

SỐNG THEO LỜI NGUYỆN

SHOHAKU OKUMURA



Sống
Theo
Lời
Quyên
(LIVING BY VOW)

Thuần Bạch – Huệ Thiện – Chơn Đức
- trích dịch -

CONTENTS

1. Living by Vow:
The Four Bodhisattva Vows
2. Awakening to Incompleteness:
The Verse of Repentance
3. Final Shelter:
The Verse of the Three Refuges
4. Cultivating the Virtuous Field:
The Robe Chant
5. The Meal Chants

NỘI DUNG

1. **Sống Theo Lời Nguyện:
Bốn Lời Nguyện Của Bồ-Tát**
2. **Tỉnh Ngộ Sự Bất Toàn:
Kệ Sám Hối**
3. **Trụ Xứ Tối Hậu:
Tam Tự Quy Y**
4. **Vun Bồi Phước Điền:
Bài Tụng Đáp Y**
5. **Bài Tụng Thọ Trai**



[1]
LIVING BY VOW
THE FOUR BODHI SATTVA VOWS

Sentient beings are numberless; I vow to save them.
 Desires are inexhaustible; I vow to put an end to them.
 The dharmas are boundless; I vow to master them.
 The Buddha's Way is unsurpassable; I vow to attain it.

THIS VERSE, which states the four bodhisattva vows (*shiguseigan-mon*), is one of the shortest we recite. It is also one of the most important and challenging to understand. It is difficult in part because the meaning of *vow* in this verse departs from the usual English meaning of “solemn promise” or “personal commitment.” In Buddhism *vow* has a much larger and more complex meaning. To understand it we need to consider Japanese Buddhist culture.

One of my experiences with the difficulties involved in translating from one cultural tradition to another took place in Kyoto, where I lived for a year in a Catholic convent.



[1]
SỐNG THEO LỜI NGUYỆN
BỐN LỜI NGUYỆN của BỒ-TÁT

Chúng sanh vô biên; thệ nguyện độ.
 Phiền não vô tận; thệ nguyện đoạn.
 Pháp môn vô lượng; thệ nguyện học.
 Phật Đạo vô thượng; thệ nguyện thành.

BÀI KỆ nói lên bốn đại nguyện của Bồ-tát (*Tứ Hoằng Thệ Nguyện*) là một trong những bài tụng ngắn nhất, quan trọng nhất và khó đạt ý nhất. Một phần khó khăn là vì ý nghĩa của *thệ nguyện* trong bài xuất xứ từ Anh ngữ thông thường có nghĩa “lời thề trang nghiêm” hay là “tự cam kết.” Trong Đạo Phật *thệ nguyện* hàm ý rộng lớn và phức tạp hơn. Để hiểu rõ chúng ta cần phải tìm hiểu văn hóa Phật giáo Nhật Bản.

Một trong những kinh nghiệm của tôi gặp khó khăn trong việc chuyển ngữ từ một truyền thống văn hóa này sang văn hóa khác là khi ở Kyoto, tôi cư ngụ một năm trong một chủng viện Công giáo.

Although we were not part of the community, my family and I were given a small house inside the monastery. One day the abbess of the convent, Sister Cleria, visited our house. She was a very elegant old woman, an American. She had been in Japan for more than thirty years as a missionary and spoke fluent Japanese. She asked me to speak on the role of prayer in Buddhism at a gathering of the nuns in the convent. Because they had been so generous to us I couldn't refuse. I began to think about prayer in Buddhism and realized that there is no prayer in Buddhism.¹ That was how I started my talk for the Christian nuns. We don't have prayer in Buddhism, but vow holds the same importance for Buddhists as prayer for Christians. So I talked about the four bodhisattva vows.

Prayer, *inori* in Japanese, is a Christian term that means communion, communication, or oneness with God. Today there are many Catholic priests who practice zazen.

1 This does not mean Buddhists do not pray. Originally Buddhism did not have sacred beings to pray to; but later, in Mahāyāna and Vajrayāna Buddhism, buddhas, bodhisattvas, and some guardian gods came to be considered objects of prayer.

Mặc dầu không thuộc vào cộng đồng, gia đình tôi và tôi được cấp một căn nhà nhỏ bên trong chủng viện. Một hôm tu viện trưởng là Sơ Cleria, đến thăm nhà chúng tôi. Bà là một người Mỹ, đã luống tuổi và trông rất thanh nhã. Sơ đã sống ở Nhật trên ba mươi năm làm công tác truyền đạo và nói thông thạo tiếng Nhật. Sơ yêu cầu tôi đọc lời cầu nguyện trong Đạo Phật tại một buổi họp các sơ trong tu viện. Cũng vì các sơ nhiệt tình quá nên tôi không thể nào từ chối. Tôi bắt đầu suy nghĩ về lời cầu nguyện và nhận ra là trong Đạo Phật không có lời cầu nguyện nào². Vì thế tôi bắt đầu giải thích cho các sơ Cơ-đốc giáo rằng Phật Giáo chúng tôi không có lời cầu nguyện, nhưng lời phát nguyện đối với Phật tử cũng có tầm quan trọng như lời cầu nguyện của tín đồ Cơ-đốc Giáo. Nhân đó tôi mới nói về bốn đại nguyện của Bồ-tát.

Lời nguyện cầu, *inori* trong tiếng Nhật là thuật ngữ theo Cơ-đốc giáo có nghĩa sự đồng cảm, giao cảm, hoặc đồng nhất với Thượng Đế. Ngày nay có nhiều linh mục Công Giáo tu tập tọa thiền.

2 Điều này không có nghĩa là Phật tử không cầu nguyện. Khởi thủy Phật Giáo không có những thần linh để cầu nguyện; nhưng về sau trong Đại thừa và Kim Cang thừa, các vị Phật, Bồ-tát và một số thiện thần, hộ pháp đã trở thành đối tượng để cầu nguyện.

Before becoming a Catholic priest, Ichirō Okumura (no relation to me) practiced with the famous Rinzai master Sōen Nakagawa Roshi. Nakagawa Roshi encouraged him to become a Catholic priest, and he has continued to practice zazen. At sixty he was the head of a Carmelite order in Japan. He traveled the world giving meditation instruction to Catholic communities and wrote a book about meditation practice in the Catholic faith. The title of his book is *Inori* (Prayer). An English translation (*Awakening to Prayer*) has been published.

Father Okumura uses an expression from the Old Testament, “to be quiet in front of God,” to describe silent sitting practice. This communion with God without language is, he believes, the purest form of prayer. I think this is true in a Christian context, but for me, zazen is not a communication with God or with anything else. I don’t think of zazen as a form of prayer. This is a major difference between Buddhism and Christianity. There is no object in our zazen. We just sit.

When I looked in a dictionary of Japanese Buddhist terms, there is no entry for prayer (*inori*).

Trước khi trở thành linh mục Công Giáo, Ichiro Okumura (là người không quen biết với tôi) đã tu thiền với thiền sư nổi tiếng của Tông Lâm Tế là Soen Nakagawa. Lão Sư Nakagawa đã khuyến khích Okumura trở thành linh mục và ông tiếp tục tu thiền. Ở tuổi sáu mươi ông đứng đầu dòng Cát Minh tại Nhật. Ông chu du khắp thế giới dạy thiền cho những cộng đồng Công Giáo và viết sách tu thiền trong đức tin Công Giáo. Quyển sách ông viết mang tên *Lời Cầu Nguyện*. Một bản dịch Anh ngữ (*Tĩnh Ngộ Trong Cầu Nguyện*) đã được xuất bản.

Cha Okumura dùng thành ngữ từ Cựu Ước, “hãy trầm mặc trước Chúa,” để mô tả tọa thiền tĩnh lặng. Cha tin rằng sự đồng cảm với Chúa không qua ngôn ngữ là hình thái cầu nguyện thuần khiết nhất. Tôi nghĩ là đúng trong bối cảnh Cơ-đốc Giáo, nhưng đối với tôi, tọa thiền không phải là tương giao với Chúa hay bất cứ ai. Tôi không nghĩ tọa thiền là một cách cầu nguyện. Đây là sự khác biệt lớn giữa Phật Giáo và Cơ-đốc Giáo. Không có đối tượng khi tọa thiền. Chúng ta chỉ ngồi, thể thôi.

Khi tìm kiếm trong từ điển Phật Giáo Nhật Bản tôi không thấy có chữ cầu nguyện (*inori*).

There is a word, *kitō*, which can be translated into English as “prayer” but is actually quite different. *Kitō* is a Buddhist practice of the Shingon school, a Japanese Vajrayāna school. In India, Vajrayāna Buddhists adopted the practice of *kitō* under the influence of Hinduism. Hindu gods have an interesting habit. When priests recite special mantras and perform certain rituals, the gods are obliged to grant their requests. In Vajrayāna or Shingonshū there is a similar practice. Believers sit in lotus posture, chant mantras, and enact rituals. The practitioner can then become one with the Buddha or bodhisattva enshrined in front of him and his requests will be granted. This is the Shingon practice of *kitō*. Many Japanese temples practice *kitō* to insure traffic safety, success in school entrance examinations, easy childbirth, recovery from sickness, or success in business. This is one of the ways Japanese Buddhist temples make money. Sōtō temples are no exception.

Originally, Buddhism had no such practice. From the beginning, however, especially in Mahāyāna Buddhism, vow is essential for all bodhisattvas.

Có chữ *kitō*, có thể dịch sang Anh ngữ là “cầu nguyện” nhưng thật sự hoàn toàn khác xa. *Kitō* là một pháp tu của Chân Ngôn tông, thuộc Kim Cang thừa Nhật Bản. Ở Ấn Độ, Phật tử Kim Cang thừa áp dụng pháp tu *Kitō* theo ảnh hưởng của Ấn Độ Giáo. Các vị thần Ấn Giáo có thói quen khá đặc biệt. Khi các chủ tế tụng thần chú đặc biệt và hành trì một số nghi lễ nào đó, thần linh buộc phải ban ơn những gì họ yêu cầu. Kim Cang Thừa hoặc Chân Ngôn Tông có pháp tu giống nhau. Tín đồ ngồi thệ hoa sen (kiết-già hoặc bán-già), tụng thần chú, và hành lễ. Hành giả có thể đồng nhất với một vị Phật hoặc Bồ-tát thờ trước mặt và lời thỉnh cầu sẽ được chấp nhận. Đây là pháp tu *kitō* của Chân Ngôn. Rất nhiều chùa Nhật Bản hành trì *kitō* để cầu xin đi đường được bình an, thi đậu, sanh con dễ dàng, hồi phục sau cơn bệnh, hoặc thành công trong doanh nghiệp. Đây là một trong những cách các ngôi chùa Phật Giáo tại Nhật Bản kiếm ra tiền. Các chùa Tào Động cũng không ngoại lệ.

Khởi thủy, Phật Giáo không có pháp tu như thế. Ngay từ lúc khai nguyên, đặc biệt trong Phật Giáo Đại Thừa, phát nguyện là điều tối cần cho tất cả chư vị Bồ-tát.

In fact, part of the definition of a bodhisattva is a person who lives by vow instead of by karma. Karma means habit, preferences, or a ready-made system of values. As we grow up, we learn a system of values from the culture around us, which we use to evaluate the world and choose actions. This is karma, and living by karma. In contrast, a bodhisattva lives by vow. Vow is like a magnet or compass that shows us the direction toward the Buddha. There are two kinds of vow: general vows, taken by all bodhisattvas, and particular vows for each person. Each bodhisattva makes specific vows unique to his or her personality and capabilities. The four bodhisattva vows are general vows that should be taken by all Mahāyāna Buddhist practitioners. We must live by these vows. That is our direction. Our sitting practice should also be based on these vows.

When I explained the four bodhisattva vows to the Christian nuns, I told them that I see a basic contradiction between the first and second half of each sentence.

Thật ra, một phần định nghĩa của chữ Bồ-tát là đi vào đời do nguyện lực thay vì do nghiệp lực. Nghiệp có nghĩa là thói quen, tập khí, lựa chọn ưa thích, hoặc hệ thống những nguyên tắc đạo đức định sẵn. Từ nhỏ đến lớn, chúng ta đã tiêm nhiễm một hệ thống những nguyên tắc đạo đức từ nền văn hóa chung quanh mình, từ đó chúng ta sử dụng để đánh giá thế gian và chọn cách hành động. Đây là nghiệp, và sống theo nghiệp. Trái lại, một vị Bồ-tát sống theo nguyện. Lời nguyện giống như thanh nam châm hoặc la-bàn giúp ta định hướng tiến về Phật. Có hai loại hạnh nguyện: một là hạnh nguyện chung cho tất cả vị Bồ-tát, và hai là hạnh nguyện riêng cho mỗi vị Bồ-tát. Mỗi vị Bồ-tát phát nguyện riêng tùy theo khả năng và cá tính. Tứ hoằng thệ nguyện là bài nguyện chung mà tất cả Phật tử tu theo Phật Giáo Đại Thừa phải tuyên thệ. Chúng ta phải sống theo những lời nguyện này. Đó là sự định hướng cho chúng ta, cũng là nền tảng cho sự tọa thiền.

Khi tôi giải thích bốn lời nguyện Bồ-tát cho các nữ tu Cơ-đốc, tôi nói rằng có sự mâu thuẫn căn bản giữa nửa phần đầu và nửa phần cuối trong mỗi câu.

