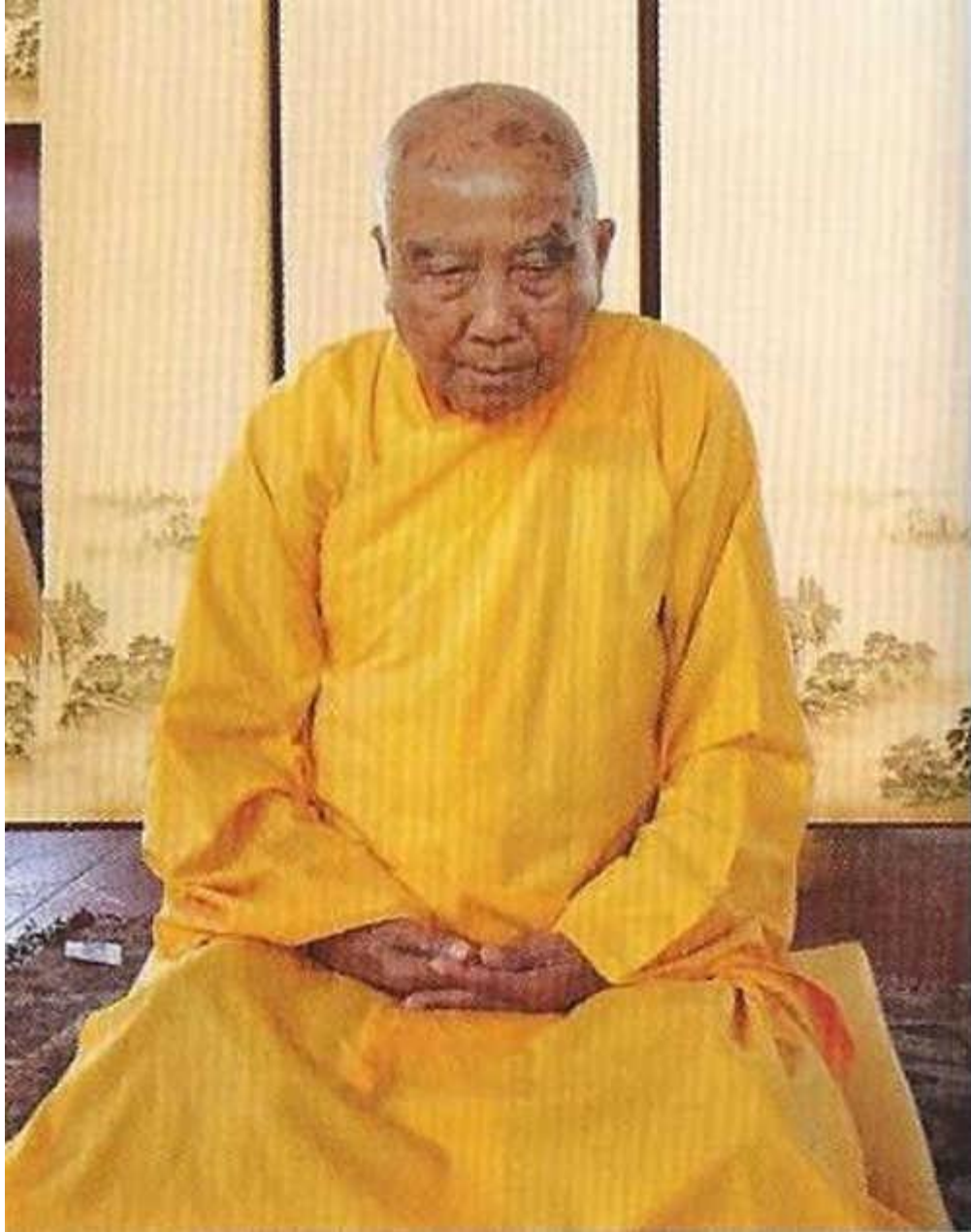
(Hình-Picture: 23)

23

Thở ra tưởng như phiền não, bệnh hoạn, cấu uế theo hơi thở ra ngoài. Xả thiền mọi hơi thở, động tác đều từ nhẹ đến mạnh.

While exhaling, imagine all afflictions, diseases and defilements are leaving the body with the air. While coming out of meditation, all the actions go from lightly to strongly.





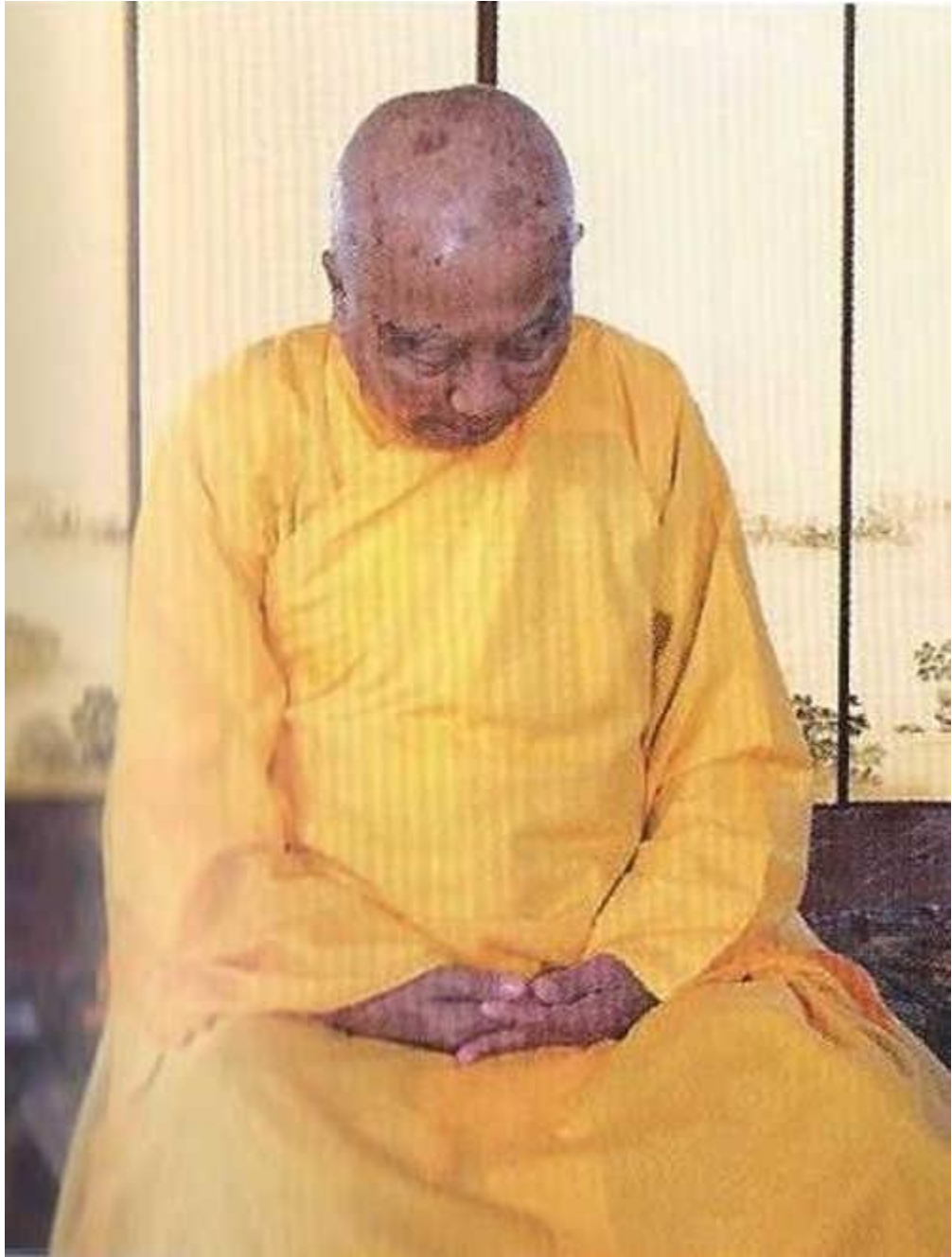
(Hình-Picture:

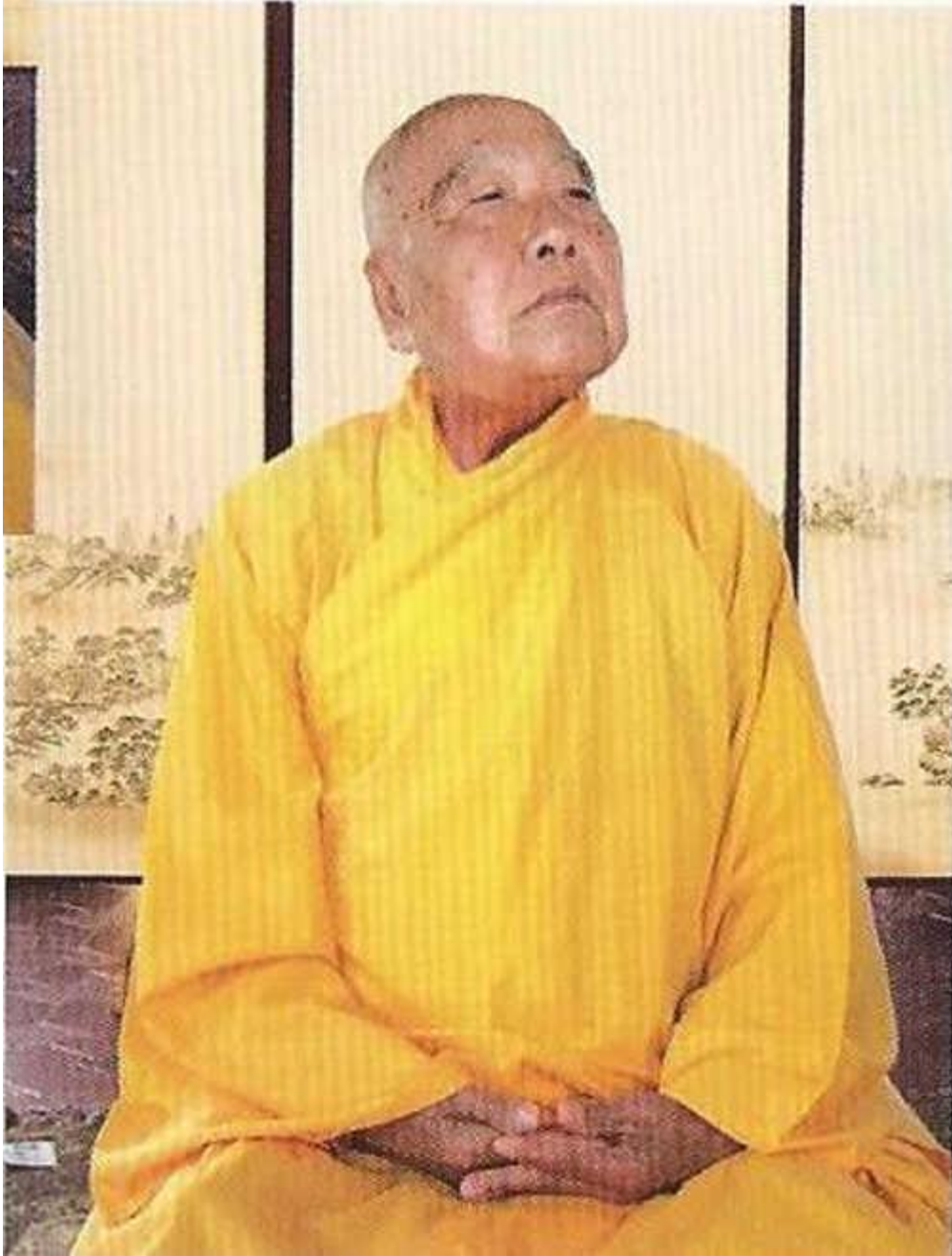
24A, 24B)

24

Động hai bả vai lên xuống, mỗi bên 5 lần.

Move the shoulders up and down; one then the other, five times for each side.





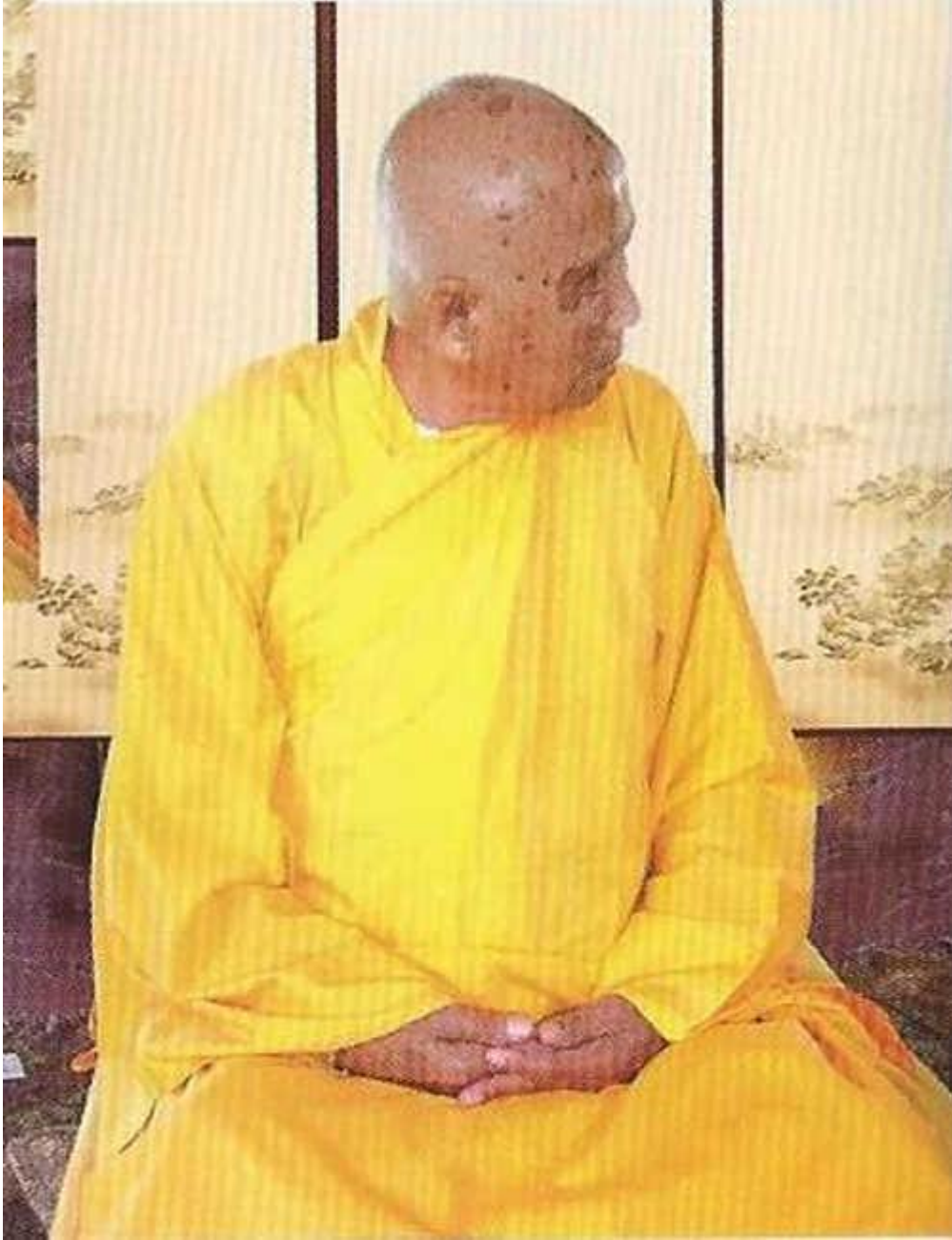
(Hình-Picture:

25A, 25B)
25

Động cái đầu, cúi xuống ngược lên 5 lần.

Bend and raise the head five times.





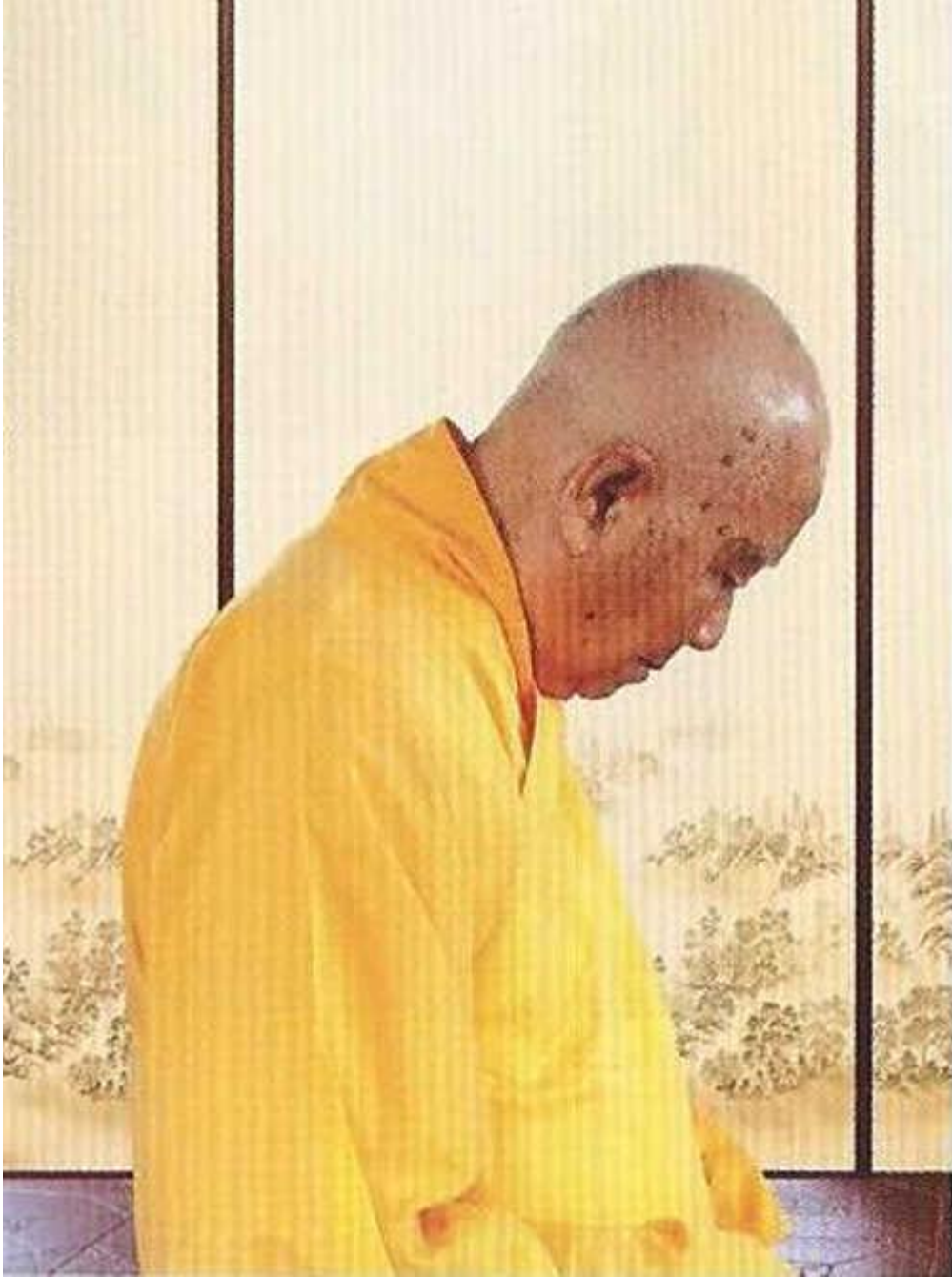
(Hình-Picture:

26A, 26B)
26

Xoay đầu sang phải, sang trái mỗi bên 5 lần.

Turn the head from right to left, 5 times.





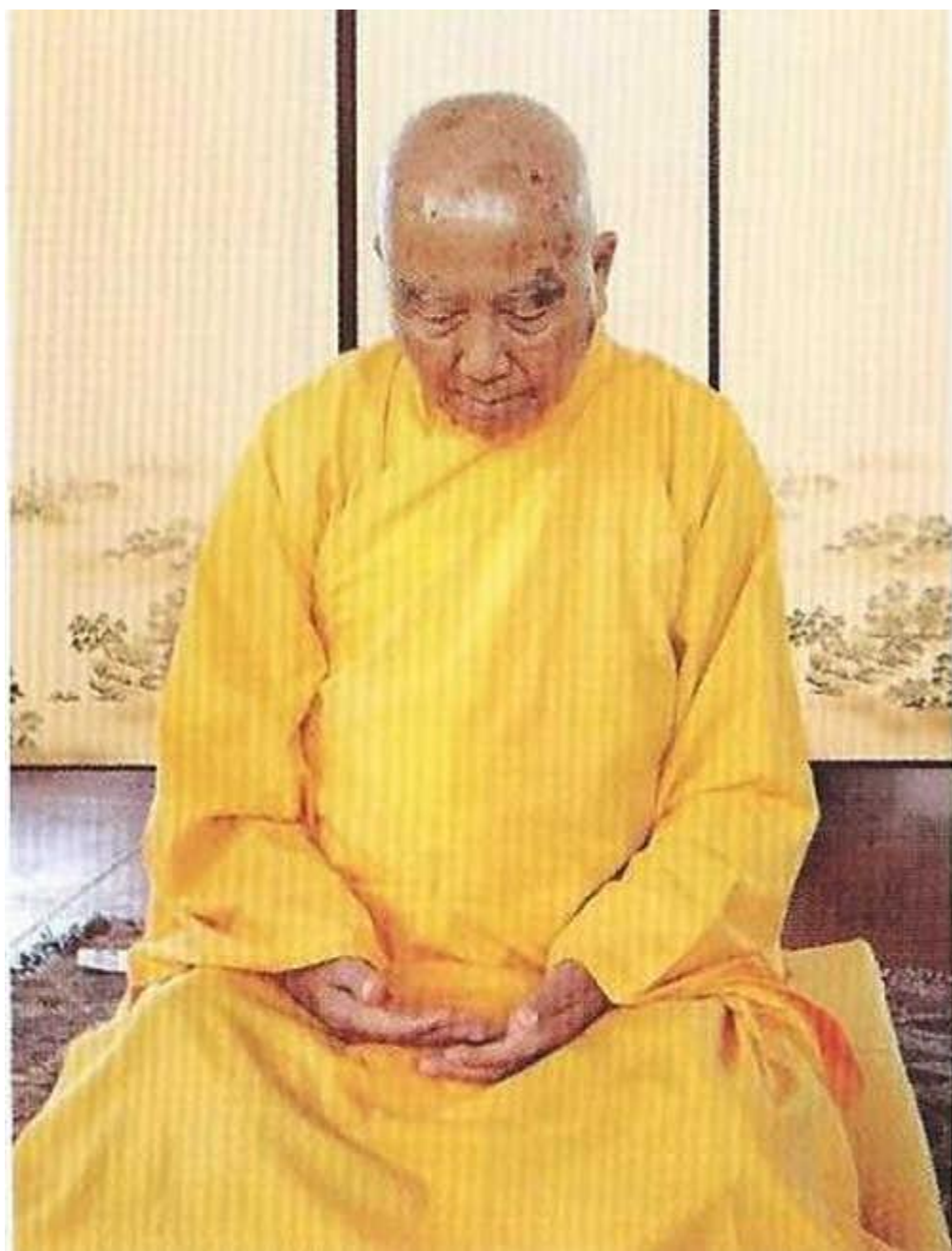
(Hình-Picture:

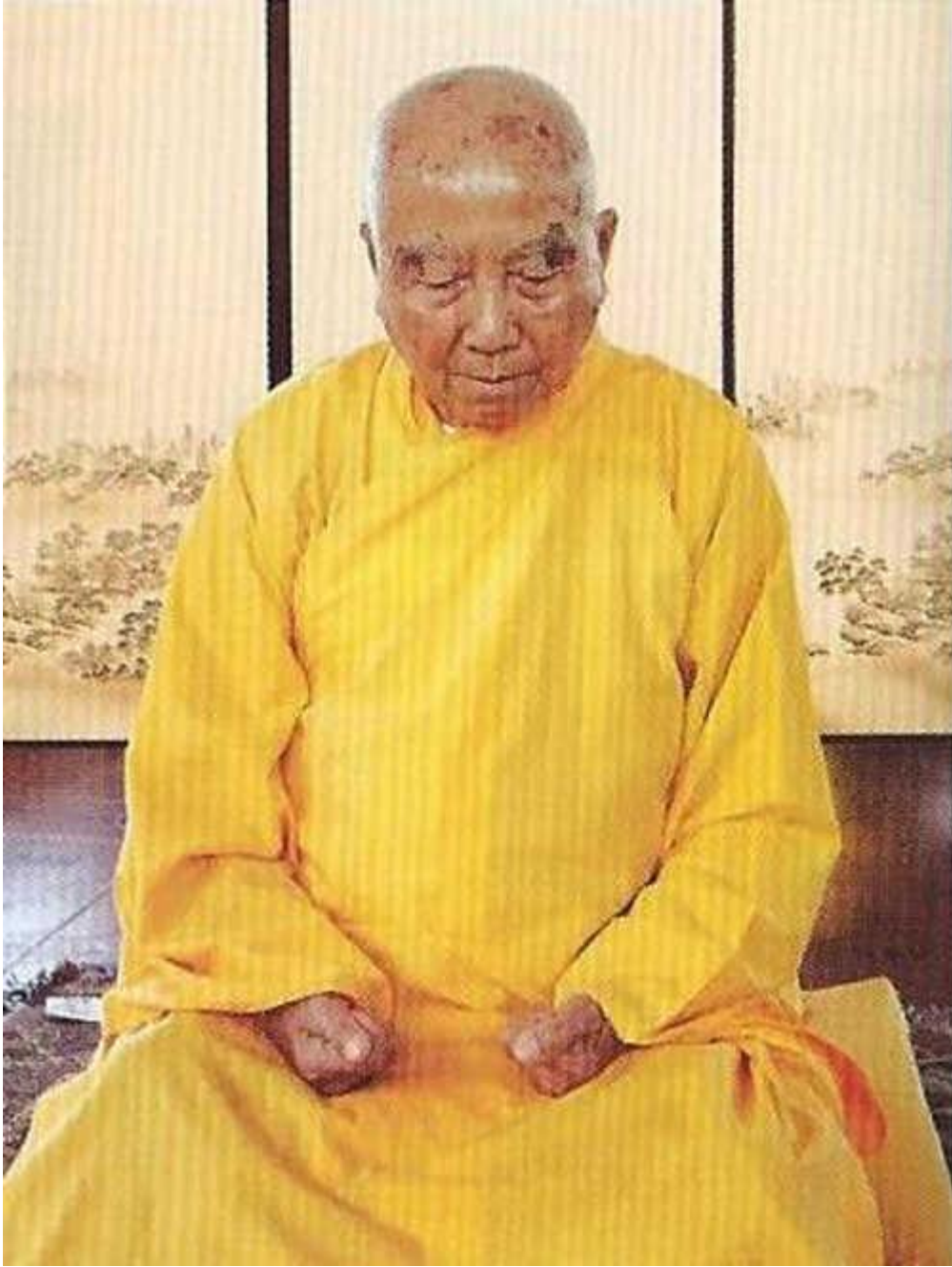
27A, 27B)

27

Ngước lên cúi xuống 1 lần cuối.

Raise and lower the head one last time.