“Sentient beings are numberless; I vow to save them”: but if sentient beings are numberless, we cannot possibly save them all—this is a contradiction. “Desires are inexhaustible; I vow to put an end to them”: if they are inexhaustible, how can I put an end to them? That’s logically impossible. “The dharmas are boundless; I vow to master them”: if they are boundless, then we cannot completely master them. The “contradiction” in the fourth vow is subtler: “The Buddha’s Way is unsurpassable; I vow to attain it”: if it’s so transcendent, can we really expect to realize it? These contradictions are very important and have a profound practical and also religious meaning. But before I discuss them, I will explain each sentence of the verse.

Originally these four vows were connected to the four noble truths. The older version of the verse of four vows is as follows.

I vow to enable people to be released from the truth of suffering.

I vow to enable people to understand the truth of the origin of suffering.

I vow to enable people to peacefully settle down in the truth of the path leading to the cessation of suffering.

“Chúng sanh vô biên; thề nguyện độ”: nhưng nếu chúng sanh vô biên, chúng ta không thể nào cứu tất cả họ được—đây là một mâu thuẫn. “Phiền não vô tận; thề nguyện đoạn”: nếu phiền não vô tận, làm thế nào tôi có thể đoạn diệt hết được? Điều đó theo duy lý thì bất khả. “Pháp môn vô lượng; thề nguyện học”: Nếu là vô lượng thì chúng ta không thể nào học hết được. “Mâu thuẫn” trong thệ nguyện thứ tư vi tế hơn: “Phật Đạo vô thượng; thề nguyện thành”: nhưng nếu lời thệ nguyện này quá siêu xuất liệu chúng ta có thể thành tựu được chăng? Những mâu thuẫn này rất quan trọng, thực tiễn sâu xa và đầy ý đạo. Nhưng trước khi thảo luận các vấn đề này tôi sẽ giải thích mỗi câu kệ.

Khởi thủy tứ hoằng thệ nguyện liên quan với tứ diệu đế. Bản tứ hoằng thệ nguyện xưa như sau.

Tôi nguyện độ chúng sanh thoát khỏi khổ đế.

Tôi nguyện độ chúng sanh hiểu rõ tập đế.

Tôi nguyện độ chúng sanh an vui trong đạo đế là đường đạo dẫn đến diệt đế.

I vow to enable people to enter the cessation of suffering, that is, nirvana.

The four noble truths are the basic teachings of Shakyamuni Buddha. The first is the truth of suffering or dissatisfaction (*duḥkha* in Sanskrit; *dukkha* in Pāli). Human life is full of *duḥkha*. The second is the truth of the cause of suffering: thirst or delusive desires. The third is the truth of the cessation of suffering: nirvana. The fourth is the truth of the path that leads us to nirvana.

The first bodhisattva vow is related to the first noble truth: “I vow to enable people to be released from the truth of suffering.” Perhaps “truth” is unnecessary. I vow to enable people to be released from suffering.” “Suffering” here is the specific kind of suffering mentioned in the four noble truths. The Buddha said that our life is full of suffering, and so his teaching is often interpreted as being pessimistic. The suffering referred to here is not limited to the pain, suffering, unhappiness, or sadness brought about by the circumstances of our lives. The deeper meaning of *duḥkha* or suffering is related to impermanence or egolessness.

Tôi nguyện độ chúng sanh vào diệt đế, tức vào niết-bàn.

Tứ diệu đế là giáo lý căn bản của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni. Chân đế thứ nhất về sự khổ đau hoặc bất như ý (*duḥkha* trong tiếng Bắc phạn; *dukkha* trong tiếng Nam phạn)—khổ đế. Cuộc đời con người đầy dẫy khổ đau. Chân đế thứ hai là nguyên nhân gây khổ đau: khát ái hoặc tham dục—tập đế. Chân đế thứ ba là về sự diệt khổ: niết-bàn—diệt đế. Chân đế thứ tư là con đường dẫn chúng ta đến niết-bàn—đạo đế.

Lời phát nguyện đầu tiên của Bồ-tát có liên quan đến chân đế thứ nhất: “Tôi nguyện độ chúng sanh thoát khỏi khổ đế.” Có lẽ “đế - sự thật” ở đây không cần thiết. “Tôi nguyện độ chúng sanh thoát khỏi khổ đau.” “Đau khổ” ở đây là đặc trưng của đau khổ nhắc đến trong tứ diệu đế. Đức Phật nói rằng cuộc đời chúng ta đầy đau khổ, và vì vậy giáo pháp của Ngài thường được diễn đạt là bi quan. Sự đau khổ nhắc đến ở đây không giới hạn trong phạm vi đau đớn, khổ sở, không hạnh phúc, hoặc buồn bã do hoàn cảnh đời sống. Ý nghĩa thâm sâu hơn của *duḥkha* hoặc khổ đau liên quan đến tính vô thường hoặc vô ngã.

Everything is impermanent and always changing. As a result there is nothing substantial that we can grasp. And yet we continue to try. But since everything continues to change, we suffer. This suffering arises because we cannot possess or control anything. As long as we try to do so, we suffer and feel dissatisfaction. The fact that we cannot control the reality of our lives is the root of the suffering described by the Buddha, which is based on our delusions about and attachment to the ego. This is the second of the four noble truths.

The second bodhisattva vow is “I vow to enable people to understand the truth of the origin of suffering.” The origin of suffering is our delusive desire, which in this context is called *bonnō*. This Japanese word is a Chinese translation of the Sanskrit *kleśa*, often rendered in English as “delusion,” although it actually refers to the hindrances, troubles, defilements, or passions that drive us to unwholesome action. According to the Yogacāra school, there are four fundamental *bonnō* or delusive ideas that defile our minds and our lives. The first, *gachi*, is ignorance of the Dharma, of the reality of impermanence and egolessness.

Mọi vật đều vô thường và luôn thay đổi. Hậu quả là không có thực chất để nắm giữ. Nhưng chúng ta vẫn tiếp tục cố nắm giữ. Và vì tất cả không ngừng thay đổi, nên chúng ta lại đau khổ. Đau khổ phát sinh vì chúng ta không thể sở hữu hoặc kiểm soát bất cứ điều gì. Nếu càng cố nắm giữ chúng ta càng khổ đau và bất mãn. Sự kiện chúng ta không thể điều khiển thực tại đời sống của mình là cội gốc của đau khổ theo lời Phật dạy. Gốc của đau khổ là si mê vì trói buộc vào bản ngã. Đây là chân đế thứ hai trong tứ diệu đế.

Lời phát nguyện thứ hai của Bồ-tát là “Tôi nguyện độ chúng sanh hiểu rõ tập đế.” Xuất xứ của khổ đau, tập đế, là do chúng sinh tham dục si mê, trong trường hợp này gọi là *phiền não*. Chữ Nhật *bonnō* dịch từ chữ Nho của tiếng Sanskrit *kleśa*, thường hiểu trong Anh ngữ là “si mê,” mặc dầu thực sự đó là chướng ngại, phiền nhiễu, uế nhiễm, hoặc si mê khiến chúng ta hành động bất thiện. Theo Duy Thức tông, có bốn loại căn bản *phiền não* hoặc ý tưởng si mê làm uế nhiễm tâm và đời sống chúng ta. Thứ nhất là *ngã si*, là si mê đối với Pháp, với thực tại của vô thường và vô ngã.

The second is *gaken*, or egocentric views based on ignorance. We cling to established views of things around us. The third one is *gaman*, or arrogance. When we justify ourselves or try to be righteous we become arrogant. We put ourselves above others. The fourth is *ga-ai*, or self-attachment. *Ai* in Japanese is often used as a translation for “love,” with a positive meaning. But in Buddhism *ai* is more often a kind of attachment and carries a negative connotation. *Gachi*, *gaken*, *gaman*, *ga-ai*—ignorance, egocentric view, arrogance, and self-attachment—are the four basic desires (*kleśa*). Perhaps “desire” isn’t the best word to characterize these things, but they are the cause of suffering and unwholesome karma. The second vow relates to this truth. Bodhisattvas vow to help people understand the truth of the origin of suffering. This is what the second vow means when it says, “Desires are inexhaustible; I vow to put an end to them.”

The third vow in the older verse is “I vow to enable people to peacefully settle down in the truth of the path leading to the cessation of suffering.” This is about the fourth noble truth, the truth of *mārga*, the path leading to nirvana.

Thứ nhì là *ngã kiến*, là cái nhìn chấp ngã do vô minh. Chúng ta bám dính vào định kiến về sự vật quanh mình. Thứ ba là *ngã mạn*, hoặc kiêu mạn. Khi tự bào chữa hoặc cố cho mình đúng thì chúng ta *ngã mạn*. Chúng ta tự cho mình hơn người khác. Thứ tư là *ngã ái*, hoặc ngã chấp. *Ai* trong tiếng Nhật thường được dịch là “ái (thương),” mang ý nghĩa tốt. Nhưng trong Đạo Phật ái thường chỉ một loại ràng buộc có ý nghĩa tiêu cực. *Ngã si*, *ngã kiến*, *ngã mạn*, *ngã ái*—si mê, cái nhìn tập trung vào bản ngã, kiêu căng, ngã chấp—là bốn căn bản tham dục *phiền não*. Có thể “tham dục” không phải là chữ hay nhất mô tả những tâm sở trên, nhưng đó là nguyên nhân gây khổ đau và nghiệp bất thiện. Lời nguyện thứ hai liên quan đến chân đế này. Chư Bồ-tát phát nguyện độ chúng sanh hiểu được lẽ thật của khổ đau. Đó là ý nghĩa lời nguyện thứ hai “Phiền não vô tận; thề nguyện đoạn.”

Lời phát nguyện thứ ba trong nguyên bản là “Tôi nguyện độ chúng sanh an vui trong đường đạo dẫn đến diệt đế.” Đây là nói về chân đế thứ tư, đạo đế, con đường đưa đến niết-bàn.

(The order of truths is different in the two versions.) The path referred to is our practice of the eightfold noble path: right view, right thinking, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness, and right meditation. The third vow has to do with the fourth noble truth, to enable people to settle in the way of practice. It begins with “The dharmas are boundless.” Here the original word for “dharmas” is *hōmon* (dharma gate), which means teachings about reality and about reality-based practice. “The dharmas are boundless; I vow to master them” means that we vow to study and settle down in the way of practice. That is the fourth noble truth and the third vow.

An older version of the fourth vow, “The Buddha’s Way is unsurpassable; I vow to attain it,” is “I vow to enable people to attain nirvana.” This vow is related to the third noble truth. In this context, “Way” is a translation of *bodhi*, or awakening, not of *mārga*, or path. “The Buddha’s Way” refers to the Buddha’s awakening or nirvana. So this vow says, “The Buddha’s awakening is unsurpassable, but I vow to attain it.”

(Thứ tự của chân đế khác nhau trong hai bản.)
Đường đạo là nói về sự tu tập bát chánh đạo: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Lời nguyện thứ ba có liên quan đến chân đế thứ tư, độ chúng sanh an trụ vào con đường tu tập. Lời nguyện bắt đầu với “Pháp môn vô lượng.” Pháp môn là cửa Pháp, giáo lý về thực tại và tu tập dựa trên thực tại. “Pháp môn vô lượng; thệ nguyện học” nghĩa là chúng ta thệ nguyện học và hành trì phương pháp tu tập. Đó là chân đế thứ tư và thệ nguyện thứ ba.

Bản xưa của lời phát nguyện thứ tư, “Phật Đạo vô thượng; thệ nguyện thành,” là “Tôi nguyện độ chúng sanh vào niết-bàn.” Lời nguyện này liên quan đến chân đế thứ ba. Trong bối cảnh này, “Đạo” được dịch từ *bodhi* (*bồ-đề*), hoặc giác ngộ, không phải *đường đạo*. “Phật Đạo” ở đây nói về sự giác ngộ của Phật hoặc niết-bàn. Vì thế lời nguyện ở đây nói, “Giác ngộ Phật vô thượng; thệ nguyện thành”.

This is the meaning of the four vows. It is important to understand that they are directly connected with the four noble truths, the fundamental teaching of Shakyamuni Buddha.

It is interesting to compare the older version of the four vows with the version we usually recite.

Again, the older version is:

I vow to enable people to be released from the truth of suffering.

I vow to enable people to understand the truth of the origin of suffering.

I vow to enable people to peacefully settle down in the truth of the path leading to the cessation of suffering.

I vow to enable people to attain nirvana.

In this version of the four bodhisattva vows, “I” refers to a bodhisattva who has taken vows, been released from suffering, and understood the truth of the origin of suffering. This is someone who has already settled down in practice, in the four noble truths: someone who is already in nirvana. These vows are for someone who is already enlightened. However, the verse we usually recite is, once again:

Đây là ý nghĩa của tứ hoằng thệ nguyện. Điều quan trọng nên hiểu rằng những lời thệ nguyện liên hệ trực tiếp với tứ diệu đế, nền tảng giáo pháp của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni.

Thật là thú vị khi so sánh bản bốn lời thệ nguyện—tứ hoằng thệ nguyện—xưa với bản hiện tại chúng ta thường đọc tụng.

Đọc lại bản xưa thêm lần nữa:

Tôi nguyện độ chúng sanh thoát khỏi khổ đế.

Tôi nguyện độ chúng sanh hiểu rõ tập đế.

Tôi nguyện độ chúng sanh an vui trong đạo đế.

Tôi nguyện độ chúng sanh đạt đến niết-bàn.