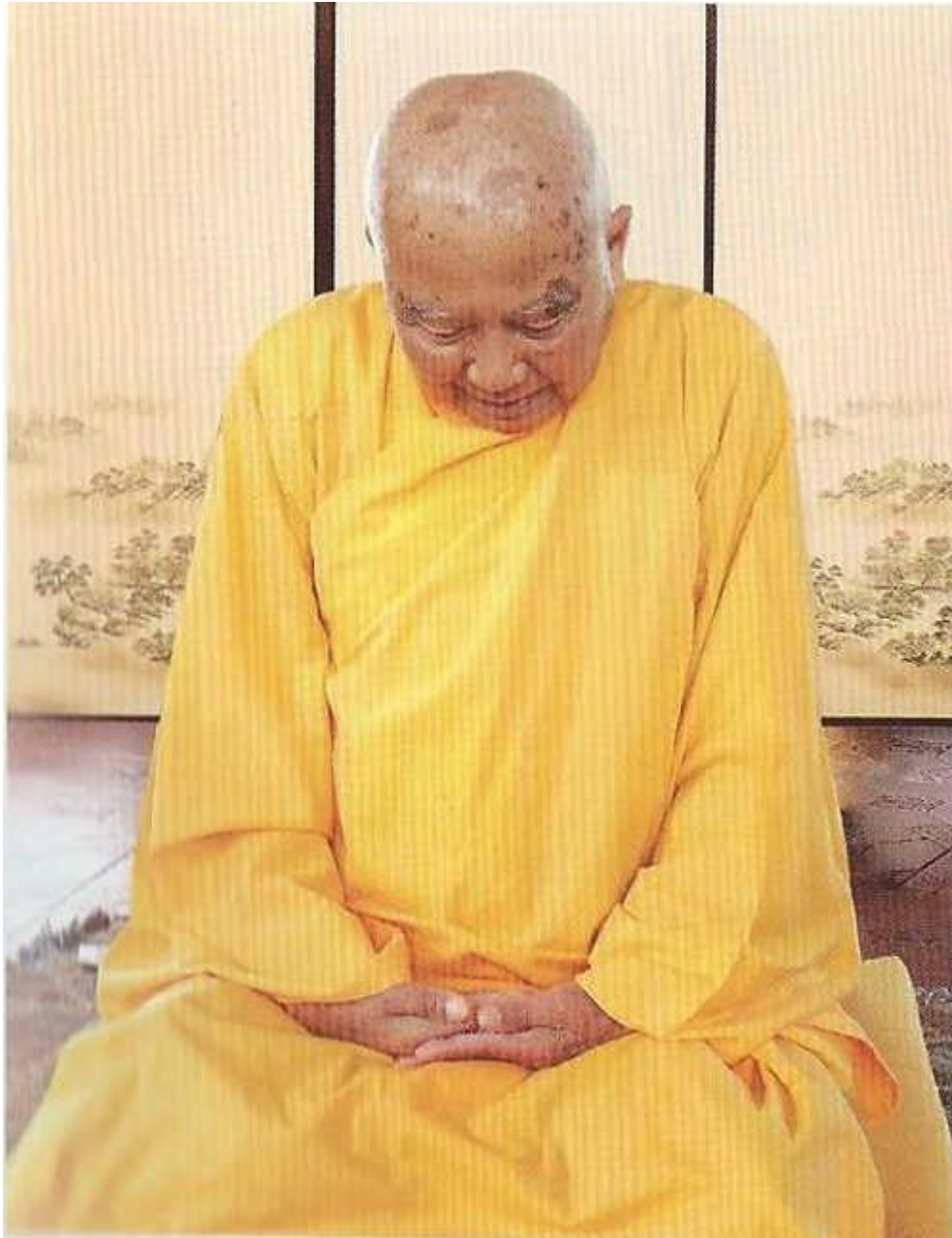
(Hình-Picture:

28A, 28B)

28

Động hai bàn tay, xòe năm 5 lần.

Stretch the fingers and coil them five times.



(Hình-Picture: 29)

29

Động thân từ nhẹ đến mạnh 5 lần.

Hunch the body and press the hands down at the same time, five times, lessening the pressure each time.

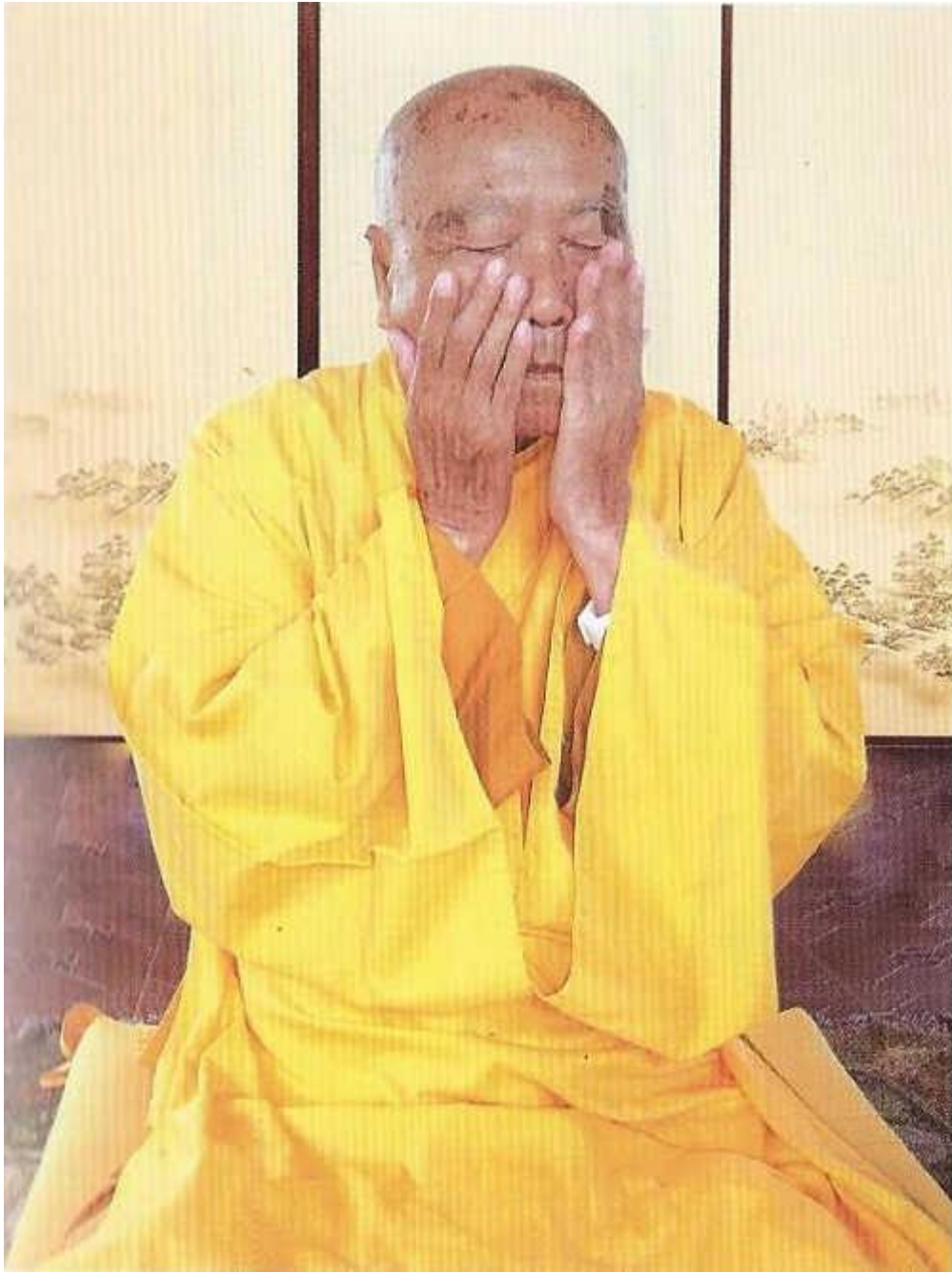


(Hinh-Picture: 30)

30

Lần thứ 5 dờ hai bàn tay ra hai đầu gối, nhấn mạnh xuống.

For the fifth time, put the hands on the knees and press down strongly to shake the whole body.

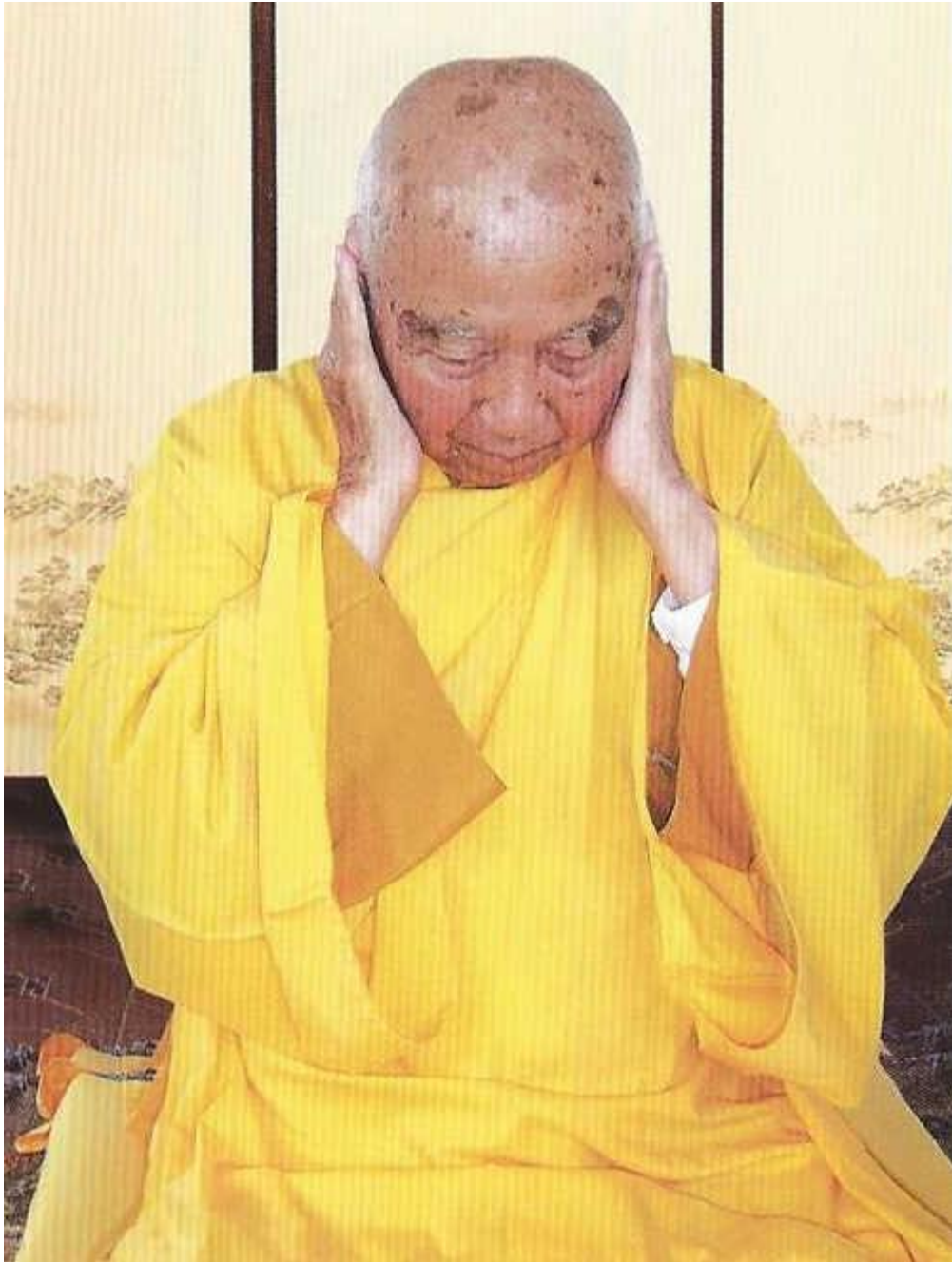


(Hinh-Picture: 31)

31

Xoa mặt 20 lần.

Massage the face twenty times.



(Hình-Picture: 32)

32

Xoa hai lỗ tai 20 lần.

Massage the ears 20 times.

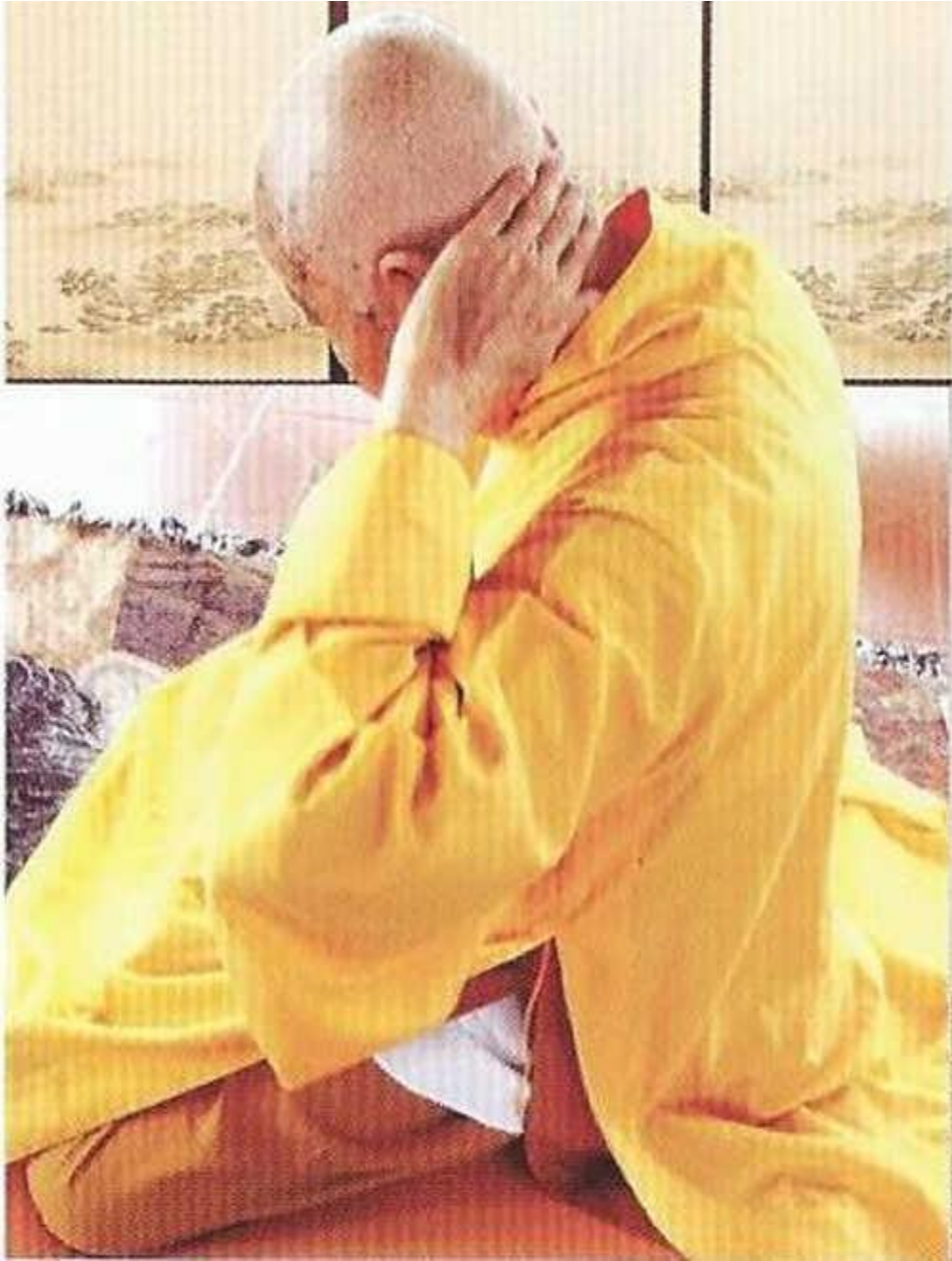


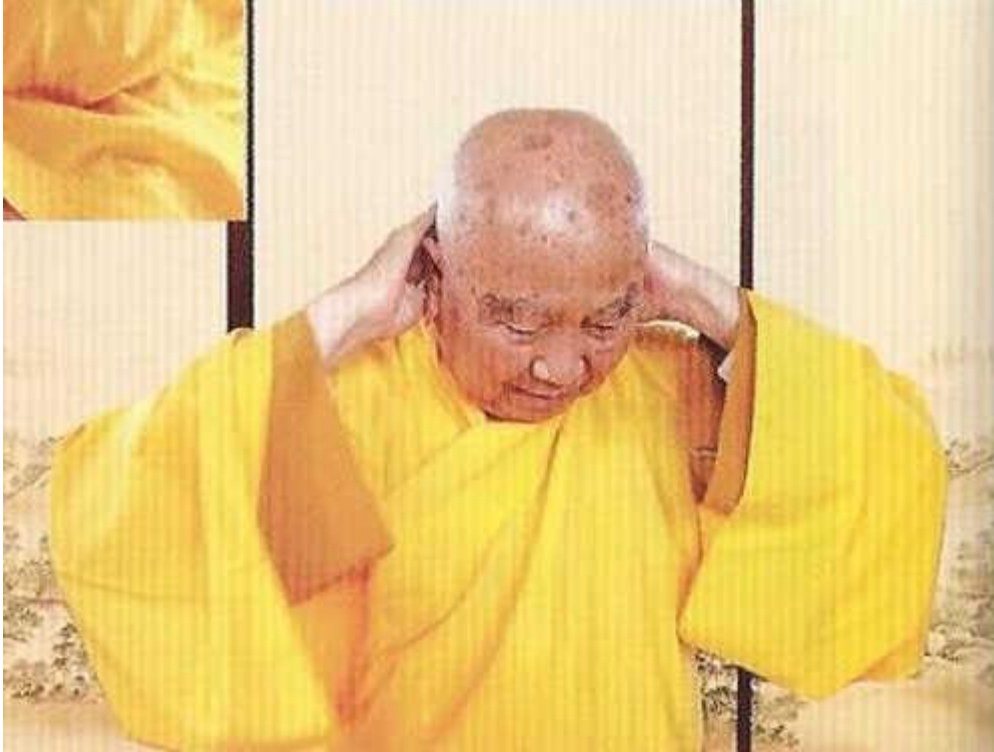
(Hinh-Picture: 33)

33

Xoa đầu 20 lần.

Massage the head 20 times.



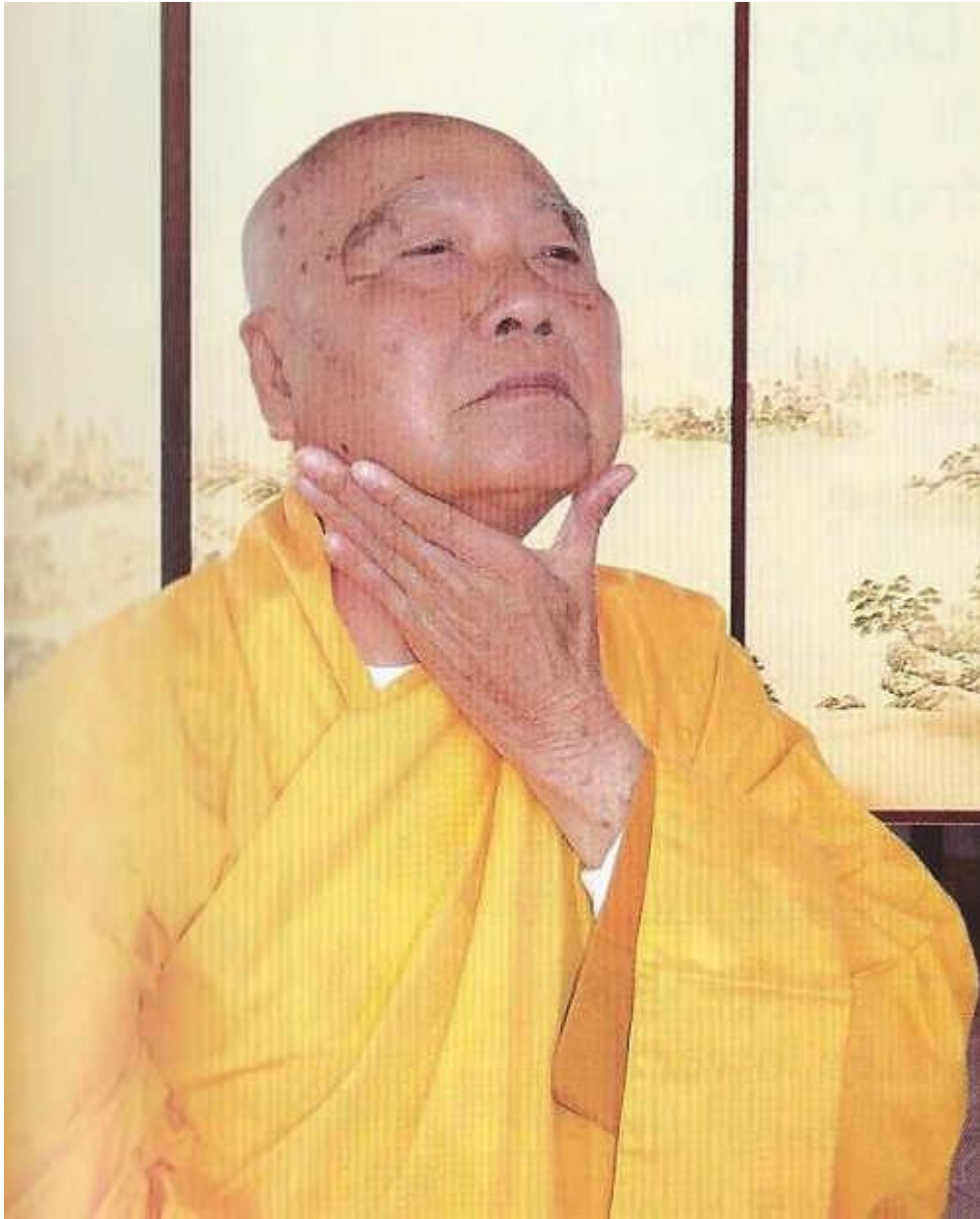


(Hình-Picture:

34A, 34B)
34

Xoa sau gáy 20 lần.

Massage the nape twenty times.

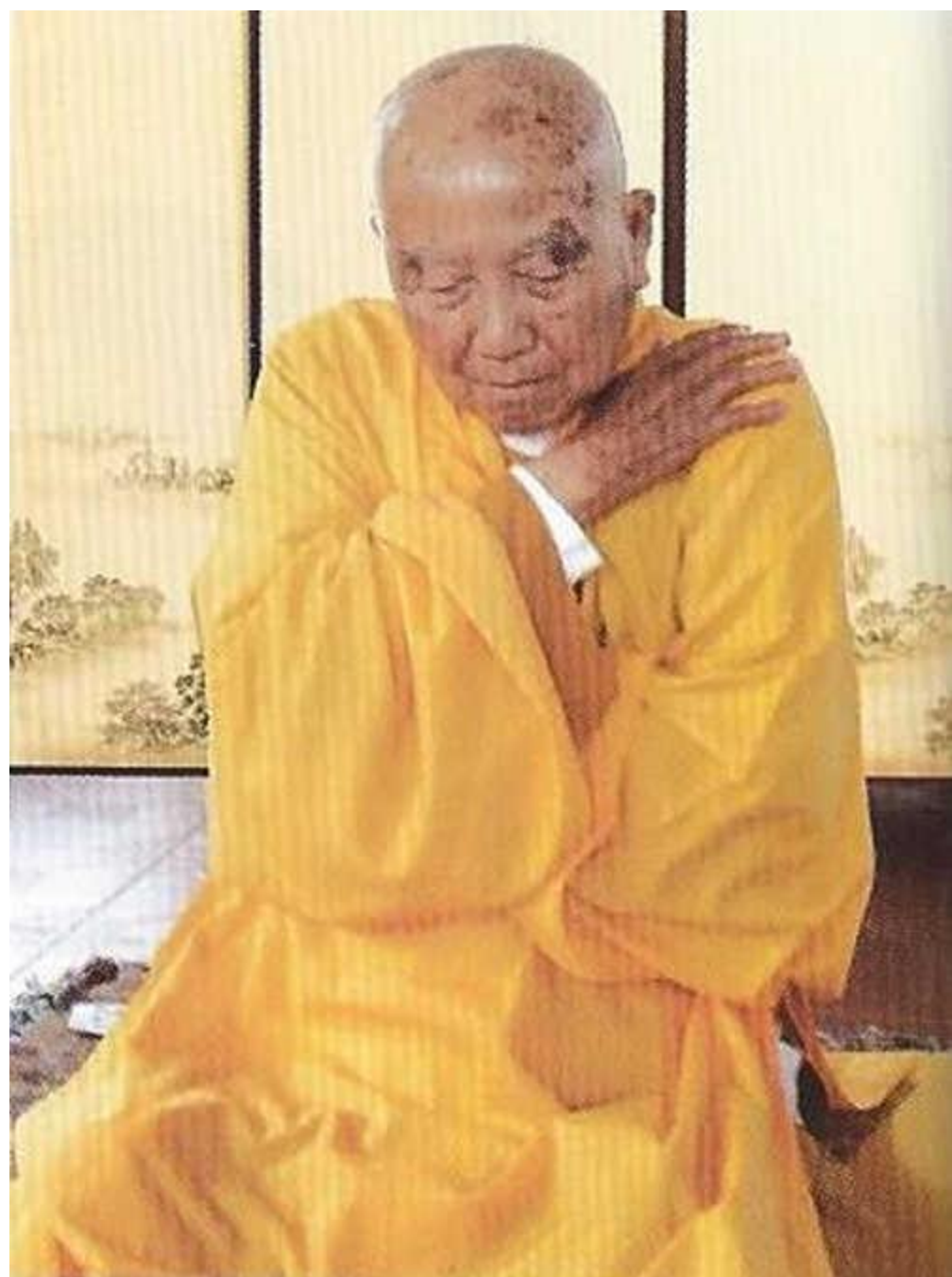


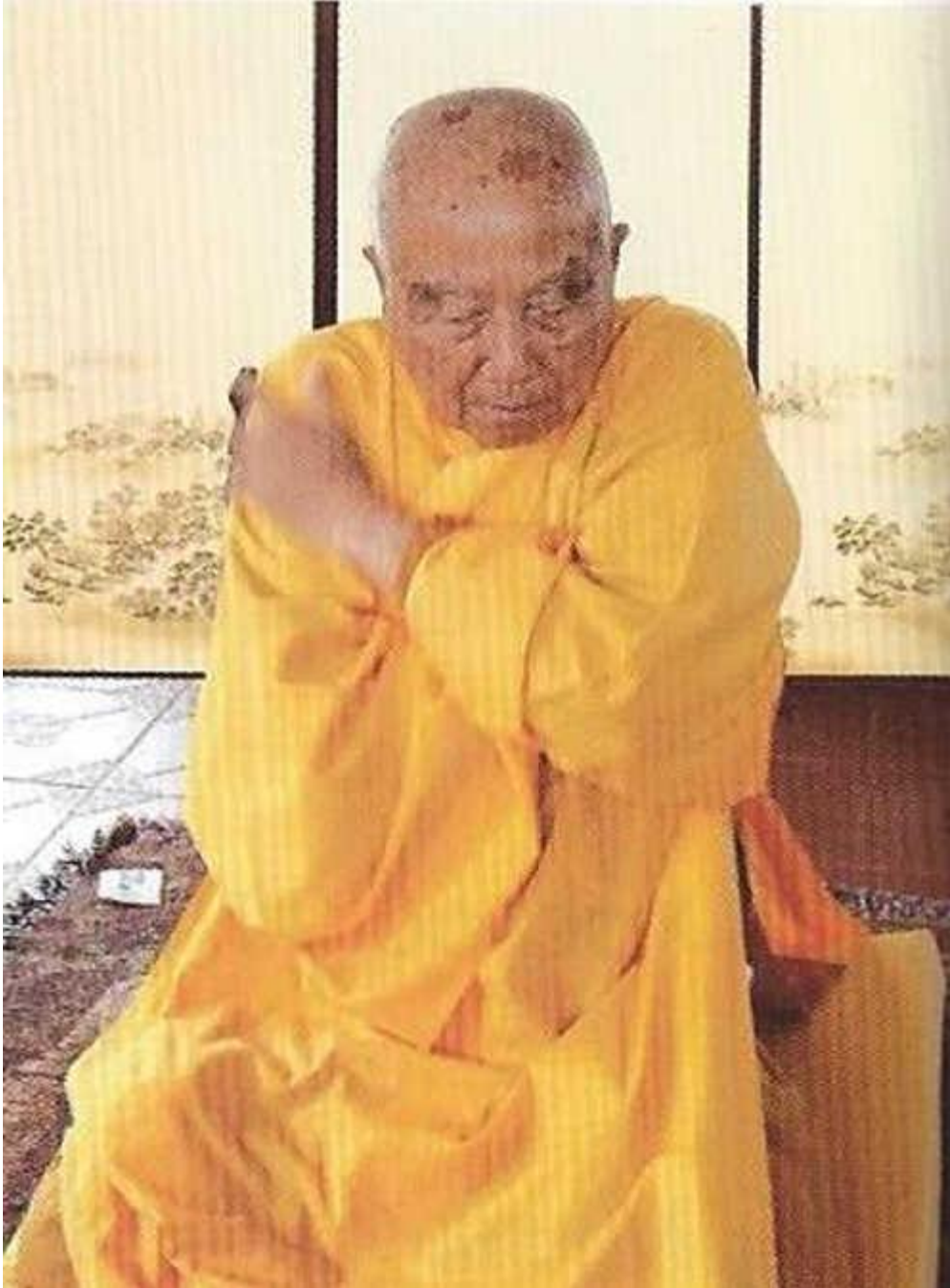
(Hình-Picture: 35)

35

Xoa cổ 20 lần.