Chữ “Tôi” trong bốn hạnh nguyện Bồ-tát này chỉ cho vị Bồ-tát phát nguyện, đã lìa mọi khổ đau, và đã hiểu thấu khổ đế. Đây là một vị đã an trú vào pháp tu, vào tứ diệu đế: một vị đã đạt niết-bàn. Những lời nguyện này dành cho những vị đã giác ngộ. Tuy nhiên, bản kinh chúng ta thường tụng là:

Sentient beings are numberless; I vow to save them.
Desires are inexhaustible; I vow to put an end to them.
The dharmas are boundless; I vow to master them.
The Buddha's Way is unsurpassable; I vow to attain it.

This person still has inexhaustible desires or delusions, and so still has something to study, something to learn. The person has not yet attained the Way. The person him/herself still has inexhaustible delusive desires, and therefore the person vows to eliminate them. This is not a vow to help others to be released from inexhaustible desires. The older version is the vow made by an already enlightened bodhisattva, someone who is above all deluded sentient beings, making a vow to help all people.

In the newer version, the one we now chant, we still suffer but vow to save all beings. We have inexhaustible desires but vow to put an end to them. "The dharmas are boundless..." There are so many things to learn, and yet we vow to master them. We must make an effort to study the dharmas, the teachings, and practice, but we realize that practice is endless and so we resolve to practice endlessly. "The Buddha's Way is unsurpassable." We are not yet enlightened, but we vow to attain it.

Chúng sanh vô biên; thệ nguyện độ.
Phiền não vô tận; thệ nguyện đoạn.
Pháp môn vô lượng; thệ nguyện học.
Phật Đạo vô thượng; thệ nguyện thành.

Người phát nguyện ở đây vẫn còn tham ái hoặc si mê vô tận và vì thế vẫn còn phải học hỏi. Người này vẫn chưa đạt Đạo. Người này chính mình vẫn còn tham ái hoặc si mê vô tận, và vì vậy mới phát nguyện đoạn tận. Đây không phải là lời nguyện giúp người khác đoạn trừ tham ái vô tận. Bản xưa là lời nguyện của một vị Bồ-tát đã giác ngộ, bậc siêu vượt loài hữu tình vô minh, đã phát nguyện cứu giúp tất cả chúng sanh.

Trong bản hiện đang tụng, tuy vẫn còn đau khổ nhưng chúng ta nguyện cứu vớt tất cả chúng sinh. Tuy vẫn còn tham ái vô tận nhưng chúng ta nguyện đoạn trừ. "Pháp môn vô lượng ..." Có quá nhiều điều để học hỏi, nhưng chúng ta nguyện quán triệt. Chúng ta phải nỗ lực để học Phật pháp, giáo lý, và tu tập, nhưng chúng ta thấu hiểu tu tập thì vô tận và vì thế chúng ta quyết tâm tu tập mãi mãi. "Phật Đạo vô thượng." Tuy chưa giác ngộ, nhưng chúng ta thệ nguyện chúng đạt.

We are ordinary human beings and yet, if we take these four vows, we are bodhisattvas. In reality, we are ordinary human beings with inexhaustible desires. We have to study the teachings and practice endlessly, day by day, moment by moment, to attain the Buddha's enlightenment. That is our vow. In making these four vows, we are bodhisattvas.

As we said, there is a contradiction inherent in these vows: we vow to do things that are impossible. This means that our practice is endless and that we cannot completely fulfill the four vows. Our practice and study are like trying to empty the ocean with a spoon, one spoonful at a time. It is certainly a stupid way of life, not a clever one. A clever person cannot be a bodhisattva. We are aiming at something eternal, infinite, and absolute. No matter how hard we practice, study, and help other people, there is no end to it all. When we compare our achievement with something infinite, absolute, and eternal, it's like nothing.

We shouldn't compare our practice, our understanding, or our achievements with those of other people. When we do, we become competitive. We think, "I'm better than them" or "I'm practicing harder."

Chúng ta còn phạm phu, nhưng nếu thệ nguyện bốn hạnh này, chúng ta sẽ là Bồ-tát. Thực tế, chúng ta là những người thường tình còn tham ái vô tận. Chúng ta phải luôn học hỏi giáo pháp và tu tập miên mật, từng ngày, từng giây phút, để giác ngộ thành Phật. Đó là lời nguyện của chúng ta. Khi thệ nguyện bốn hạnh này, chúng ta là Bồ-tát.

Như đã nói, có mâu thuẫn cố hữu nằm trong những lời nguyện: chúng ta nguyện hành trì những việc bất khả. Điều này có nghĩa sự tu tập của chúng ta vô tận và chúng ta không thể thành tựu trọn vẹn bốn lời nguyện. Sự tu học của chúng ta tựa như vét cạn đại dương bằng chiếc muỗng, mỗi lần múc một muỗng. Chắc chắn đây không phải là phương cách khôn ngoan mà là dại khờ. Một người khôn ngoan không thể là Bồ-tát. Chúng ta nhắm đến một điều gì vĩnh viễn, vô lượng vô biên, và tuyệt đối. Cho dù tu học miên mật, và giúp đỡ người khác, chúng ta vẫn không thể nào kết thúc được. Khi so sánh thành quả của chúng ta với một điều gì vô tận, tuyệt đối, và vĩnh cửu thì chẳng là gì cả.

Chúng ta không nên so sánh sự tu tập, hiểu biết, hoặc những thành quả của chúng ta với những người khác. Làm như thế, chúng ta sẽ ganh đua, sẽ nghĩ rằng, "Mình hay hơn họ" hoặc "Mình tu tập miên mật hơn."

Our practice becomes a competition based on egocentricity, something totally meaningless as a practice of the Buddha's Way. We cannot peacefully settle down in such a competitive practice. No matter how hard or long we practice, if our practice is based on ego, we are totally deluded. Such practice leads to a selfish view, arrogance, and self-attachment. Even though we think we are practicing the Dharma, we are against the Dharma completely. When we understand that our goal is eternal, infinite, and absolute, no matter how hard we practice, no matter how many things we master, no matter how deep our understanding of Buddha's teaching, compared to the infinite, we are zero. We cannot afford to be arrogant.

There is another side to this. Even if we cannot practice as hard, sit as long, study as much, or understand as deeply as others, we don't need to feel guilty or inferior. Compared to the eternal, the absolute, or the infinite, we are all equal to zero. There is something deeply meaningful in our comparison with the absolute. Understanding ourselves in this way frees our practice from competition based on selfishness. This is a most important point.

Sự tu tập của chúng ta sẽ thành ganh đua khi đặt trên ngã chấp, một điều hoàn toàn vô nghĩa khi tu Phật. Chúng ta không thể an trụ vào một pháp tu ganh tị như vậy. Nếu lấy bản ngã làm nền tảng tu tập thì cho dù hành trì miên mật và lâu dài đến đâu chúng ta cũng hoàn toàn mê lầm. Pháp tu như thế sẽ dẫn đến ngã kiến, ngã mạn, và ngã chấp. Dầu nghĩ rằng mình đang tu tập Phật Pháp nhưng thật ra chúng ta hoàn toàn đang hành trì trái ngược. Khi hiểu cứu cánh sự tu là thường hằng, vô lượng vô biên, và tuyệt đối, cho dù việc tu có gian khó, cho dù đạt được thành quả bao nhiêu, cho dù thấu đạt Phật pháp uyên thâm đến đâu, so với vô lượng vô biên, chúng ta chỉ là con số không. Chúng ta không đủ sức để kiêu mạn.

Thêm một khía cạnh khác, cho dù nếu không tu tập gian nan, tọa thiền lâu, học hỏi nhiều, hoặc hiểu sâu như người khác chẳng nữa, chúng ta không cần cảm thấy tội lỗi hoặc thua kém. So với sự thường hằng, tuyệt đối, hoặc vô lượng vô biên, tất cả chúng ta chỉ bằng con số không. Có một ý nghĩa sâu xa khi chúng ta so sánh với sự tuyệt đối. Tự hiểu mình theo chiều hướng này là tháo bỏ lối tu tập tranh hơn dựa trên ngã chấp. Điểm này tối quan trọng.

We cannot be proud of our practice, and we don't need to be too humble about our lack of practice or understanding. We are just as we are. Our practice is to take one more step toward the infinite, the absolute, moment by moment, one step a time.

According to Dōgen Zenji this one step, or even a half-step, in our practice is the manifestation of absolute enlightenment. This is what he meant when he spoke of “just sitting,” or *shikantaza*. When we sit, we just sit. That doesn't mean we don't need to do anything else. It doesn't mean we are all right only when we are sitting. It means that when we sit, there is no comparison. We are right now, right here, with this body and mind, awakening to reality. This is the complete manifestation of absolute, infinite, eternal enlightenment. Even a short period of sitting is bodhisattva practice. And our practice is not only sitting. All of our day-to-day activities should be based on the four vows and the four noble truths, which are the basic teaching of Shakyamuni Buddha.

When I explained all this to the Christian nuns, they liked it! They felt that the teachings of Catholicism are the same as those of Buddhism.

Chúng ta không thể tự mãn với sự tu tập của mình, và cũng không cần phải quá khiêm cung vì mình thiếu tu tập hoặc hiểu biết. Mình chỉ là mình như đang là. Sự tu tập của chúng ta là để tiến thêm một bước về phía vô lượng vô biên, tuyệt đối, từng giây từng phút, từng bước một mà đi.

Tu tập một bước, hoặc chỉ nửa bước, theo Đạo Nguyên, là hiện hành giác ngộ tuyệt đối. Ở đây Đạo Nguyên ám chỉ khi nói “chỉ việc ngồi” hoặc chỉ quán đả tọa. Khi ngồi, chỉ việc ngồi. Không có nghĩa chúng ta không cần phải làm gì khác hơn. Không có nghĩa chúng ta chỉ đứng khi đang ngồi. [Nhưng] có nghĩa khi chúng ta ngồi thì không so sánh. Chúng ta có mặt bây giờ, ngay đây, cả thân lẫn tâm, tỉnh ngộ trước thực tại. Đây là biểu hiện toàn diện của giác ngộ tuyệt đối, vô lượng vô biên, thường hằng. Ngay cả ngồi thời gian ngắn cũng là tu hạnh Bồ-tát. Và chúng ta tu không phải chỉ ngồi mà thôi. Tất cả sinh hoạt hằng ngày đều phải dựa trên tứ hoằng thệ nguyện và tứ diệu đế, giáo Pháp căn bản của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni.

Khi tôi giải thích tất cả điều này cho các sơ Cơ đốc Giáo, họ thích lắm! Các sơ cảm thấy lời giảng của Công Giáo rất giống lời dạy của Phật Giáo.

In Christianity the absolute, the infinite, is God. Being in front of God, no one can be proud of their achievement. Therefore, believers have to be still in front of God. The philosophical or doctrinal basis is different, but the attitude toward our everyday lives is the same. When we talk to people of other religions, we don't need to discuss the differences in theory. Of course, it is important to understand the differences, but we don't need to argue about which are true.

The four bodhisattva vows are an essential point, not just in our practice of zazen but also in our day-to-day lives. Each of us has a job or a family and in each situation we try to practice the four noble truths and the four bodhisattva vows. Our practice is the whole of our life, not something special that we do only in the monastery or at a sesshin or retreat. Those are important parts of our practice, but the Buddha taught us to just awaken to the reality of our lives and live on the basis of that reality. We have to live right now, right here, with this body and mind, and in the company of others. The guiding force, the compass that leads us to live out this reality, is the bodhisattva VOWS.

Trong Cơ-đốc Giáo sự tuyệt đối, vô lượng vô biên chính là Chúa. Đứng trước Chúa, không ai có thể hãnh diện về thành quả của mình. Vì thế, giáo dân phải tĩnh lặng trước Chúa. Triết lý hoặc học thuyết trên căn bản có khác nhưng thái độ sống thường nhật đều như nhau. Khi nói chuyện với những người thuộc tôn giáo khác, chúng ta không cần phải thảo luận những khác biệt về lý thuyết. Dĩ nhiên thấu hiểu sự khác biệt giữa các tôn giáo là điều quan trọng, nhưng không nhất thiết phải tranh cãi đúng sai.

Bốn hạnh nguyện của Bồ-tát là điểm thiết yếu, không chỉ trong công phu tọa thiền mà trong đời sống hằng ngày. Mỗi cá nhân chúng ta đều có việc làm hay có gia đình và tùy hoàn cảnh nên cố gắng tu tập Tứ Diệu Đế và bốn hạnh nguyện Bồ-tát. Chúng ta tu tập suốt đời mình, không phải việc gì đặc biệt mà chúng ta chỉ thực hành trong thiền viện hoặc tại khóa tu tiếp tâm hoặc khi nhập thất. Tứ Diệu Đế và bốn hạnh nguyện cả hai đều là phần quan trọng trong sự tu tập của chúng ta, nhưng Đức Phật dạy chúng ta phải tỉnh ngộ trước thực tại của đời sống và sống trên nền tảng thực tại này. Chúng ta phải sống hiện tiền, ngay đây bây giờ, cả thân lẫn tâm, và cùng chung với người khác. Động lực hướng dẫn, la bàn chỉ đường cho chúng ta sống hảnh với thực tại, chính là hạnh nguyện Bồ-tát.

SHAKYAMUNI BUDDHA'S VOW

According to the Sanskrit literature, Shakyamuni sat alone under the bodhi tree and was enlightened. He saw that beings suffer in samsara—in the six realms of the world: the realms of hell, hungry ghosts, animals, asuras, human beings, and heavenly beings. This is the meaning of suffering as the first noble truth.

I don't know if these realms actually exist after death, but I see that they exist in human society and inside each of us.

Hell is when people live together and make each other suffer. Everything each one does irritates the others. This sort of thing often happens even within ourselves: two conflicting parts of us argue and fight. We have a constant internal struggle. That's hell.