Massage the throat twenty times.





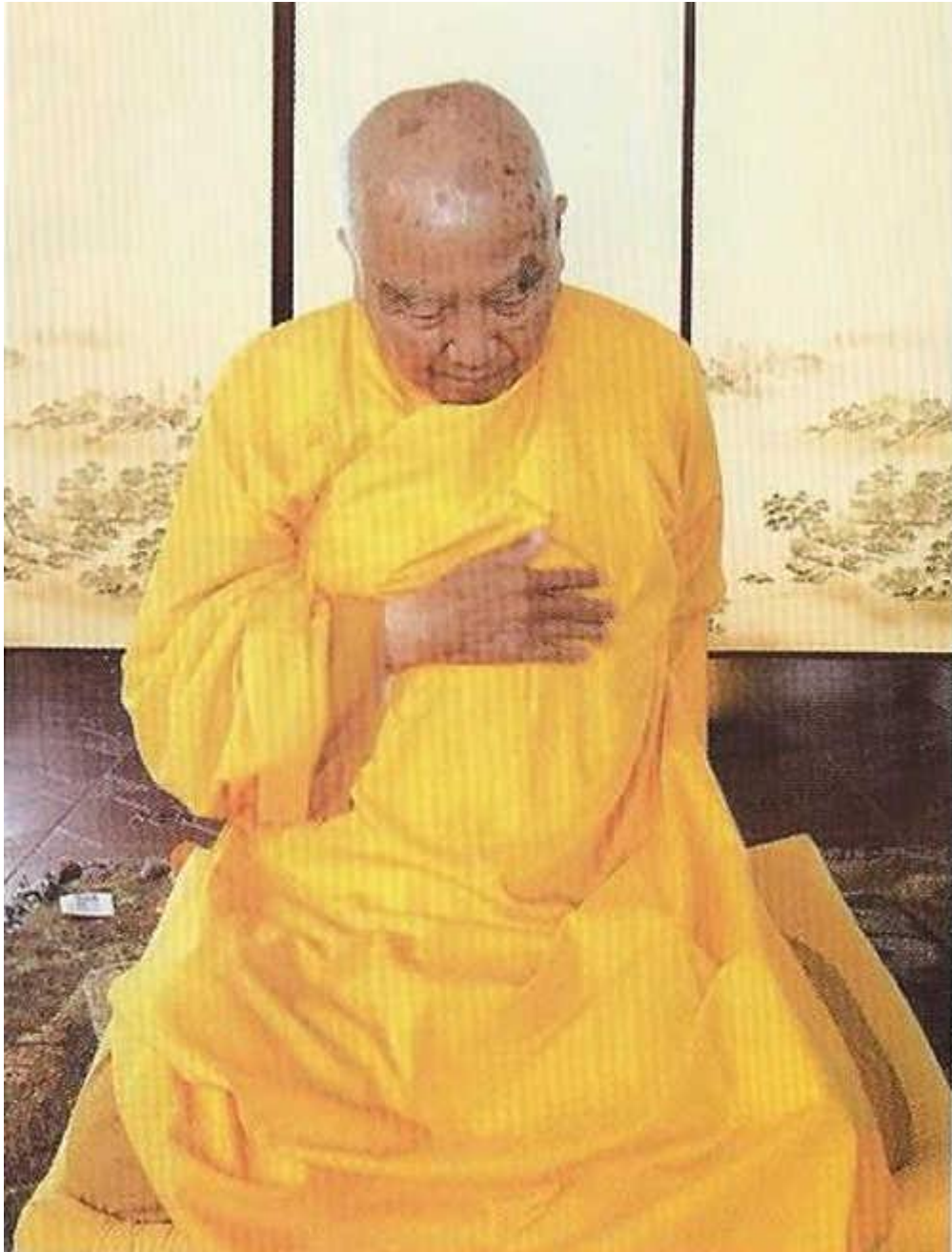
(Hình-Picture:

36A, 36B)

36

Dùng bàn tay phải xoa từ vai xuống cánh tay, bàn tay trái xoa từ nách xuống bên hông, hai tay kết hợp xoa một lượt, mỗi bên 10 lần. Và đôi bên ngược lại.

Use the right hand to massage the left arm from the shoulder to the lower arm, at the same time, use the left hand to massage from the right armpit to the left side, ten times, and vice versa.



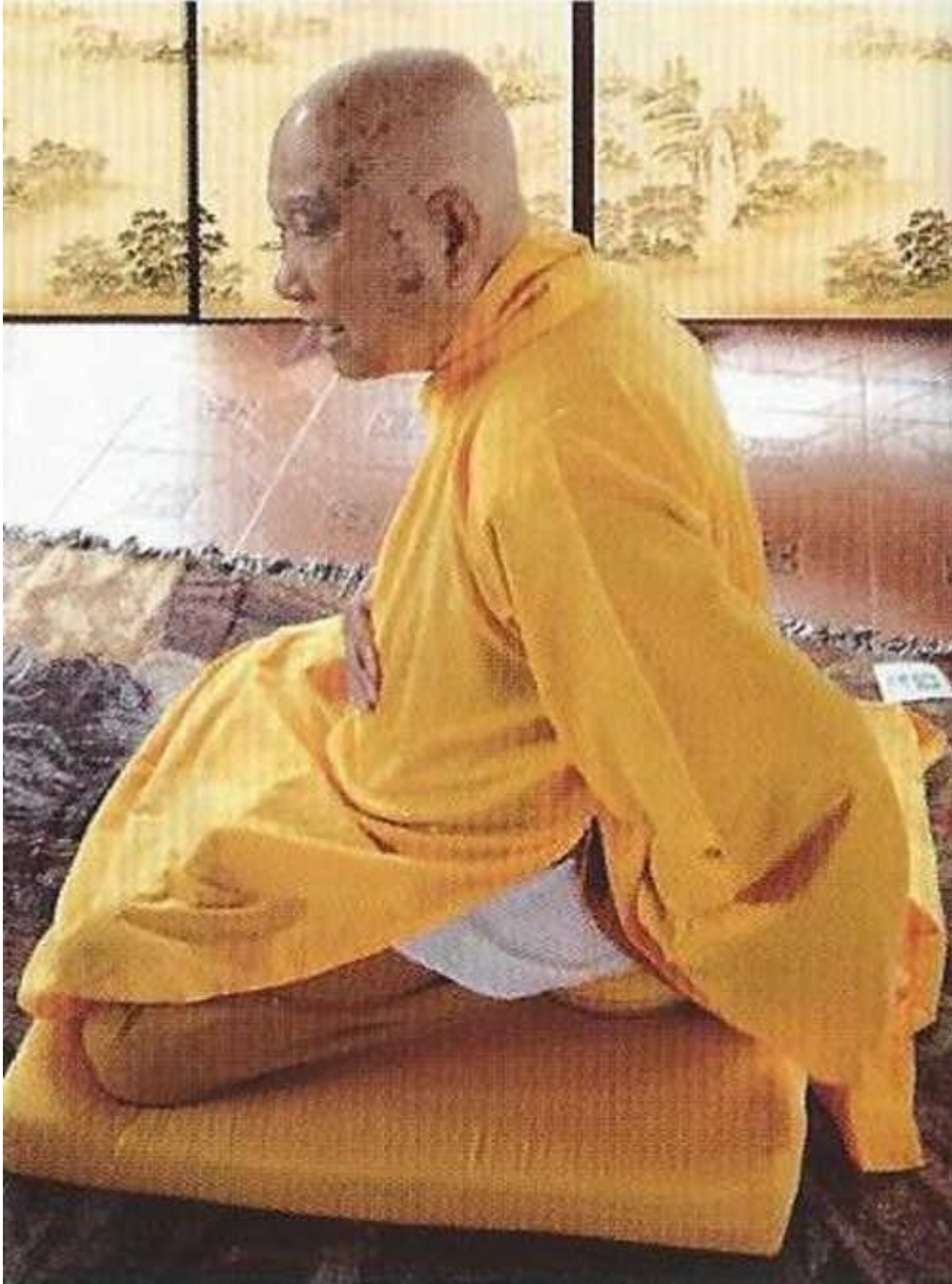
(Hình-Picture: 37)

37

Lòng bàn tay phải đặt lên ngực, lưng bàn tay trái trên lưng, hai tay kết hợp xoa một lượt (xoa ngang). Xoa ba điểm ngực, bụng, bụng dưới, mỗi chỗ 5 lần.

Put the right palm on the chest and the back of the left hand on the upper part of the back. At the same time, rub the upper, the middle and the lower part of the front and the back, five times for each part of the back and front.





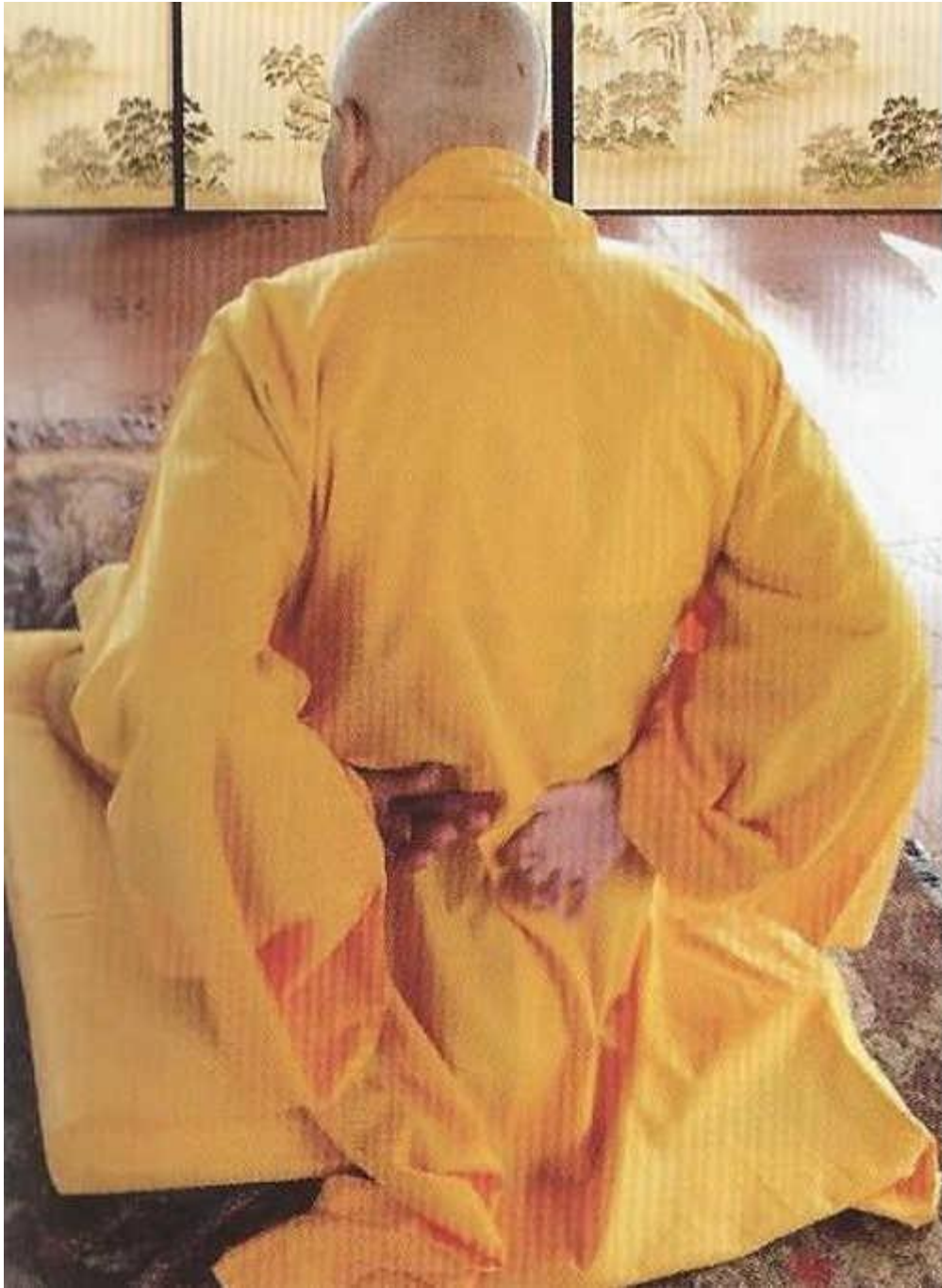
(Hình-Picture:

38A, 38B)

38

Xoa bụng và bụng dưới.

Massage the abdomen and the lower abdomen. The middle and the lower part of the back should be included.

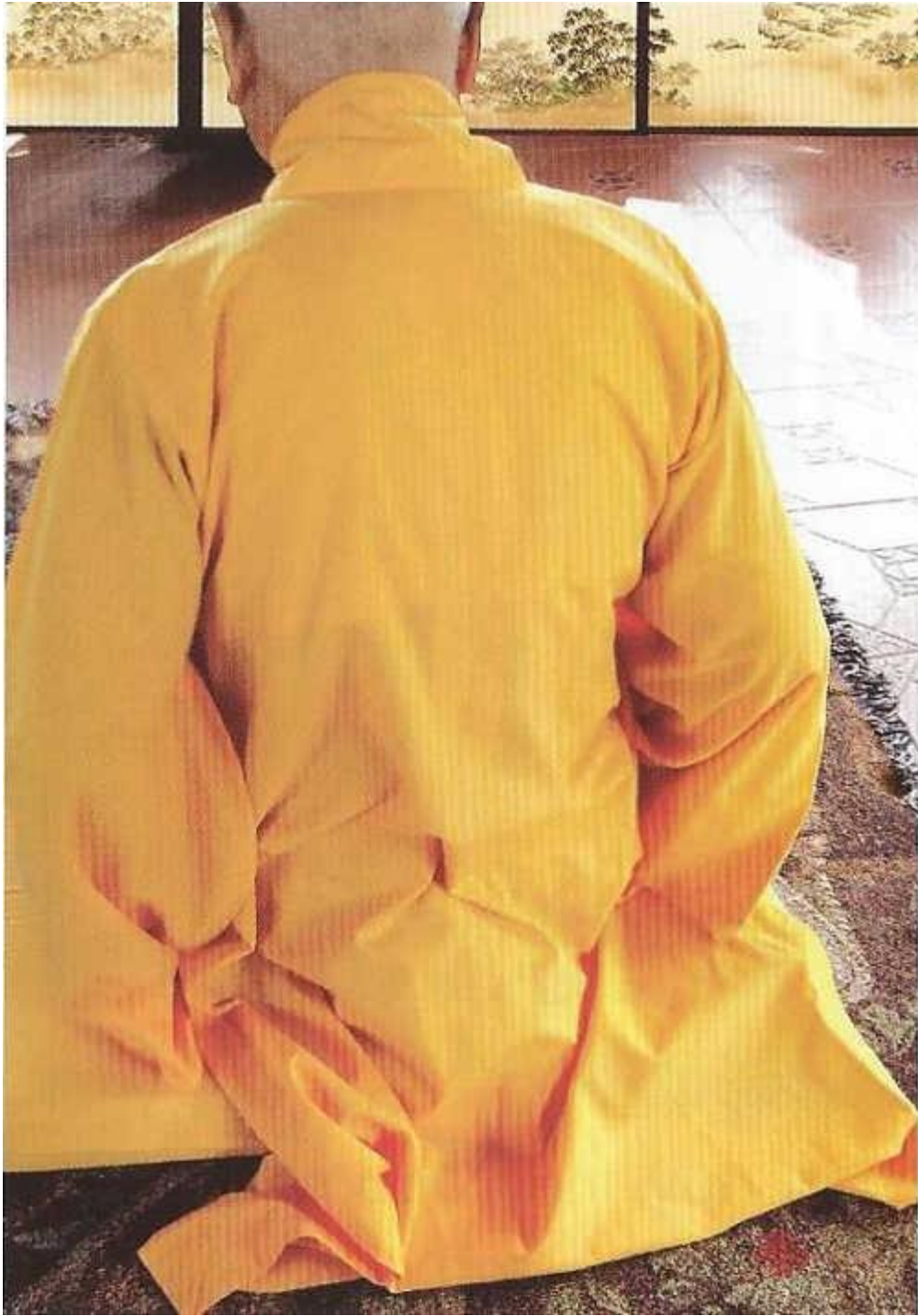


(Hinh-Picture: 39)

39

Dùng hai bàn tay xoa thắt lưng, hông, đùi (tùy theo đau nhiều hay đau ít mà xoa, không có số lượng).

Close the hands and massage the lumbar area along the backbone. Massage depending on the amount of pain.

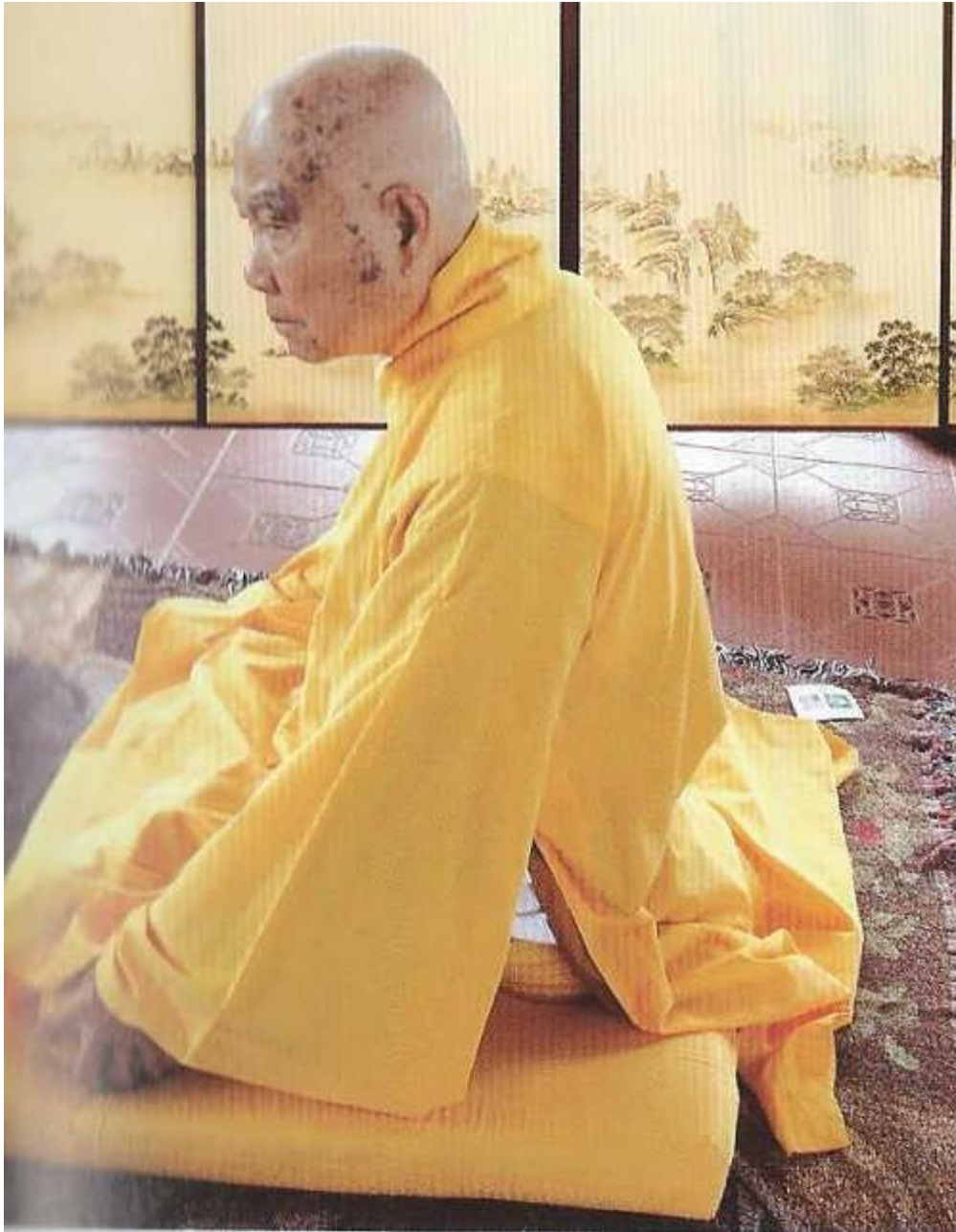


(Hinh-Picture: 40)

40

Xoa hông.

Massage the bottom.

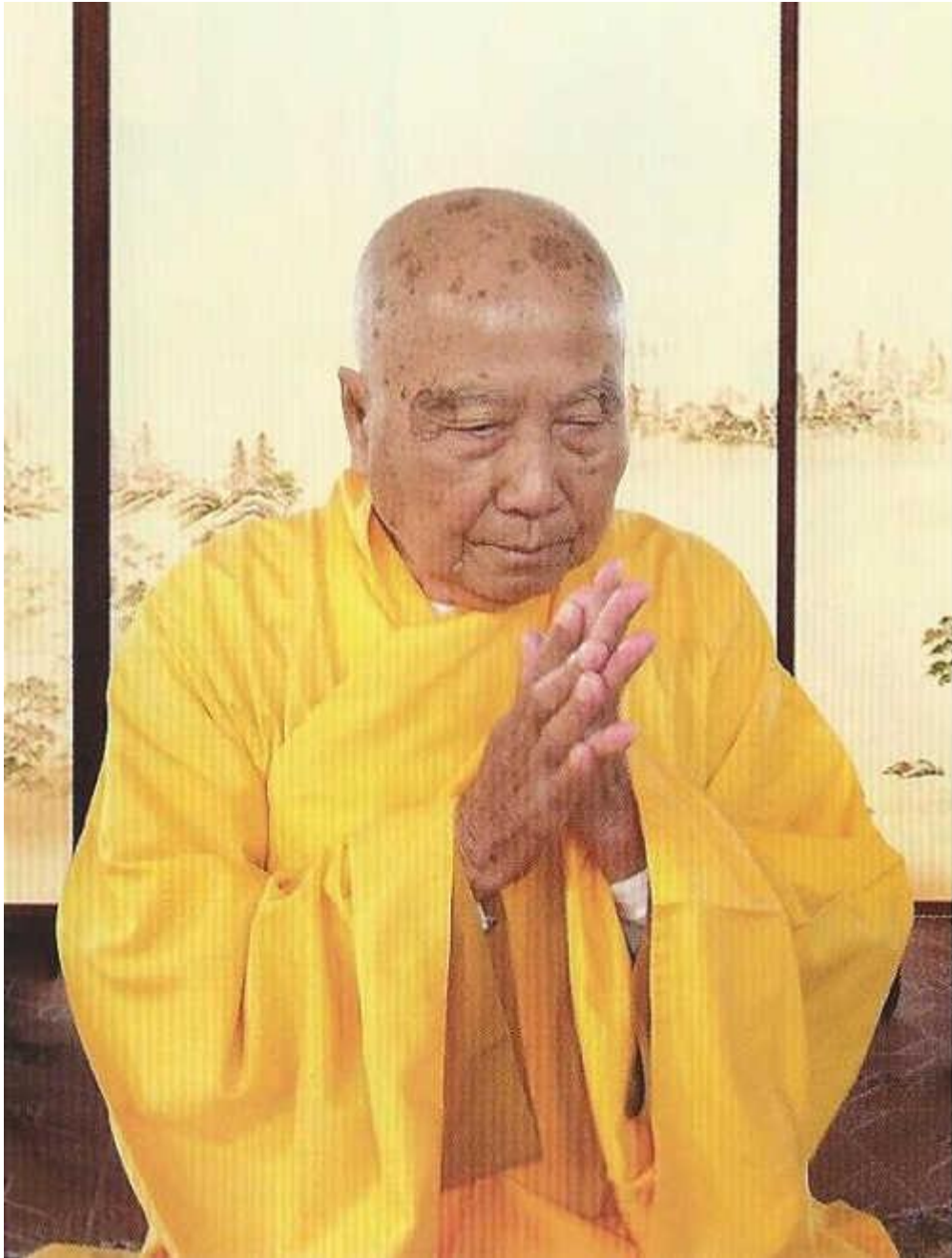


(Hinh-Picture: 41)

41

Xoa đùi.

Massage the thighs.

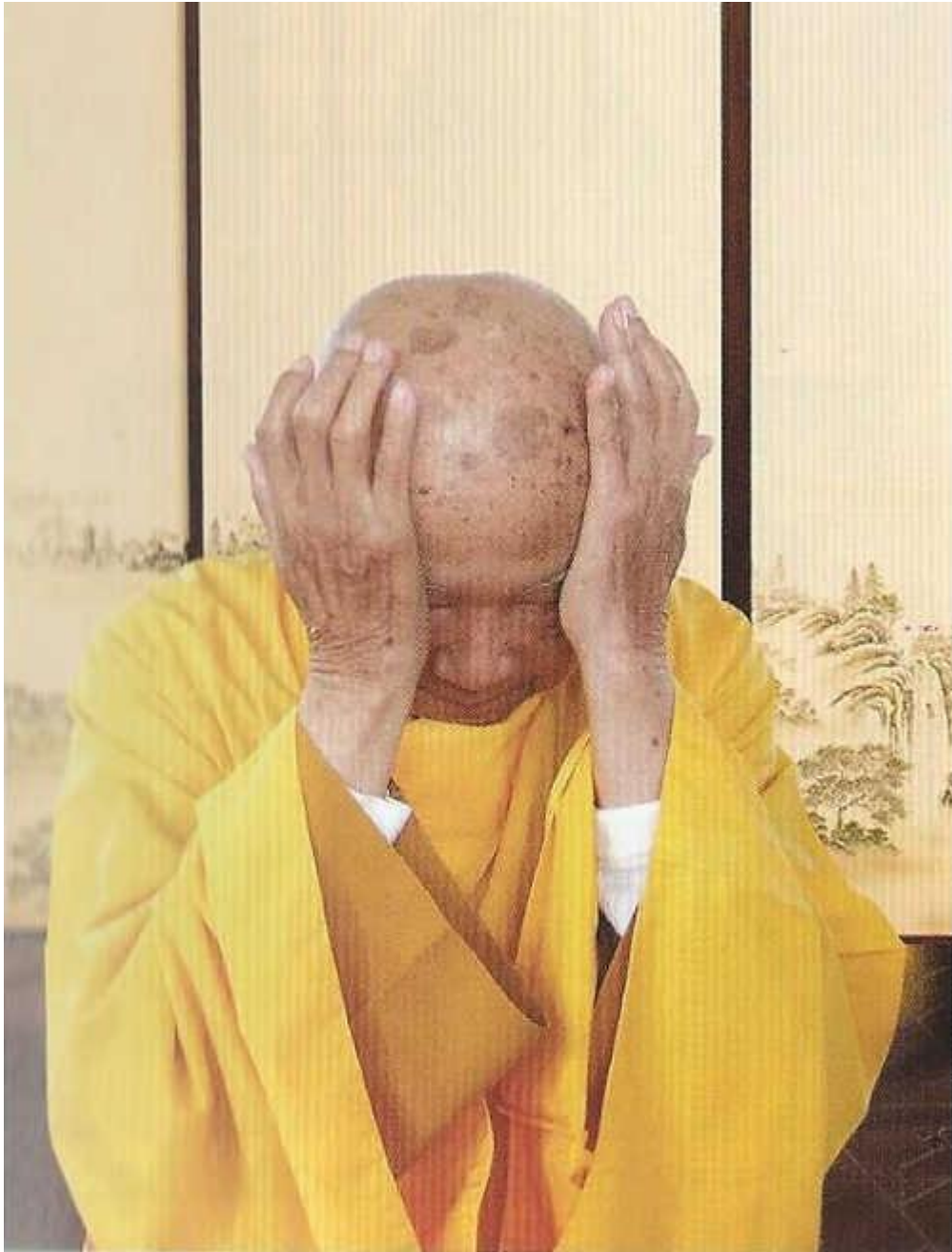


(Hinh-Picture: 42)

42

Chà hai bàn tay cho nóng.

Heat up the palms by rubbing them together.