Hungry ghosts are beings consumed by unsatisfied craving. In this realm we always feel something is lacking. We consume or try to obtain things we desire but are never satisfied.

Animals are happy when they are fed; they feel content and go to sleep. Some animals, like cows or elephants, work from birth to death; they just work, work, work.

LỜI NGUYỆN CỦA ĐỨC PHẬT THÍCH-CA MÂU-NI

Theo kinh tạng Sanskrit, Đức Thích-ca ngồi một mình dưới cây bồ-đề và giác ngộ. Ngài thấy chúng sinh khổ đau trong luân hồi—trong lục đạo: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, a-tu-la, người và trời. Đây là ý nghĩa của khổ đau như trong nhất đế thuộc Tứ Diệu Đế.

Tôi không biết những cảnh giới này có thực sự hiện hữu sau khi chết hay không, nhưng tôi thấy có xảy ra trong xã hội loài người và nơi mỗi người chúng ta.

Địa ngục là khi con người sống chung và gây khổ đau cho nhau. Mọi sự ta gây phiền não cho người khác. Việc này thường xảy ra ngay cả nơi mình: hai thành phần xung đột cãi cọ và chống báng nhau. Chúng ta thường xuyên đấu tranh nội tâm. Đó là địa ngục.

Ngạ quỷ là chúng sinh bị dày vò vì không thỏa mãn tham dục. Trong cảnh giới này chúng ta luôn cảm thấy thiếu thốn. Chúng ta tiêu thụ hay cố đạt những thứ mình ao ước nhưng không bao giờ thỏa mãn.

Loài súc sinh vui vẻ khi được cho ăn; chúng cảm thấy hài lòng và đi ngủ. Vài loại như bò hay voi, làm việc từ lúc sinh ra đến lúc chết; chúng chỉ làm, làm và làm.

Many Japanese people live like this. Some of my friends who work in Tokyo leave their homes at seven in the morning and start work at eight thirty or nine. It may take them two hours to get to their jobs. They work until nine in the evening and then return home and go to bed around eleven or twelve. That's their life. When I heard this, I was amazed. Their lives are much harder than intensive sitting practice during sesshin! I can't imagine how a person could live that way. It's living in the realm of animals.

Asuras are fighting spirits. Asura was a mythical Indian god of justice. When we believe we are right, we criticize others based on our own concept of justice. If necessary we fight with others until we win. Exterminating people who oppose us becomes the purpose of our lives. Such people cannot be satisfied without enemies. They can't live without something against which they can struggle. We all have this sort of attitude sometimes. When we have someone to criticize, we feel safe, righteous, and good.

Human beings seek fame and profit. Animals are satisfied when their stomachs are full, but we with our human minds are never full, because we think of our future.

Nhiều người Nhật sống giống như thế. Vài người bạn của tôi làm việc ở Tokyo rời nhà lúc 7 giờ sáng và khởi sự làm việc lúc 8 giờ rưỡi hay 9 giờ. Họ có thể mất hai tiếng đồng hồ để tới chỗ làm. Họ làm tới 9 giờ đêm rồi trở về nhà và leo lên giường khoảng 11 hay 12 giờ. Cuộc đời của họ là như thế. Tôi kinh ngạc khi nghe việc này. Cuộc sống của họ vất vả hơn việc tọa thiền miên mật trong khóa tu tiếp tâm! Tôi không thể tưởng tượng được làm sao người ta có thể sống như thế. Đó là sống trong cảnh giới của súc sinh.

A-tu-la là thần gây chiến. A-tu-la trước đây là thần công lý trong truyền thuyết Ấn Độ. Khi tin là mình đúng, chúng ta phê phán người khác dựa trên quan điểm của mình về công lý. Nếu cần, chúng ta tranh chấp với người khác cho tới khi thắng lợi. Tiêu diệt người chống lại mình biến thành mục tiêu của đời mình. Những người như thế không thể hài lòng khi không có kẻ thù. Họ không thể sống nếu không có việc gì để tranh chấp. Tất cả chúng ta đôi lúc đều có thái độ như thế. Khi có ai để phê phán, chúng ta cảm thấy mình an ổn, đúng và tốt.

Con người tìm cầu danh và lợi. Súc sinh hài lòng khi no bụng, nhưng chúng ta với tâm người không bao giờ biết đủ, vì chúng ta nghĩ tới tương lai.

I want to make sure I will be fulfilled tomorrow, the day after tomorrow, and for the rest of my life, and that my children will live long, happy lives. Even if we don't have any problems at this moment, we are not satisfied because we worry about the future. Animals don't worry about safety or security in the future. Only human beings save something extra for tomorrow.

Heavenly beings are those whose desires are completely met. They need nothing; they seem happy, and yet they are not. Since they have everything, they don't need to seek anything and are unable to find motivation to do anything. These people become lazy and also worry about losing what they already possess. It can be difficult for them to find truly intimate friends because they think others befriend them only to take something. Even if they live successful lives, they lose everything when they die. When such people face death, they might question the meaning of their hard work and achievements. Even someone who has it all cannot be happy in an absolute way as long as the goal in life is to satisfy ego-centered desires. This is the insight the Buddha attained under the bodhi tree.

Tôi muốn chắc chắn là ngày mai được đầy đủ, cả ngày một, và suốt cả cuộc đời còn lại của tôi nữa, và con cái tôi sẽ được sống lâu và hạnh phúc. Ngay cả nếu bây giờ không có vấn đề gì, chúng ta cũng không hài lòng vì lo lắng cho tương lai. Súc sinh không lo lắng gì về an toàn hoặc ổn định cho tương lai. Chỉ có loài người dành giùm của cải vật chất thái quá cho mai sau.

Chư thiên là những vị có nhu cầu và được thỏa mãn. Họ không cần gì nữa; họ dường như có hạnh phúc, và tuy vậy không phải thế. Vì họ có mọi thứ, họ không cần tìm cầu và không kiếm được động cơ để hành động. Họ trở thành lười biếng và cũng lo âu sẽ mất những thứ đã có. Tìm được bạn hữu thân thiết thật khó đối với họ vì họ nghĩ người khác kết bạn với mình chỉ để đoạt lấy vật gì đó. Ngay cả khi sống cuộc đời thành công, họ sẽ mất tất cả khi chết. Những người như thế khi đối diện với cái chết, có thể thắc mắc ý nghĩa làm lụng vất vả và thành tựu khó khăn. Cả những người đã sở đắc tất cả cũng không hạnh phúc hoàn toàn bao lâu mục tiêu đời sống là thỏa mãn tham ái vị ngã. Tuệ giác của Phật chứng đạt dưới cội bồ-đề đã thấy biết như thế.

The Buddha contemplated the causes of these forms of suffering and tried to find their root cause. Later in Buddhist history people assumed that the Buddha contemplated the twelve links of causation—the way our lives become suffering and how we can be liberated from suffering. He found that the ultimate cause of suffering is ignorance and delusive desires based on that ignorance. This ignorance (Mumyō) means that we cannot see the reality of life. As we try to fulfill our desires, we do things that are good or bad. As a result of our deeds, we transmigrate through the various realms of samsara and we suffer. This is the teaching of causality based on our karmic deeds. Our desires and the actions that arise from them are based on our ignorance. The consequences of our deeds cause suffering. When we clearly see our ignorance it disappears. When we see with the eye of wisdom that ignorance causes our suffering, we are free from both ignorance and suffering. This is called nirvana or enlightenment.

Shakyamuni Buddha remained sitting for several weeks to savor his enlightenment. He was released from all ignorance and suffering and he enjoyed it. He felt that what he now saw, the causes of suffering, was very difficult to understand.

Đức Phật quán chiếu nguyên nhân những sắc thái khổ đau và cố tìm ra lý do căn bản. Về sau theo lịch sử Phật giáo đức Phật quán chiếu mười hai nhân duyên—nguyên nhân đời sống khổ đau và làm thế nào có thể hết khổ. Ngài thấy nguyên nhân tối thượng của khổ là vô minh và tham ái si mê từ vô minh. Vô minh nghĩa là chúng ta không thấy được thực tại của đời sống. Vì cố gắng thỏa mãn tham ái, chúng ta hành động thiện hoặc ác. Hậu quả hành động của chúng ta khiến trôi lăn trong luân hồi và đau khổ. Đây là lý duyên khởi căn cứ trên hành nghiệp. Tham ái và hành động dấy khởi từ đó bắt nguồn từ vô minh. Hậu quả của hành nghiệp tạo ra khổ đau. Khi chúng ta rõ biết vô minh, vô minh sẽ biến mất. Khi chúng ta, với tuệ nhãn, thấy được vô minh gây ra khổ đau, chúng ta giải thoát khỏi cả vô minh lẫn khổ đau. Đây gọi là niết-bàn hay giác ngộ.

Đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã tọa thiền nhiều tuần nếm trải giác ngộ. Ngài thoát khỏi vô minh và khổ đau và an vui với sự giải thoát. Ngài cảm nhận điều vừa thấy, nhân của khổ đau, nhưng rất khó hiểu.

He feared that if he tried to teach others what he had discovered, no one would understand. He thought, “The content of my enlightenment, the concept of interdependent origination, is extremely difficult to comprehend. Those who enjoy clinging take pleasure in attachment and are fond of their ties of dependence, and they will never be able to understand it.” He expressed this thought in verse:

*That enlightenment which I have attained
through many hardships
Should I now teach to others?
Those who hold fast to greed and hatred
Cannot easily understand this Truth.
Against the common stream,
Subtle, profound, fine, and difficult to perceive,
It cannot be seen by those
Who are lost in desire, cloaked in darkness.³*

Pondering thus, he was not inclined to teach the Dharma.

Here “the common stream” refers to the cycle of birth and death within samsara.

³ This verse appears in the Mahavāgga of the Pāli Vinaya. This English translation is from Hajime Nakamura, *Gotama Buddha: A Biography Based on the Most Reliable Texts*, trans. Gaynor Sekimori (Tokyo: Kosei, 2000), p. 228.

Đức Phật e rằng nếu chỉ dạy người khác pháp đã khám phá, khó có ai hiểu được. Ngài nghĩ, “Nội dung giác ngộ, lý duyên khởi thật khó hiểu. Những ai thích bám víu, hài lòng với sự ràng buộc và ưa thích sự lệ thuộc sẽ không bao giờ hiểu nổi.” Ngài biểu lộ tư tưởng qua đoạn thơ sau:

*Sự giác ngộ này ta chứng đắc một cách khó khăn,
Có nên thuyết giảng cho người khác hay không?
Những kẻ chìm đắm trong ái dục và sân hận
Không dễ dàng thấu hiểu Lễ Thật này.
Lễ Thật này đi ngược dòng đời,
Tinh tế thâm sâu khó lĩnh hội, vi diệu.
Những kẻ lạc lối trong ái dục, bị vô minh dày đặc
che phủ, không thể rõ biết được.⁴*

Vì suy tư như thế nên Ngài đã từ chối ra giáo hóa.

Ở đây “dòng đời” nói về vòng sinh tử trong luân hồi.

⁴ Bài kệ này xuất hiện trong kinh Đại phẩm của Luật tạng Pali. Bản dịch Anh ngữ từ Hajime Nakamura, Phật Cồ Đàm: Tiểu Sử Dựa Trên Những Bản Đàng Tin Cây Nhất. Trans. Gaynor Sekimori (Tokyo: Kosei, 2000), tr. 228. [Dịch giả trích từ chương trọng yếu-giảng về sự giác ngộ, đoạn sự thỉnh cầu của Phạm Thiên].

The Buddha initially thought that people would find it too difficult to understand what he had discovered. In the Sanskrit story Brahmā Sahāmpati, a god, divined what the Buddha was thinking. (Perhaps this is not a description of real events but an account of what was happening in the Buddha's mind.) When he saw that the Buddha had decided not to teach, he asked him to reconsider. "In this world there are some people who bear only a small amount of hindrance and whose wisdom is outstanding," he said. "Please preach your Dharma to them." Still the Buddha hesitated. Brahma repeated his request, and again the Buddha did not consent. After the third request he accepted. Then he said, "The gateway of ambrosia (deathlessness) is thrown open for those who have ears to hear."

The Buddha's hesitation to teach is understandable. When I first studied the Buddha's teaching I had difficulty accepting it. It was not so hard to understand it intellectually. It's easy to understand as an abstract theory that the cause of suffering is ignorance and desire, or to see examples in other people. But it's difficult to see when we ourselves suffer and are ignorant. It's also hard to accept that we are deluded.

Trước tiên Đức Phật nghĩ rằng người ta khó mà hiểu được những điều Ngài khám phá. Trong câu chuyện thuộc tạng kinh Phạm ngữ vị trời Phạm Thiên Sahāmpati đọc được suy nghĩ của Đức Phật. (Có lẽ phần này không mô tả những sự kiện thật tế nhưng chỉ là lời bàn những điều Phật suy nghiệm.) Khi thấy Đức Phật quyết định không ra giáo hóa, Phạm Thiên thỉnh cầu Phật xem xét lại. Phạm Thiên thưa rằng, "Trên thế gian có một số người chỉ chịu đựng chướng ngại thật ít nên trí tuệ của họ xuất cách. Xin ngài hãy thuyết Pháp cho họ." Thế nhưng Đức Phật vẫn do dự. Phạm Thiên tiếp tục khẩn cầu và lần nữa Phật không chấp thuận. Sau ba lần thỉnh cầu Phật ưng thuận. Phật bèn phán, "Cánh cửa dẫn đến trần châu ngọc báu (sự bất diệt) giờ mở ra cho những ai có tai biết lắng nghe."

Phật ngần ngại ra giáo hóa là điều dễ hiểu. Khi mới nghiên cứu những bài giảng của Đức Phật tôi thấy thật khó chấp nhận. Trên mặt kiến thức thì không đến nỗi khó hiểu. Lý thuyết trừu tượng về nguyên nhân đau khổ do vô minh và tham ái, hoặc nhìn vào điển hình nơi người khác sẽ rất dễ hiểu. Nhưng thật khó thấy khi chính mình đau khổ và đang vô minh. Ta cũng khó chấp nhận mình si mê.

We believe that we are special, important, and valuable. It's really not a matter of intellectual understanding, not a set of abstract hypotheses. If we agree with the Buddha's teaching, we need to practice it and make an effort to transform our lives.

Because of Brahma's request, the Buddha went to Benares and taught a group of ascetic monks who had practiced with him. These monks accepted his teaching. The Buddha's determination to start teaching was the origin of the vow in Buddhism. After that the Buddha traveled all over India by foot and continued teaching for over forty-five years. He lived by his vow from his enlightenment until his death at the age of eighty.

The Buddha's vow was to help people awaken to reality and save them from suffering. This is the vow we take as a bodhisattva: "Beings are numberless, we vow to free them." A bodhisattva is a disciple or a child of the Buddha, a person who aspires to learn the Buddha's teaching and follow his example. Vow is essential for us as Buddhist practitioners. It is a concrete and practical form of wisdom and compassion. This is the important point to understand when we think about vow.

*

Chúng ta tin mình là đặc biệt, quan trọng và có giá trị. Thực sự không phải là vấn đề hiểu biết tri thức, không phải là một bộ sưu tập lý thuyết trừu tượng. Một khi đồng ý với giáo pháp của Phật thì chúng ta cần phải tu tập và nỗ lực để chuyên hóa đời mình.

Cũng vì lời thỉnh cầu của Phạm Thiên mà Phật đã đến Ba-la-nại và thuyết pháp cho một nhóm tăng sĩ khổ hạnh trước kia đã cùng tu với Phật. Những vị tăng này đã tin nhận giáo pháp của Phật. Quyết định của Phật giáo hóa bắt nguồn từ hạnh nguyện trong Phật Giáo. Sau đó Phật du hóa khắp nơi trên đất Ấn và tiếp tục thuyết giáo như thế trên bốn mươi lăm năm. Phật sống theo hạnh nguyện từ lúc giác ngộ đến khi nhập niết-bàn thọ tám mươi tuổi.

Lời nguyện của Đức Phật là giúp chúng sinh tỉnh ngộ trước thực tại và cứu độ họ thoát khỏi khổ đau. Đây là lời nguyện chúng ta phát thệ trên cương vị Bồ-tát: "Chúng sinh vô biên thệ nguyện độ". Bồ-tát là đệ tử hay con của Phật, khát ngưỡng học hỏi giáo pháp của Phật và noi gương Phật. Lời nguyện rất thiết yếu đối với chúng ta là hành giả tu theo Phật. Lời nguyện là một hình thức cụ thể và thực tiễn của trí tuệ và từ bi. Đây là điểm quan trọng cần thấu triệt khi chúng ta chiêm nghiệm lời nguyện.

*

D. T. SUZUKI'S VOW

The Japanese translator of *Living by Zen*, Sōhaku Kobori, wrote about a conversation he had with Suzuki when he was young. Kobori asked a question that had popped into his mind: “What is your kenshō?” In Rinzai Zen, *kenshō* means enlightenment. Suzuki replied, “Well, my kenshō is *shujō mu hen sei gan do*.” The Japanese expression means “Living beings are numberless; I vow to save them.” That was his enlightenment. I was surprised when I first read this conversation, but I now believe Suzuki was a real bodhisattva. His many books in English have introduced Zen around the world. He worked continuously until he died at the age of ninety-six. The basis of his effort was the vow: “Sentient beings are numberless; I vow to save them.” In this respect there is no distinction between Rinzai and Sōtō. We are all Buddhists or bodhisattvas. Zen in the West began with D. T. Suzuki's bodhisattva vow, just as Buddhism began with the Buddha's vow.

In his writings Suzuki elaborated on the bodhisattva vow:

LỜI NGUYỆN CỦA D. T. SUZUKI

Người phiên dịch tiếng Nhật quyển sách *Living by Zen (Sống Thiền)*, Sōhaku Kobori, đã viết về cuộc trò chuyện với Suzuki khi ông còn trẻ. Kobori hỏi một câu xuất hiện trong đầu: “Kiến tánh của ông như thế nào?” Trong tông Lâm Tế, kiến tánh có nghĩa chứng ngộ. Suzuki trả lời: “Kiến tánh của tôi là *chúng sanh vô biên thề nguyện độ*.” Đó là sự giác ngộ của ông. Tôi đã rất ngạc nhiên khi lần đầu tiên đọc đối thoại này, nhưng bây giờ tôi tin rằng Suzuki thật sự là Bồ-tát. Nhiều cuốn sách của ông bằng tiếng Anh đã giới thiệu Thiền khắp thế giới. Ông làm việc liên tục cho đến khi qua đời thọ 96 tuổi. Nền tảng nỗ lực của ông là lời nguyện: “Chúng sanh vô biên thề nguyện độ.” Trên phương diện này, không có sự khác biệt giữa Lâm Tế và Tào Động. Tất cả chúng ta đều là Phật tử hay Bồ-tát. Thiền ở phương Tây bắt đầu với lời nguyện Bồ-tát của D. T. Suzuki, giống như Phật giáo bắt đầu bằng lời nguyện của Phật.

Trong các bài viết Suzuki đã giải thích về lời nguyện của Bồ-tát:

Let me remark ... that “vow” is not a very appropriate term to express the meaning of the Sanskrit *pranidhāna*. *Pranidhāna* is a strong wish, aspiration, prayer, or an inflexible determination to carry out one’s will even through an infinite series of rebirths. Buddhists have such a supreme belief in the power of will or spirit that, whatever material limitations, the will is sure to triumph over them and gain its final aim. So, every Bodhisattva is considered to have his own share in the work of universal salvation.

Suzuki’s *kenshō* was his strong determination and vow to help liberate all living beings from a delusive way of life. He carried out this vow till death.

UCHIYAMA ROSHI AND VOW

Uchiyama Roshi placed great emphasis on living by vow. Although we didn’t chant much at Antaiji, before and after each of his lectures we chanted the four bodhisattva vows verse instead of the “Verse for Opening the Sutra.” In fact, the bodhisattva vows verse was the only verse we regularly chanted in our practice life at Antaiji.

Tôi xin nhận xét ... “thệ nguyện” không phải là một thuật ngữ rất thích hợp để diễn tả ý nghĩa của chữ Phạn *pranidhāna*. *Pranidhana* là ước nguyện dũng mãnh, khát ngưỡng, cầu nguyện, hoặc một quyết tâm không lay chuyển để thực hiện chí nguyện của mình ngay cả phải trải qua hàng loạt tái sinh vô tận. Những Phật tử có niềm tin cao cả vào quyền năng ý chí hoặc tâm linh, bất kể những giới hạn vật chất, chắc chắn ý chí sẽ chiến thắng những giới hạn và đạt được cứu cánh tối hậu. Vì vậy, mỗi vị Bồ-tát xem như có đóng góp phần của mình trong việc cứu độ tất cả mọi người.

Kiến tánh của Suzuki là quyết tâm dũng mãnh của ông và phát nguyện sẽ giúp giải thoát tất cả chúng sinh khỏi cuộc sống mê lầm. Ông đã thực hiện lời nguyện này cho đến chết.

LÃO SƯ UCHIYAMA VÀ LỜI NGUYỆN

Lão Sư Uchiyama đặt tầm quan trọng đối với sống theo lời nguyện. Mặc dù chúng tôi không tụng đọc nhiều ở chùa An Thái, trước và sau mỗi bài giảng của thầy, chúng tôi tụng bài kệ về bốn Lời Nguyện Bồ-tát thay vì “Kệ Khai Kinh.” Thực tế, bài kệ Lời Nguyện Bồ-tát chỉ là bài duy nhất chúng tôi thường tụng suốt đời tu tại chùa An Thái.

Uchiyama Roshi felt that the vows were essential to our practice. He writes:

A classic Mahāyāna text says, “The true mind of every sentient being itself teaches and leads each sentient being. This is the vow of Buddha.” Vow is not a special speculative approach to something outside us. The true mind of sentient beings—that is, universal self—itself is vow. Thus, when we consider universal self from the vantage point of the personal self, we realize that we cannot live without vow.

As human beings living at the intersection of the universal self and the ego-centered self, we cannot live without being led by vow as the direction of our lives. Uchiyama Roshi took two personal vows based on the four general bodhisattva vows. One was to study the truth of life from not only Zen or Buddhism but also other spiritual traditions, to digest it through his own way of life, and to share it through his writings with Japanese and Westerners alike. His other vow was to produce determined practitioners of zazen who are thoroughly settled in the life of zazen practice.

Lão sư Uchiyama nhận thấy lời nguyện thiết yếu trong sự tu tập của chúng tôi. Thầy viết:

Một bài kinh trong tạng Đại Thừa bảo, “Chơn tâm nơi mỗi chúng sinh tự chỉ dạy và hướng dẫn mỗi người. Đây là lời nguyện của Phật.” Lời nguyện không phải là phương pháp tiếp cận đặc biệt có tính biện luận cho một điều gì bên ngoài mình. Chơn tâm nơi chúng sinh—chính là đại ngã trùm khắp—tự là lời nguyện. Vì vậy, khi xem xét đại ngã trùm khắp từ lợi điểm của cái ngã cá nhân, chúng ta sẽ nhận biết mình không thể sống mà không có lời nguyện.

Là con người sống ở giao điểm của đại ngã và bản ngã cá nhân, chúng ta không thể sống mà không có lời nguyện chỉ dẫn như là hướng đi cho đời mình. Lão sư Uchiyama đã có hai lời nguyện cá nhân dựa trên bốn lời nguyện Bồ-tát tổng quát. Một người đã nghiên cứu chân lý cuộc sống không chỉ từ Thiền hay Phật giáo mà cả truyền thống tâm linh khác, tiêu hóa tất cả qua lối sống của mình, và chia sẻ qua bài viết của thầy với người Nhật Bản và Tây phương. Lời nguyện khác của thầy là đào tạo nhiều hành giả tu thiền kiên định, những người an trụ thâm sâu vào đời sống thiền tập.

Uchiyama Roshi often used the expression *ichiza nigyō sanshin*. The first word, *ichiza*, means “one sitting,” referring, of course, to our practice of zazen. *Nigyō* means “two practices,” vow and repentance. *Sanshin*, “three minds,” refers to three mental attitudes described by Dōgen Zenji: joyful mind, parental mind, and magnanimous mind. “One sitting,” Uchiyama Roshi says, is the center of our zazen practice. By “one sitting” he doesn’t mean one of many. In this context “one” means absolute. In the chapter of *Shōbōgenzō* titled “Zammai ō zammai,” Dōgen Zenji writes:

That which directly goes beyond the whole world is *kekkaфуza* (full-lotus sitting). It is what is most venerable in the house of the Buddhas and ancestors. That which kicks away the heads of non-Buddhists and demons and enables us to be inhabitants of the innermost room of the house of the Buddhas and ancestors is *kekkaфуza*. Only this practice transcends the pinnacle of the Buddhas and ancestors. Therefore, the Buddhas and ancestors have been practicing zazen alone, without pursuing anything else.

This is the meaning of “one sitting.”

Lão sư Uchiyama thường sử dụng cụm từ *nhất tọa nhị hành tam tâm*. Từ đầu tiên “nhất tọa” dĩ nhiên đề cập đến tọa thiền. “Nhị hành” là “hai thực hành,” thệ nguyện và sám hối. “Tam tâm” đề cập ba trạng thái tâm Đạo Nguyên đã mô tả: hỷ lạc, phụ mẫu và quảng đại. Lão sư Uchiyama nói “nhất tọa” là trung tâm pháp tu tọa thiền của chúng ta. Nói “nhất tọa” không có nghĩa một trong nhiều. Trong nội dung này, “nhất” nghĩa là tuyệt đối. Trong chương “Tam-muội vương tam-muội” của Chánh Pháp Nhãn Tạng, Đạo Nguyên viết:

Điều trực tiếp siêu vượt toàn thể gian là kiết-già phu tọa (toàn-già). Đó là điều đáng kính nhất trong gia tộc chư Phật và chư tổ. Điều dẹp hết những người không phải Phật tử và ma quỷ phá hoại và giúp chúng ta trú ngụ trong nhà Như Lai và chư Tổ chính là kiết-già phu tọa. Chỉ có pháp tu này siêu Phật vượt tổ. Do đó, chư Phật và tổ chỉ việc tọa thiền, không theo đuổi bất kỳ việc khác.

Đây là ý nghĩa của “nhất tọa.”

According to Dōgen Zenji, our sitting is not part of our practice, but rather other activities are part of our zazen. This is what is meant by the phrase “our zazen is absolute.” This is a very important point. In *Bendōwa*, Dōgen Zenji said, “Even if only one person sits for a short time, because this zazen is one with all existence and completely permeates all time, it performs everlasting Buddha guidance within the inexhaustible dharma world in the past, present, and future.”¹⁸ In this sense, sitting is absolute. This means that we become awakened to the reality that we are one with all beings, all times, and all space. This too is the meaning of “one sitting.”