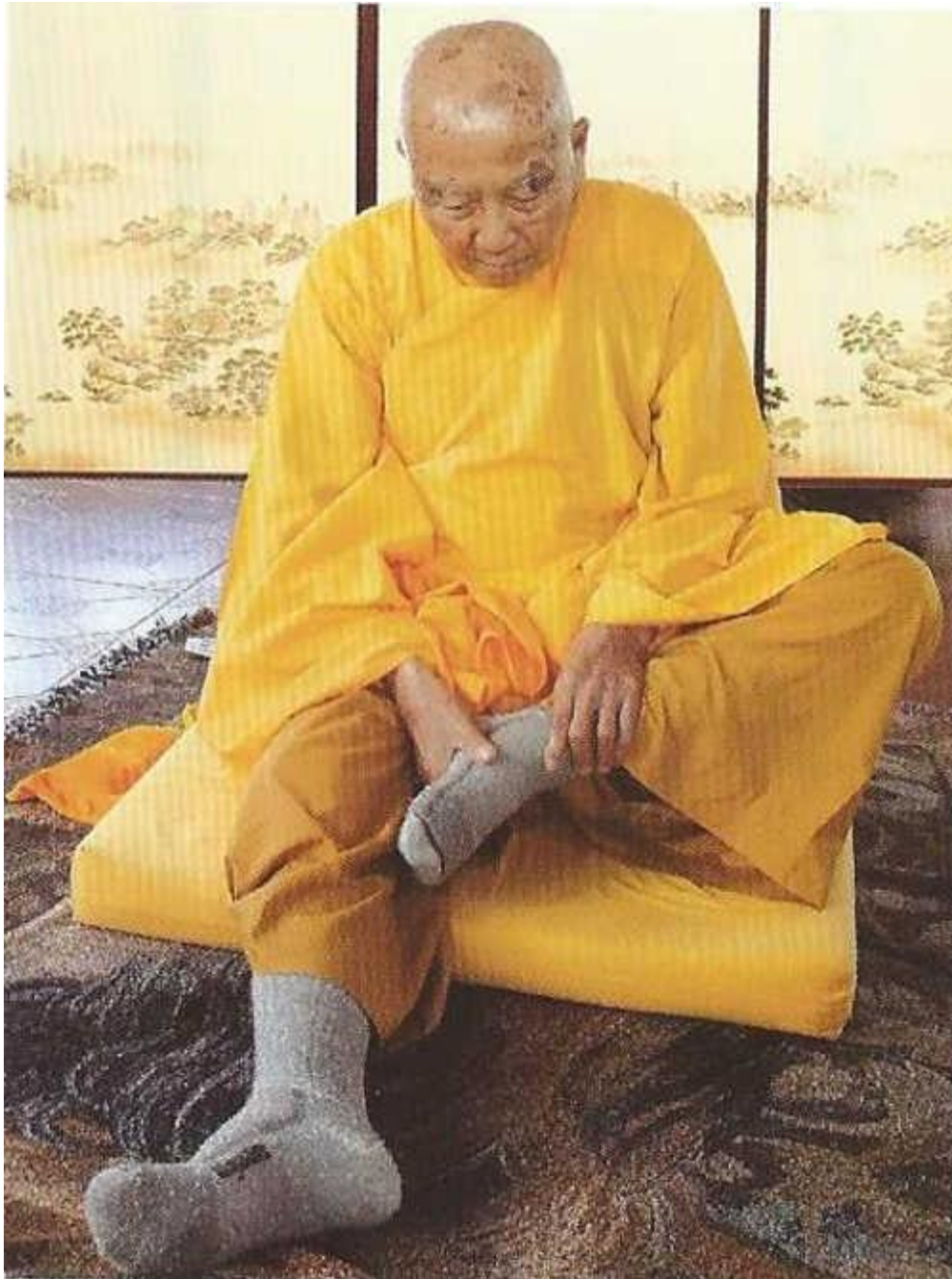


(Hinh-Picture: 43)

43

Áp vào hai mắt (5 lần).

Press and massage alongside the eyes five times.

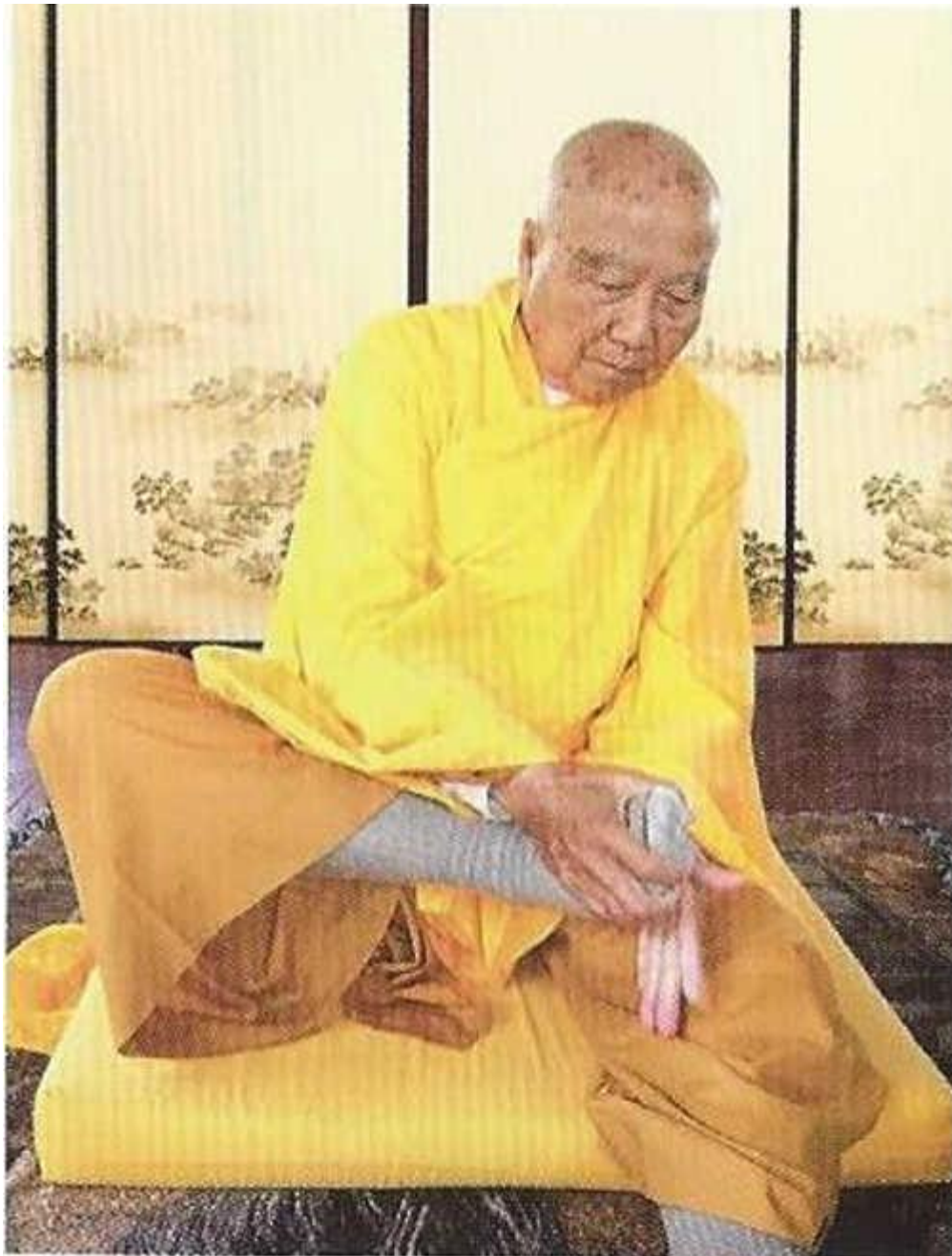


(Hình-Picture: 44)

44

Một tay nắm đầu các ngón chân, một tay đỡ cổ chân từ từ nhẹ xuống.

With one hand holding the toes while the other holds the ankle, lift the foot up and lightly put it down, one after the other.

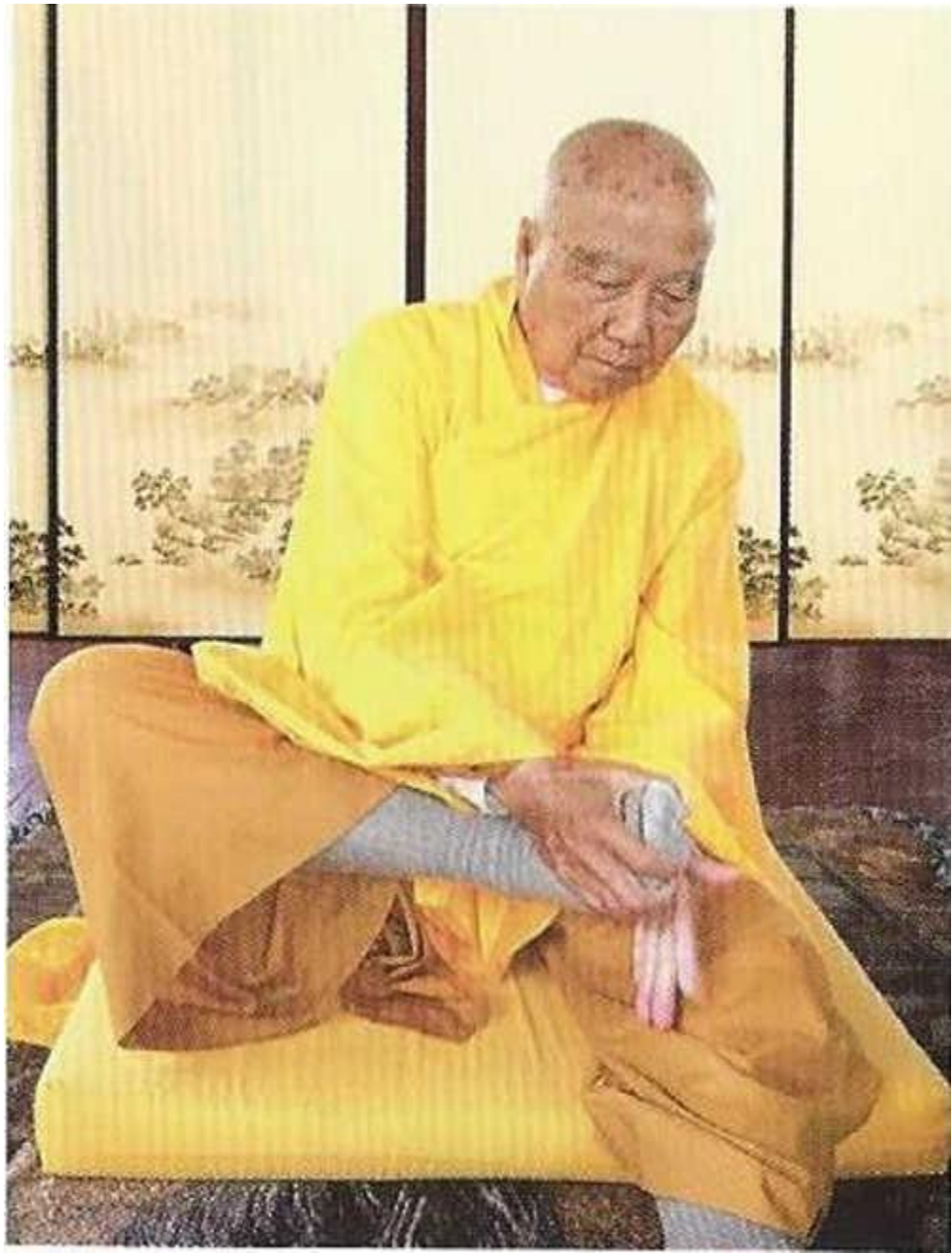


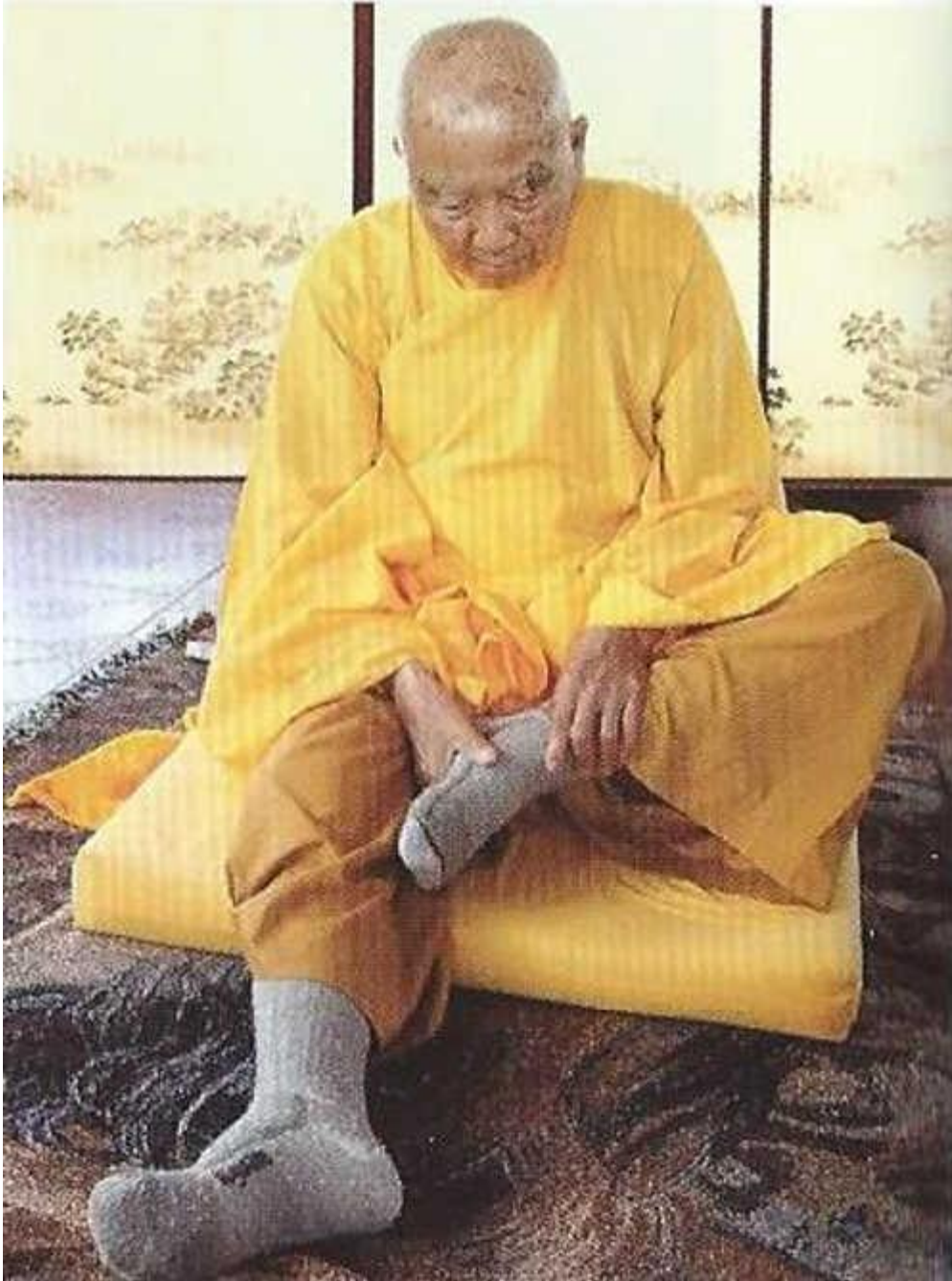
(Hình-Picture: 45)

45

Hai bàn tay cùng xoa mạnh từ đùi đến bàn chân.