According to Uchiyama Roshi zazen has two aspects. One is vow and the other is repentance. In this context “aspect” doesn’t mean that there are two parts to our zazen. It means that the whole of sitting is the practice of vow and, at the same time, the practice of repentance. Whether or not we are aware of it, we are living out the reality of life. Unfortunately, we lose sight of this reality. Our life is like a hand. When we see it as a hand, there is no distinction between the fingers.

Theo Đạo Nguyên, việc ngồi không phải là thành phần của pháp tu, nhưng các sinh hoạt khác mới là tọa thiền. Điều này có nghĩa “pháp tu tọa thiền là tuyệt đối.” Đây là một điểm rất quan trọng. Trong *Biện Đạo Thoại*, Đạo Nguyên nói, “Ngay cả khi chỉ có một người ngồi trong một thời gian ngắn, bởi vì là một với tất cả sự hiện hữu và lúc nào cũng thẩm thấu trọn vẹn, nên tọa thiền biểu hiện sự chỉ giáo miên viễn của đức Phật trong Pháp giới vô tận ở quá khứ, hiện tại và tương lai.” Theo nghĩa này, ngồi là tuyệt đối. Điều này có nghĩa chúng ta sẽ tỉnh ngộ trước thực tại rằng chúng ta là một với tất cả chúng sinh, mọi thời và mọi nơi. Đây cũng là ý nghĩa của “nhất tọa.”

Theo lão sư Uchiyama tọa thiền có hai khía cạnh. Một là nguyện và hai là sám hối. Trong mạch văn này “khía cạnh” không có nghĩa là có hai phần trong tọa thiền, mà có nghĩa toàn thể việc ngồi là hành trì lời nguyện và, đồng thời, sám hối. Dù nhận biết hay không, chúng ta đang sống ra ngoài thực tại cuộc đời. Thật không may, chúng ta không thấy được thực tại này. Cuộc đời giống như một bàn tay. Khi chúng ta thấy đó là bàn tay, không có sự khác biệt giữa những ngón tay.

But when we see it as a collection of fingers, each finger is independent and has its own name and characteristics. Each has a unique shape and function. They can act independently and are not interchangeable.

In the same way, human beings are individuals. If we cut off a finger, it can't function as a finger anymore. A finger always works with other fingers. This is the reality of human life as well, but we often forget and think of ourselves only as individuals. This is a fundamental delusion for us. We have to wake up to the reality that we can be a finger only in relationship to other fingers working as one hand. The hand can be a family, a sangha, a society, or the whole universe. Yet if we think of this community as an entity in itself, it can become just another, bigger ego. We shouldn't consider either the hand or the finger to be a separate, independent thing. Both are like a bubble. The bubble doesn't exist as a separate thing, but only as a condition of water and air: it is air trapped inside a film of water. But we can't deny that the bubble exists. The bubble is there. "Bubble" is just a name for a condition of air trapped in water.

Nhưng khi thấy như một tập hợp các ngón tay thì mỗi ngón tay đều độc lập và có tên và đặc tính riêng. Mỗi ngón có hình dáng và chức năng độc nhất. Tất cả ngón tay đều có thể hành động độc lập và không thể hoán chuyển cho nhau.

Cũng vậy, con người là những cá nhân. Nếu chúng ta cắt bỏ một ngón tay, sẽ không thể hoạt động như một ngón tay nữa. Một ngón tay luôn làm việc với các ngón tay khác. Đây cũng là thực tại đời sống con người, nhưng chúng ta thường quên và chỉ nghĩ về mình như là cá nhân. Đây là sự si mê cơ bản của chúng ta. Chúng ta phải tỉnh ngộ trước thực tại là chúng ta chỉ là một ngón tay trong tương quan với những ngón tay khác đang vận hành như một bàn tay. Bàn tay có thể là một gia đình, một Tăng đoàn, một xã hội, hoặc toàn thể vũ trụ. Tuy nhiên, nếu nghĩ cộng đồng này như một thực thể riêng biệt, sẽ có thể trở thành một cái ngã khác to lớn hơn. Chúng ta không nên xem bàn tay hoặc ngón tay là vật tách biệt, độc lập. Cả hai đều giống như bọt nước. Bọt nước không hiện hữu như một sự kiện riêng biệt, mà chỉ là trạng thái của nước và không khí: đó là không khí bị nhốt trong màn nước. Nhưng chúng ta không thể phủ nhận bọt nước hiện hữu. Bọt nước có mặt ngay đó. "Bọt nước" chỉ là tên của trạng thái không khí bị nhốt trong nước.

So we can say neither that the bubble doesn't exist nor that the bubble exists independently. Air and water are themselves the same in that they are merely collections of atoms. In the same way, atoms are aggregates of even smaller particles.

Although this is the reality of our life, we are almost always unaware of it. We think of this person which is ourself as most important, as the center of the universe. We need to return to the reality that exists before egocentricity arises, before the separation of this body and mind from the rest of the world. This is what Uchiyama Roshi meant when he said we are living at the intersection of the universal self and the ego-centered self.

To vow to save all beings doesn't mean that we believe that we have the power to help all those who are in trouble. Imagining that were so would truly be quite arrogant. To save all beings means to *be one with* all beings. We cannot become one with others by means of our individual efforts. But we can wake up to the reality that from the beginning we are one with all beings. That is why we study the obstacles that prevent us from seeing this reality. That is how we become free from delusion.

Vì thế chúng ta không thể nói là bọt nước không hiện hữu hay bọt nước hiện hữu độc lập. Không khí và nước đều giống nhau ở chỗ chỉ đơn thuần là tập hợp của những nguyên tử. Cũng như thế, nguyên tử là tập hợp của những hạt còn nhỏ hơn.

Tuy rằng đây là thực tại đời sống, chúng ta hầu như không hay biết. Chúng ta cho rằng con người này chính là mình là quan trọng nhất, là trung tâm của vũ trụ. Chúng ta cần phải trở về thực tại hiện hữu trước khi tính tập trung vào bản ngã dấy khởi, trước khi tách biệt thân và tâm ra khỏi phần thể gian không phải là mình. Đây là ý lão sư Uchiyama muốn nói khi bảo chúng ta đang sống ngay giao điểm của đại ngã trùm khắp và tự ngã vị kỷ.

Thệ nguyện cứu độ tất cả chúng sinh không có nghĩa chúng ta tin rằng mình có khả năng giúp đỡ tất cả những ai phiền não. Nghĩ như thế thật là ngạo mạn. Cứu độ tất cả chúng sinh có nghĩa *đồng nhất với* tất cả chúng sinh. Chúng ta không thể đồng nhất với những người khác qua phương tiện nỗ lực cá nhân của chúng ta. Nhưng chúng ta có thể tỉnh ngộ trước thực tại là xưa nay chúng ta là một với tất cả chúng sinh. Đây là lý do tại sao phải học tập những chướng ngại ngăn cản chúng ta nhìn thấy thực tại. Đây là cách chúng ta thoát khỏi si mê.

To become free from delusion, we have to study the Buddha's teachings. Reality itself is also a teaching. All beings in this universe—trees, leaves, and animals—teach us to awaken to the reality that is impermanent and egoless. We are not sensitive enough to hear this teaching without effort, so we must actively listen and study. In our practice together, we vow to attain the Buddha's Way, the Buddha's enlightenment, and to be one with all beings. As the Buddha said in the *Lotus Sutra*, "But now this threefold world is all my domain, and the living beings in it are all my children." 19 That is the Buddha's attitude, and we vow to attain such an attitude. We know it's almost impossible, but we vow to do so.

Each of the four bodhisattva vows is a kind of a paradox or contradiction. It is impossible to accomplish or completely achieve the vows. Since we are working at something infinite and absolute, it's important to reflect on the fact that we can never accomplish it. We cannot be perfect. This awakening to our own imperfection is repentance.

In Buddhism repentance does not mean saying "I'm sorry" because of some mistake I have made.

Để thoát khỏi mê lầm, chúng ta phải tu học Phật pháp. Chính thực tại cũng là giáo pháp. Tất cả chúng sinh trong vũ trụ này—cây cối, hoa lá và loài vật—dạy chúng ta tỉnh ngộ trước thực tại vô thường và vô ngã. Chúng ta không đủ sức nhạy bén để nghe được giáo pháp này mà không cần nỗ lực, vì vậy chúng ta phải tích cực lắng nghe và học hỏi. Chúng ta tu tập cùng chung với nhau, Phật Đạo, tức giác ngộ Phật thế nguyện thành, và là một với tất cả chúng sinh. Như Phật đã dạy trong Kinh Pháp Hoa, "Nhưng ba cõi này / Toàn thuộc Như Lai, / Chúng sinh trong đó / Con Như Lai cả." (Phẩm Thí Dụ.) Đó là Phật hạnh, và chúng ta nguyện chứng đạt Phật hạnh. Chúng ta biết điều này hầu như bất khả, nhưng chúng ta nguyện sẽ thực hiện.

Mỗi lời nguyện trong bốn hạnh nguyện của Bồ-tát đều là nghịch lý hay mâu thuẫn, không thể đạt được hoặc thành tựu trọn vẹn. Vì chúng ta tiến hành một công việc vô lượng vô biên và tuyệt đối, điều quan trọng là phải quán chiếu sự kiện là không bao giờ có thể thành tựu. Chúng ta không thể toàn bích. Tỉnh ngộ trước sự bất toàn của mình là sám hối.

Trong đạo Phật sám hối không có nghĩa là nói "Con xin lỗi" vì đã phạm lỗi.

That kind of repentance is relevant, but as Buddhists repentance means awareness of our imperfections and limitations. Vow and repentance are two kinds of energy that enable us to continue our practice. Zazen is itself the practice of vow. Zazen is itself the practice of repentance.

When we sit, we face the absolute, the infinite, and we let go of thought. This means that we don't judge things by our own yardsticks, but instead we are measured against the absolute. That is our practice of vow and repentance. Facing the infinite or absolute, we are really nothing. No matter how long we practice zazen, we cannot be proud of what we have accomplished. At the same time, we don't need to feel guilty or inadequate because we cannot practice enough, or because we cannot help others so much. No matter how great or small our accomplishments, they are all the same compared to the infinite. The important point is that even if it is only a small thing, we just do it. We don't need a fancy way to attain perfect enlightenment or a means to help all living beings. Just sit a little more, or help others a little more. We should be down to earth. This is our practice.

Kiểu sám hối đó thích đáng, nhưng Phật tử sám hối nghĩa là tỉnh giác những sai sót và bất toàn của mình. Lập nguyện và sám hối là hai năng lượng trợ giúp chúng ta tiếp tục tu tập. Thiền tập tự là tu tập hạnh nguyện. Thiền tập tự là tu tập sám hối.

Khi tọa thiền, chúng ta đối diện với cái tuyệt đối, vô lượng vô biên và buông bỏ niệm tưởng. Điều này có nghĩa chúng ta không phê phán sự việc với thước đo của mình, nhưng chúng ta đo lường với cái tuyệt đối. Đó là tu tập hạnh nguyện và sám hối. Đối diện với vô lượng vô biên hoặc tuyệt đối, chúng ta thực sự không là gì. Dù thiền tập bao lâu, chúng ta cũng không thể tự hào về những gì mình đạt được. Đồng thời, chúng ta không cần phải cảm thấy tội lỗi hoặc không xứng đáng vì chúng ta không thể tu hành đầy đủ, hoặc vì không thể giúp đỡ người khác được nhiều. Bất kể thành tựu của chúng ta lớn hay nhỏ, đều giống như so sánh với cái vô lượng vô biên. Điều quan trọng ở đây là ngay cả khi chỉ là một việc nhỏ, chúng ta vẫn làm. Chúng ta không cần cách thức cầu kỳ để đạt ngộ hay phương tiện giúp đỡ chúng sinh. Chỉ cần ngồi lâu thêm một chút, hay giúp người khác thêm một chút. Chúng ta nên thực tế. Đó là pháp tu của chúng ta.

THE THREE MINDS

As we have seen, our practice of zazen has two aspects. One is vow, to resolve to take one more step ahead. The other is repentance, to be aware of our imperfection. This zazen has to be applied to our day-to-day lives. According to Dōgen Zenji, the attitude we should maintain toward the things we encounter in our everyday lives is “three minds.” He discusses this in “Tenzokyōkun” (Instructions to the Cook). In this text, he talks about the attitude the person who is in charge of cooking in the monastery must have. Of course, he is recommending this for all monastery must have. Of course, he is recommending this for all people who are working as a community. Three kinds of mind are mentioned in the final part of “Tenzokyōkun.”

Joyful Mind

On all occasions when the temple administrators, heads of monastic departments, and the tenzo are engaged in their work, they should maintain joyful mind, nurturing mind, and magnanimous mind. What I call joyful mind is the happy heart. You must reflect that if you were born in heaven you would cling to ceaseless bliss and not give rise to Way-seeking mind.

BA TÂM

Như đã thấy, công phu tọa thiền của chúng ta gồm hai mặt. Một là lời nguyện quyết tâm tiến về phía trước từng bước. Hai là sám hối để tỉnh giác về sai sót của mình. Tọa thiền phải được áp dụng trong đời sống hằng ngày. Theo Đạo Nguyên, cách chúng ta ứng xử khi đối duyên tiếp cảnh nên duy trì trong đời sống hằng ngày là dựa trên “ba tâm.” Ngài luận giải như thế trong “Điền Tọa Giáo Huấn”, nói về phạm hạnh của người điền tọa tức tri khó trong thiền viện. Đương nhiên ngài khuyên dạy tất cả tu viện và tất cả những ai đang làm việc trong tăng đoàn. Ba loại tâm được nêu lên trong phần cuối của “Điền Tọa Giáo Huấn.”