Use both hands to massage the legs from the thighs to the feet.





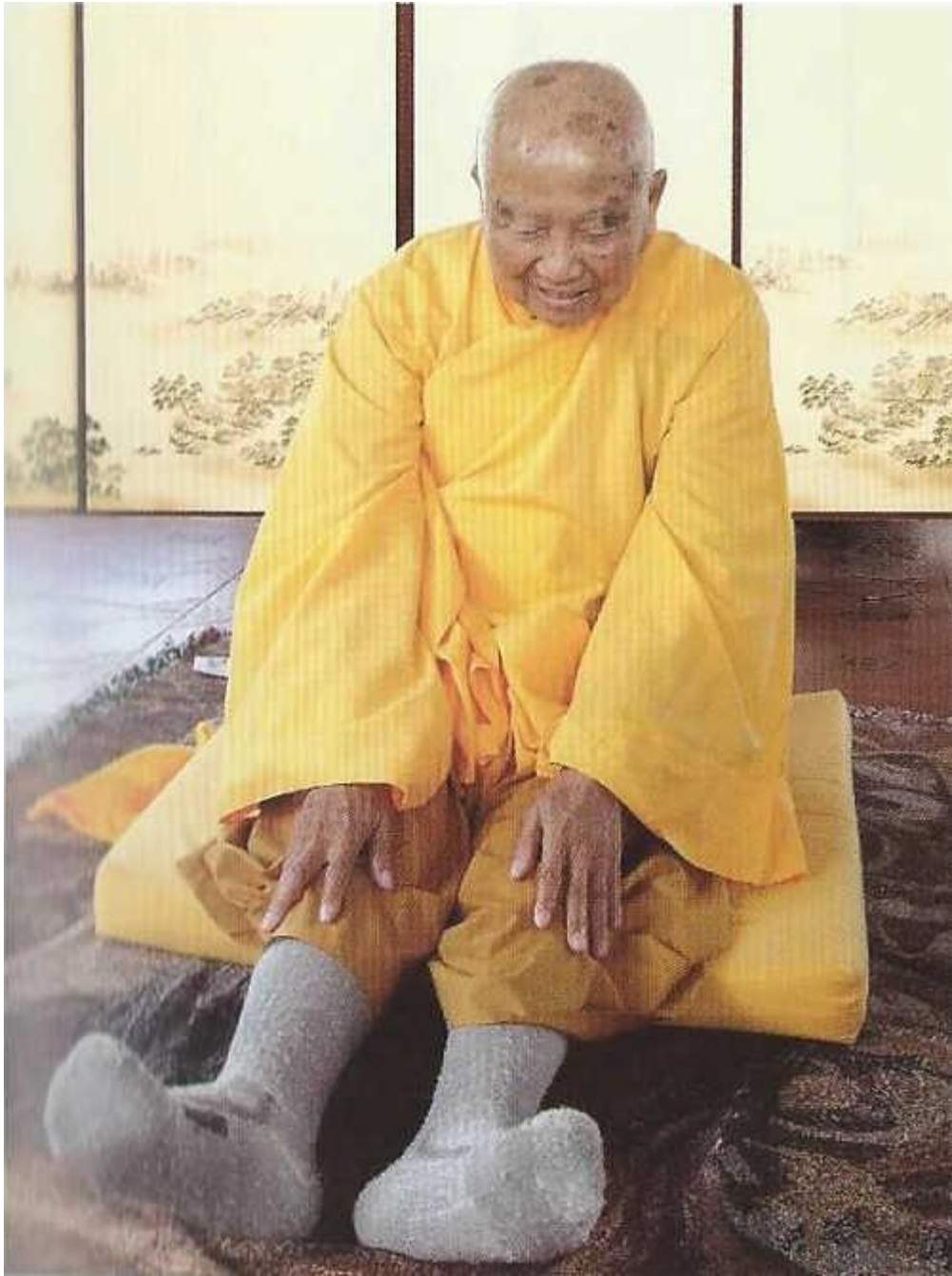
(Hình-Picture:

46A, 46B)

46

Chà nóng lòng bàn chân. Xoa chân này xong rồi đổi sang chân kia, xoa tùy thích không có số lượng.

Warm the soles by rubbing them, one after the other. The number of times is up to the practitioner.

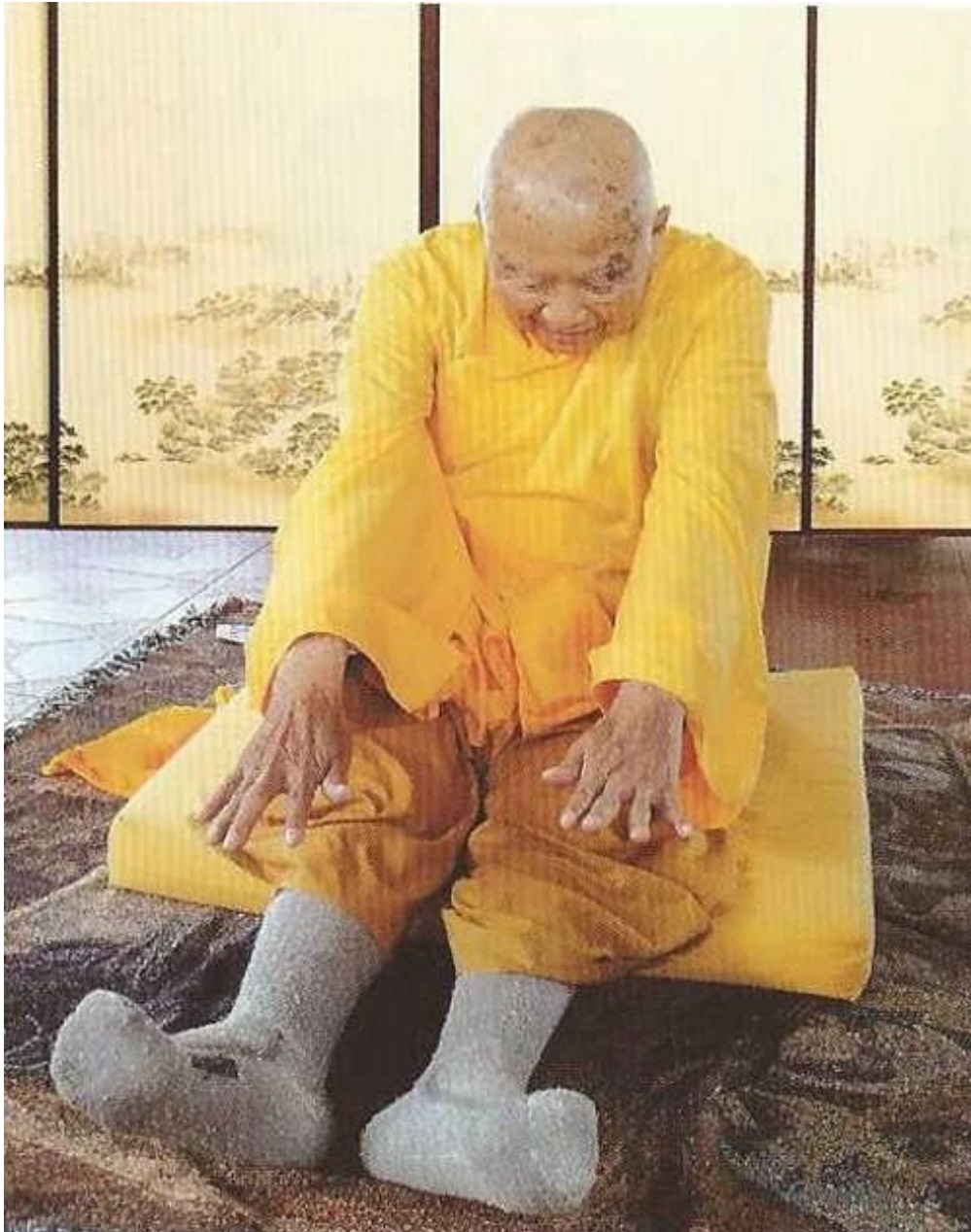


(Hình-Picture: 47)

47

Duỗi thẳng hai chân ra.

Stretch both legs out.

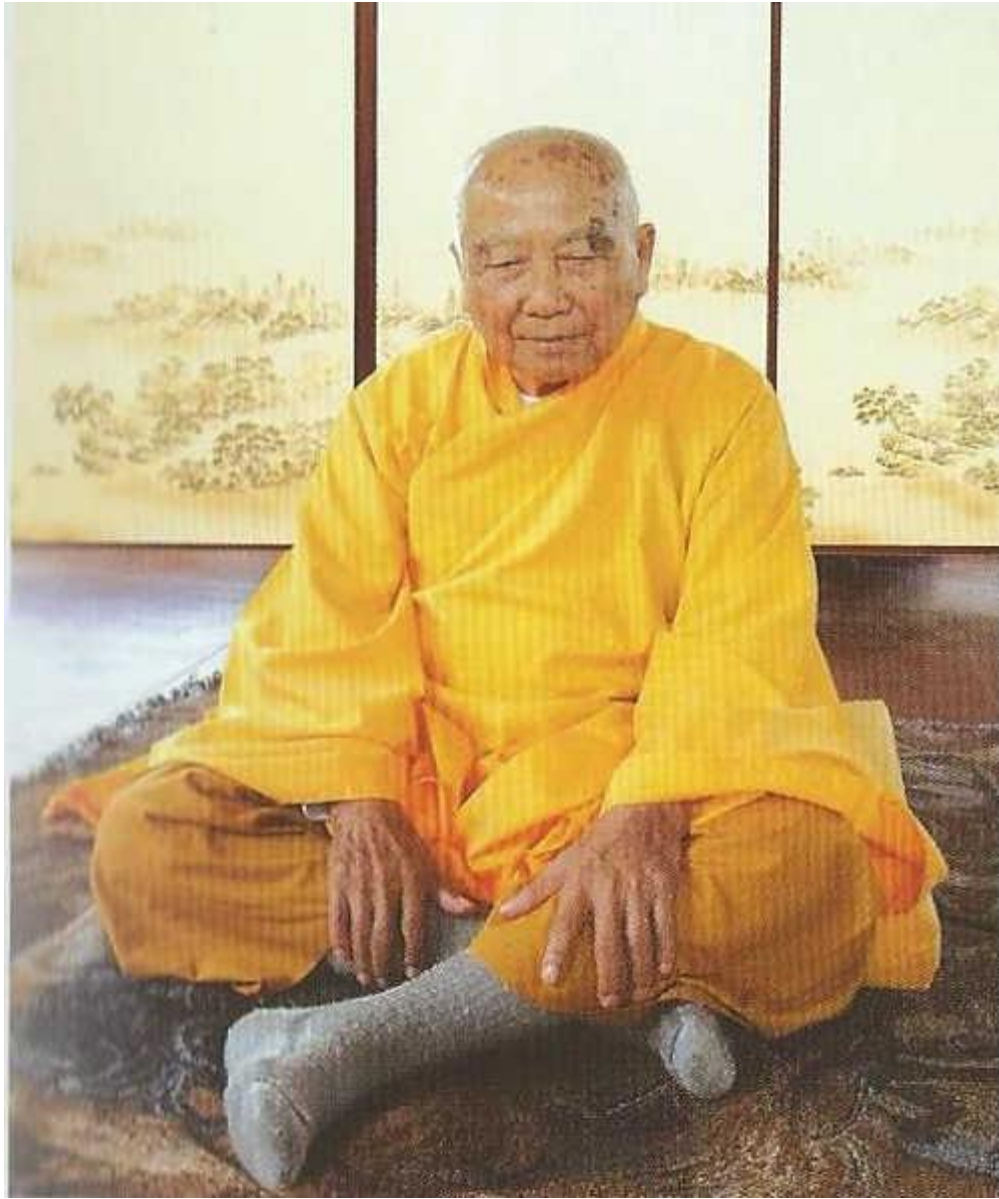


(Hình-Picture: 48)

48

Thân rướn về phía trước, các ngón tay vừa chạm các ngón chân 5 lần.

Bend deeply forwards without bending the knees and then touch the toes five times.



(Hình-Picture: 49)

49

Dời thân khỏi bồ đoàn, ngồi yên khoảng vài phút mới đứng dậy lạy Phật.

Move away from the cushion. Sit still for a few minutes then stand up to prostrate to the Buddha.

50

CHÚ Ý:

Khi xả thiền mọi động tác xoa bóp đều phải ấn mạnh vào da thịt, nhưng đừng thô ồn. Thời gian ngồi thiền tùy theo hoàn cảnh hay điều kiện của từng người

NOTES:

While doing the meditation release, each massaging movement needs to be pressed firmly against the skin and muscles, but neither too coarsely nor noisily. The

mà ngồi lâu hay mau. Ngồi càng lâu thì xả thiền xoa bóp càng kỹ, giúp các mạch máu được lưu thông, gân cốt mềm dẻo, tránh bị bệnh thần kinh tọa.

length of each sitting depends on each individual's conditions and circumstances. The longer the sitting is, the more meticulously practitioners should knead the body to improve circulation, to promote flexible and durable tendons and bones, and to also prevent sciatic nerve disease.

Thiền Ngữ

Phản quan tự kỷ bốn phận sự, bất tùng tha đắc.
"Phản quan" là soi sáng hay xem xét, "tự kỷ" là chính mình. "Phản quan tự kỷ bốn phận sự, bất tùng tha đắc" có nghĩa xem xét lại chính mình là việc bốn phận, không phải từ nơi khác mà được. Đó là câu châm ngôn trong nhà Thiền.

Zen Saying

Observing back at oneself is the fundamental obligation, nothing is attained from outside.