Tâm Hoan Hỷ

Trong mọi trường hợp khi ban chức sự trong chùa, lãnh đạo các ban ngành tu viện, và điền tọa hay tri khó đang thi hành nhiệm vụ, các vị nên giữ tâm hoan hỷ, tâm trưởng dưỡng, và tâm quảng đại. Điều tôi gọi tâm hoan hỷ là trái tim vui vẻ. Hãy nghiệm thử nếu sinh ra ở cõi trời chắc quý vị sẽ chấp dính phước báo vô tận và sẽ không phát tâm cầu Đạo.

Heaven is the realm in samsara in which people's desires are all fulfilled; only pleasure and happiness remain. There is no suffering. But if we don't encounter some hardship or difficulty, we don't arouse bodhimind. We won't seek after the Way when our life is full of happiness and joy. Heaven is not a good place to practice.

This would not be conducive to practice. What's more, how could you prepare food to offer to the three jewels? Among the ten thousand dharmas, the most honored are the three jewels. Most excellent are the three jewels. Neither the lord of heaven nor a wheel-turning king can compare to them. The Zen'en Shingi says, "Respected by society, though peacefully apart, the sangha is most pure and unfabricated."

The *Zen'en Shingi* is a collection of regulations for monastic life in the Chinese Zen tradition. It recommends that the community of Buddhist practitioners should be pure and unfabricated. Here "unfabricated" is a translation of *mui*, which can mean "nondoing," or "nonaction." In this context it means free of artifice. The Buddhist sangha or community is a place where people can escape from artificial ways of thinking and return to reality. This passage means that the sangha should be pure and free from attachment, delusion, and egocentricity.

Cõi trời là cõi giới trong luân hồi nơi tham dục con người được thỏa mãn; chỉ toàn dục và lạc. Không có đau khổ. Nhưng nếu không kinh qua khổ ải hoặc gian nan chúng ta sẽ không phát tâm bồ-đề. Chúng ta không tìm cầu Đạo khi cuộc đời đầy dẫy hạnh phúc và niềm vui. Cõi trời không phải nơi lý tưởng để tu hành.

Như thế sẽ không lợi lạc cho sự tu tập. Lại nữa, làm sao ta có thể chuẩn bị phẩm vật để cúng dường tam bảo? Trong vạn pháp thì tam bảo là tôn quý nhất. Thù thắng nhất là ba ngôi báu. Không vị vua Phạm thiên hay chuyển luân thánh vương nào có thể sánh với tam bảo. Thiền Uyển Thanh Qui dạy rằng, "Được xã hội tôn kính, mặc dầu sống an bình và viễn ly, tăng đoàn là thanh tịnh và vô vi bậc nhất."

Thiền Uyển Thanh Qui là tuyển tập những giới luật cho đời sống tăng sĩ trong các tu viện thiền tông Trung Hoa. Tác phẩm này khuyên dạy tăng đoàn Phật giáo nên thanh tịnh và vô vi. Ở đây, "vô vi" dịch từ *mui*, có nghĩa vô hành hoặc "vô tác." Trong nội dung này có nghĩa không tạo tác giả lập. Tăng đoàn hoặc cộng đồng Phật giáo là nơi chúng ta có thể thoát khỏi đường lối suy nghĩ hư giả và trở về thực tại. Đoạn này có nghĩa tăng đoàn nên sống thanh tịnh và buông xả ràng buộc, si mê, và ngã chấp.

The great importance of the Buddhist sangha isn't of course restricted to the Zen center as an institution. If we think of "sangha" as referring to a specific group of Buddhists, it becomes a sort of group ego. We should see sangha as more inclusive. The community of people living in this area is a sangha. This country, the community of all countries, and the society of all human beings should also be considered sanghas. Anywhere we go to return to reality or live according to reality is a sangha and is therefore most precious.

Dōgen remarks further, "Now I have the fortune to be born a human being and prepare food to be received by the three jewels. Is this not a great karmic affinity? We must be very happy about this." His expression "great karmic affinity" is a translation of *dai innen*. Here *innen* means the causes and conditions that enable us to practice and participate in a sangha. The conditions cannot be taken for granted:

Consider that if you were born in the realms of hell, hungry ghosts, animals, fighting gods, or others of the eight difficult births, even if you desired refuge within the sangha's power, you would never actually be able to prepare pure food to offer the Three Treasures. Because of suffering in these painful circumstances your body and mind would be fettered.

Tầm quan trọng lớn lao của tăng đoàn Phật giáo dĩ nhiên không phải hạn chế là một trung tâm Thiền như một tổ chức. Nếu chúng ta nghĩ về "tăng đoàn" như một nhóm Phật tử đặc biệt thì sẽ biến thành một kiểu bản ngã tập hợp. Chúng ta nên có cái nhìn tổng thể hơn về tăng đoàn. Cộng đồng những người sống trong lãnh vực này là tăng đoàn. Quốc gia này, cộng đồng của tất cả quốc gia, và xã hội của tất cả loài người cũng nên được xem là những tăng đoàn. Bất kỳ nơi nào chúng ta đến để trở về thực tại hoặc sống tùy thuận thực tại sẽ là một tăng đoàn và vì thế quý báu nhất.

Đạo Nguyên nhận xét thêm, "Bây giờ tôi có phước được sanh làm người và chuẩn bị thực phẩm cúng dường tam bảo. Như thế có đúng là đại nhân duyên không? Chúng ta phải thấy đây là phúc lạc." Ở đây nhân duyên có nghĩa nhân và duyên giúp chúng ta tu tập và tham gia vào tăng đoàn. Không nên xem duyên là đương nhiên:

Hãy nghĩ xem nếu ông sinh ra trong cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la, hoặc những cõi khác nằm trong tám nạn, ngay cả nếu ước ao quay về nương tựa đạo lực của tăng đoàn, ông sẽ không bao giờ có thể chuẩn bị phẩm vật tinh khiết dâng cúng Tam Bảo được. Bởi vì khổ não trong hoàn cảnh đau đớn này thân và tâm ông bị câu thúc.

However, in the present life you have already done this [cooking], so you should enjoy this life and this body resulting from incalculable ages of worthy activity. This merit can never fade.

The sangha has power because in community we encourage one another to practice in the Buddha's Way. When we can work as a tenzo or in any other position to support others' practice we should appreciate this good fortune.

Furthermore, "You should engage in and carry out this work with the vow to include one thousand or ten thousand lives in one day or one time." Here he is alluding to the oneness of this moment, this day, and all eternity. As far as our attitude is concerned, eternity and this moment are one. This means that what we do this moment is not a step to the next stage. We cook not to feed people but to cook. When we cook, cooking itself should be our practice. It should not be preparation for something else. Cooking is in itself a perfect action if it is cooking just for the sake of cooking. When the food is ready, just offer it. Offering is not the result of cooking as preparation. Offering is just offering. Eating is just eating.

Tuy nhiên, hiện đời đã xong việc [nấu nướng], vì thế ông nên vui hưởng đời sống này và thân này là hậu quả của hành nghiệp thích đáng từ vô lượng kiếp. Phước đức này không bao giờ mai một.

Tăng đoàn có oai lực vì trong cộng đồng chúng ta sách tấn lẫn nhau tu tập Phật Đạo. Khi có thể công tác như một điền toạ hay lãnh bất cứ nhiệm vụ nào hộ trì người khác tu tập chúng ta nên niệm ân phước báo này.

Lại nữa, "Ông nên tham gia hoàn thành việc làm này với lời nguyện hộ trì một ngàn hoặc mười ngàn người trong một ngày hay một lần." Ở đây ngài ám chỉ đến tính nhất như trong giây phút này, ngày hôm nay và mãi mãi về sau. Khi quan tâm thái độ của mình, muôn đời và thời điểm này sẽ là một. Điều này có nghĩa việc gì chúng ta làm ngay giây phút này không phải một bước tiến đến giai đoạn kế tiếp. Chúng ta nấu bếp không phải phục vụ cho người khác nhưng chỉ là nấu⁵. Khi nấu bếp, việc nấu phải tự là sự tu tập của chúng ta. Không phải để chuẩn bị cho một việc gì khác. Việc nấu tự là một động tác toàn bích nếu nấu chỉ là nấu thôi. Khi thức ăn chín, chỉ việc dâng cúng. Dâng cúng không phải là kết quả của việc chuẩn bị nấu nướng. Cúng dường chỉ là cúng dường. Ăn chỉ là ăn.

5 Vô công dụng hạnh. (D.G.).

Each moment is perfect in itself, not a step to the next one. Each moment is one with eternity. This is the attitude we should maintain.

The same is true of zazen. When we sit in this posture, we are one with all beings, all time, and all space. It's all very dynamic, not limited to one single person or one moment of work. Even though we and our work are small, they are connected with the whole universe. When we are without a limited attitude or purpose, our work has no limits.

“This will allow you to unite with these virtuous karmic causes for ten million lives,” says Dōgen Zenji. “The mind that has fully contemplated such fortune is joyful mind.” This positive attitude we can sustain even in hard times. As a tenzo, if we don't have fancy ingredients, we just work with what we have. Dōgen Zenji uses the expression “Pick a single blade of grass and erect a sanctuary for the jewel king; enter a single atom and turn the great wheel of the teaching.” We pick up just one small piece of bread and build the loftiest of the Buddha's temples. That's our practice.

Whatever we accomplish, it cannot be just for ourselves.

Mỗi giây phút tự viên mãn, không phải là bước tiến đến bước kế tiếp. Mỗi giây phút là một với thiên thu vĩnh hằng. Đây là thái độ chúng ta nên duy trì.

Thiền tập cũng giống như thế. Ngồi trong tư thế tọa thiền, chúng ta là một với mọi chúng sanh, tất cả thời gian, và tất cả không gian. Tất cả rất năng động, không hạn cuộc vào một cá nhân hoặc thời điểm lúc thực hành. Ngay cả chúng ta và công việc của mình dù nhỏ bé, tất cả đều tương giao với toàn thể vũ trụ. Khi không có thái độ hoặc mục đích hạn cuộc thì việc làm của chúng ta vô lượng vô biên.

Đạo Nguyên bảo, “Điều này sẽ cho phép chúng ta hiệp nhất với nhân tạo nghiệp lành cho hàng chục triệu sinh linh. Tâm đã tu tập tròn đầy phước báo như thế là tâm hoan hỷ.” Thái độ tích cực này chúng ta có thể duy trì ngay cả lúc khó khăn. Là điển tọa (tri khó), nếu không có vật liệu cầu kỳ, chúng ta vẫn nấu với những gì có sẵn. Đạo Nguyên diễn tả như sau: “Ngắt một ngọn cỏ và dựng điện thờ cho bảo vương; nhập vào một hạt bụi và chuyển đại pháp luân.” Chỉ nhặt một mẩu bánh mì nhỏ thôi và chúng ta xây những ngôi chùa thờ Phật cao nhất. Đó chính là sự tu tập của chúng ta.

Thành tựu bất cứ việc gì, không chỉ để cho riêng mình.

“Truly, even if you become a virtuous wheel-turning king but do not make food to offer the Three Treasures, after all there is no benefit. It would only be like a splash of water, a bubble, or a flickering flame.” If we do things for our private gain or personal benefit, then no matter how hard we work, no matter how much we achieve, it will come to an end. Instead we dedicate our work to all beings. That is our attitude toward work and toward other people. That is joyful mind.

Parental Mind

The second aspect of sanshin is nurturing or parental mind. “As for what is called nurturing mind,” Dōgen continues, “it is the mind of mothers and fathers. For example, it is considering the Three Treasures in the way that a mother and father think of their only child.” We try to care for the Three Treasures, the Buddha, Dharma, and Sangha, as if they were our only child. It is especially important to have this attitude when we practice in a community. The attitude of parents is to take care of others. When we live together, caring and being cared for are the same. The reality of what is happening is the same. The inner attitude of the caregiver, however, is very different from that of the one who expects to be cared for.

“Thực vậy, ngay cả nếu ông trở thành chuyển luân thánh vương đức độ nhưng lại không sắm sửa thực phẩm cúng dường Tam Bảo, cuối cùng sẽ không được phước báo. Chỉ giống như một tia nước, bọt bóng tung tóe hoặc ánh lửa nhấp nháy.” Nếu chỉ tự lợi, dù chúng ta vất vả cách mấy, thành tựu bao nhiêu, rồi cũng đến hồi kết thúc. Thay vì như thế chúng ta hồi hướng việc làm của mình cho tất cả chúng sinh. Đó là thái độ cư xử của chúng ta đối với việc làm và đối với người khác. Đó là tâm hoan hỷ.

Tâm Phụ Mẫu

Khía cạnh thứ hai của ba tâm là tâm trưởng dưỡng hoặc tâm phụ mẫu. “Thế nào được gọi là tâm trưởng dưỡng,” Đạo Nguyên nói tiếp, “Đó là tâm của bậc cha mẹ. Thí dụ, quan tâm đến Tam Bảo trong bối cảnh một người mẹ và cha nghĩ đến đứa con duy nhất của mình.” Chúng ta nỗ lực chăm lo Tam Bảo, Phật, Pháp và Tăng như thể đứa con duy nhất của mình. Điều đặc biệt quan trọng là phải có thái độ này khi chúng ta tu tập trong một cộng đồng. Thái độ phụ mẫu là chăm sóc người khác. Khi chúng ta sống chung, chăm sóc và được chăm sóc đều như nhau. Thực tại việc gì đang xảy ra đều như nhau. Thái độ nội tâm của người chăm sóc, tuy nhiên, rất khác với người mong chờ được chăm sóc.

This difference determines the quality of the community. A place where people want to be taken care of is very different from a place where people care for others. We should understand that this small difference in our inner attitude has very large effects on the world around us. Even impoverished, destitute people firmly love and raise an only child. What kind of determination is this? Other people cannot know it until they actually become mothers and fathers. Parents earnestly consider their child's growth without concern for their own wealth or poverty. They do not care if they are cold or hot but give their child covering or shade. In parents' thoughtfulness there is this intensity. People who have aroused this mind comprehended it well. Only people who are familiar with this mind are truly awake to it.

When we are small, we are not capable. We can't survive without being taken care of by our parents or society. We should be grateful for the support and help we receive from our parents and others. When we become mature enough, we should take care of things around us, the way parents take care of their children. When you have this attitude you understand what it is.

Sự khác biệt này quyết định phẩm chất của cộng đồng tu học. Nơi người ta muốn được chăm nom sẽ rất khác với nơi người ta chăm sóc cho kẻ khác. Chúng ta nên hiểu rằng sự khác biệt nhỏ này trong thái độ nội tâm của chúng ta sẽ có ảnh hưởng rất lớn cho thế giới chung quanh mình. Ngay cả nghèo khổ, thiếu thốn người ta vẫn hết lòng yêu thương và nuôi nấng đứa con duy nhất. Như vậy sự quyết tâm đó là gì? Người khác không thể hiểu nổi cho đến khi họ thực sự làm mẹ làm cha. Bậc cha mẹ tha thiết quan tâm đến sự khôn lớn của con mà không nề hà giàu nghèo. Họ không màng chính mình giá rét hoặc nóng bức mà chỉ lo trùm bọc che chở cho con. Tấm lòng cha mẹ thì tràn đầy và mãnh liệt. Người phát khởi tâm phụ mẫu sẽ nhận hiểu, và chỉ có ai thân thiết mới thực sự khơi dậy được.

Khi còn nhỏ, chúng ta chưa đủ sức. Chúng ta không thể sống và lớn lên nếu thiếu sự chăm sóc của cha mẹ hoặc xã hội. Chúng ta phải biết mang ơn cha mẹ và những người khác nâng đỡ và che chở. Khi đủ lớn khôn, chúng ta nên chăm lo sự việc chung quanh mình, như các bậc cha mẹ chăm sóc con cái. Một khi duy trì thái độ như thế bạn sẽ hiểu rõ đó là thế nào.

For Dōgen this attitude is one of “watching over water and over grain.” Here he is talking about the tenzo’s work. When the tenzo cooks, he must take care of water, grain, fire, everything that happens in the kitchen. We have to pay careful attention to everything. When we prepare meals, many things are going on at the same time. As we cook the rice, we have to prepare soup and other side dishes. It’s even more difficult when you cook with firewood. It’s very easy to forget about the fire when you’re doing something else. You have to be very careful, attentive to each thing. Even when we are caught up with several different things, we must remember the fire.

This attitude, concentrating on a particular thing while remaining aware of everything else, is the same as in our zazen. We don’t concentrate our mind on a certain object in our zazen. Our mind is nowhere and at the same time everywhere. It’s the same as when we are driving. We don’t focus our attention on a particular object like the steering wheel but are just awake. Our mind is really nowhere, which means everywhere. When our mind is nowhere and everywhere, we can react very naturally to whatever happens. That is our zazen. Our minds should not be fixed in one place but rather be nowhere and everywhere.

Đối với Đạo Nguyên, thái độ như thế là một trong việc làm “canh chừng nước và gạo.” Ở đây ngài nói nhiệm vụ của điền tọa. Khi nấu ăn, điền tọa phải canh nước, gạo, lửa, và mọi thứ diễn biến trong bếp. Chúng ta phải cẩn trọng với mọi sự việc. Khi chuẩn bị bữa ăn, nhiều việc xảy ra cùng một lúc. Khi nấu cơm, chúng ta phải chuẩn bị món canh và những món phụ khác. Công việc càng khó khi phải nấu bằng củi. Rất dễ quên canh chừng lửa khi bận rộn việc khác. Bạn phải rất cẩn trọng, chuyên chú từng thứ một. Mặc dù bận lo năm bảy việc khác nhau, phải nhớ không quên bếp lửa.

Thái độ, chú tâm vào một việc trong khi vẫn rõ biết mọi việc khác xung quanh giống như trong lúc tọa thiền. Chúng ta không chú tâm vào một đối tượng đặc biệt trong thời tọa thiền. Tâm không trụ vào đâu và đồng thời ở khắp mọi nơi. Cũng giống như khi lái xe, chúng ta không tập trung sự chú ý vào một đối tượng đặc biệt nào chẳng hạn tay lái mà chỉ tỉnh giác. Tâm thực sự không ở đâu nghĩa là ở khắp nơi. Khi tâm không trụ vào đâu nhưng ở khắp nơi, chúng ta có thể phản ứng rất tự nhiên khi bất cứ việc gì xảy ra. Đó là thiền tọa. Tâm không nên cố định một nơi nhưng chẳng những vô trụ mà còn có mặt khắp nơi.

That is our awakening. That is parental mind. Dōgen Zenji continues:

Therefore, watching over water and over grain, shouldn't everyone maintain the affection and kindness of nourishing children? Great Teacher Sakyamuni even gave up twenty years of a Buddha's allotted life span to protect us all alike in these later times. What was his intention? It was simply to confer parental mind. Tathāgatas could never wish for rewards or riches.

According to Buddhist scriptures, the Buddha could have lived one hundred years, and yet he died when he was eighty in order to donate twenty years of his life span to all beings. This is how the Buddha manifests parental mind, the attitude of caring for things and other people.

Magnanimous Mind

The third aspect of the attitude advocated by Dōgen Zenji is magnanimous mind. "As for what is called magnanimous mind," he said, "this mind is like the great mountains or like the great ocean; it is not a biased or contentious mind."

We must try to avoid bias or a one-sided perspective and instead strive to see the whole situation.

Đó là tỉnh giác. Đó là tâm phụ mẫu. Đạo Nguyên nói tiếp:

Vì thế, khi canh giữ nước và gạo, ai mà không có tình thương và lòng từ chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ thơ? Bậc Đại Giác Thích-ca Mâu-ni đã hy sinh hai mươi năm tuổi thọ để bảo hộ tất cả chúng ta như nhau cả thời gian sau này. Mục đích của Phật là gì? Đơn giản là ban bố tâm phụ mẫu. Như Lai không bao giờ ước muốn được đền đáp hay lợi dưỡng.

Theo kinh điển, Phật có thể thọ trăm tuổi, tuy nhiên ngài nhập Niết-bàn lúc tám mươi để ban bố hai mươi năm tuổi thọ cho tất cả chúng sinh. Đây là Đức Phật thể hiện tâm phụ mẫu, một thái độ chăm lo vạn vật và người khác.

Tâm Quảng Đại

Khía cạnh thứ ba về thái độ mà Đạo Nguyên tán trợ đó là tâm quảng đại. "Thế nào gọi là tâm quảng đại," ngài nói, "tâm như núi cao hoặc biển cả; không phải là tâm thiên vị hoặc ưa sanh sự tranh cãi."

Chúng ta phải tránh tư kiến hoặc nhìn thiên lệch, ngược lại phải cố nhìn toàn diện tình cảnh.

If we say, “This is me and that is them,” our community is divided and our minds become one-sided. This leads to internal conflict and struggle and our group cannot be called a community or sangha. A sangha is a peaceful community of people, a mixture of water and milk, not water and oil. The attitude of magnanimous mind is no separation.

“Carrying half a pound, do not take it lightly; lifting forty pounds should not seem heavy.” Here again Dōgen is talking about cooking. Sometimes we cook for one or two people. Sometimes we have to cook for one or two hundred people. We should not think that to prepare a meal for one or two people is easy or that to prepare a meal for many people is heavy or difficult. We take the same careful, attentive attitude in either case.

“Although drawn by the voices of spring, do not wander over spring meadows; viewing the fall colors, do not allow your heart to fall.” Here spring and fall are used to represent favorable conditions and adversity. In spring we are happy and we wander around and forget reality. During the fall we become sorrowful and forget about reality. Too often we are moved by emotions, by circumstances, by good times and bad.

Nếu nói, “Đây là tôi và kia là họ,” cộng đồng tu học chúng ta sẽ phân hai và tâm nghiêng một bên. Như thế sẽ dẫn đến nội bộ xung đột và tranh cãi và lúc đó đoàn nhóm chúng ta không thể gọi là cộng đồng tu học hay tăng đoàn nữa. Một tăng đoàn là đại chúng hòa hợp, như nước hòa với sữa, không phải nước với dầu. Thái độ của tâm quảng đại là không có sự chia rẽ.

“Xách nửa cân, đừng xem nhẹ; nhắc bốn mươi cân không cho là nặng.” Ở đây Đạo Nguyên một lần nữa nói về chuyện bếp núc. Đôi khi chúng ta nấu cho một hoặc hai người. Đôi lúc chúng ta phải nấu cho một hoặc hai trăm người. Chúng ta đừng nghĩ nấu bữa ăn cho một hoặc hai người là dễ dàng hoặc nấu cho nhiều người là nặng nhọc hoặc khó khăn. Chúng ta có cùng một thái độ cẩn trọng, chuyên chú cả hai trường hợp.

“Tuy tiếng gọi mùa xuân thu hút, đừng lang thang trên cánh đồng mượt mà tiết xuân; ngắm nhìn sắc màu sang thu, đừng để lòng trĩu nặng theo lá rụng.” Ở đây đề cập mùa xuân và mùa thu tượng trưng cho thuận duyên và nghịch duyên. Mùa xuân chúng ta vui tươi thơ thẩn đây đó và lãng quên thực tại. Suốt mùa thu chúng ta u sầu và cũng quên mất thực tại. Thường khi chúng ta động tâm vì xúc cảm, vì cảnh duyên, thuận hoặc nghịch.

Magnanimous mind, according to Dōgen, means that “the four seasons cooperate in a single scene.” Spring, summer, autumn, and winter are one season. We should accept them as one reality of life. That is magnanimous mind.

“Regard light and heavy with a single eye,” he goes on to say. “On this single occasion you must write the word ‘great.’ You must know the word ‘great.’ You must learn the word ‘great.’” The attitude of magnanimous mind is the same as that of our zazen. Let go of thought, resist the pull of discrimination, and accept the situation as one.

These are the three attitudes or three minds with which we want to practice as a community, as a sangha. Our vow functions as the three minds, to nurture the Dharma, to practice with others, to create a situation or place to practice with other people. To do this we have to maintain these three attitudes, especially magnanimous mind. We must not be fettered by circumstance. We try to keep practicing steadily. That is the attitude we learn from our sitting practice. Whatever happens, whatever the situation, we just keep sitting. Sometimes we are busy, sometimes we are tired, sometimes we are involved in things. But we always come back to the zendo and sit down quietly. This is our practice.

Tâm quang đại, theo Đạo Nguyên, có nghĩa “bốn mùa kết hợp nhau thành một cảnh nhất như.” Xuân, hạ, thu, đông là một mùa. Chúng ta nên chấp nhận bốn mùa là một thực tại của đời sống. Đó là tâm quang đại.

Ngài tiếp tục bảo, "Xem nhẹ và nặng chỉ một con mắt nhất như. Trong hoàn cảnh độc nhất này phải viết chữ ‘đại.’ Bạn phải biết chữ ‘đại.’ Bạn phải học chữ ‘đại’". Thái độ của tâm quang đại tương đương với sự tọa thiền của chúng ta. Hãy buông bỏ niệm tưởng, khước từ với sự lôi kéo của phân biệt, và chấp nhận tình huống là nhất như.

Đây là ba thái độ hoặc ba tâm phải có nếu chúng ta muốn tu tập trong một cộng đồng, trong một tăng đoàn. Lời nguyện hoạt dụng như là ba tâm, để trưởng dưỡng Pháp, để tu tập với người khác, để tạo hoàn cảnh hoặc nơi chốn tu tập với người khác. Muốn làm được chúng ta phải duy trì ba tâm thái, đặc biệt là tâm quang đại. Chúng ta không để hoàn cảnh trói buộc. Chúng ta cố tu tập vững bền. Đó là thái độ chúng ta học từ công phu tọa thiền. Bất cứ việc gì xảy ra, tình huống thế nào, chúng ta chỉ tiếp tục ngồi. Đôi khi chúng ta bận rộn, đôi khi mệt mỏi, đôi khi vướng vào sự vật. Nhưng chúng ta luôn trở lại thiền đường và ngồi xuống im lặng. Đó là sự tu tập của chúng ta.

VOW AS SANGHA

Sangha, or community, is an important manifestation of the concept of vow. We see this in the life of Guishan Lingyou, a famous Chinese Zen master who established a large and influential sangha in China.⁶ How he accomplished this is instructive.

Guishan was instrumental in the establishment of Zen monasteries. Before his time there were no formal Zen Buddhist orders. People simply came together to practice. But then Zen monks started to create their own unique form of monastic practice. It was the beginning of Zen as a distinct school of Chinese Buddhism. This at least is the traditional view of the history of Chinese Zen.

Guishan was tenzo, the chief cook in the monastery where he practiced with his teacher, Baizhang Huihai. One day Guishan was standing near the abbot's room where Baizhang was staying.

⁶ Guishan Lingyou (Isan Reiyū) lived from 771 to 853 CE during the golden age of Chinese Zen. He founded the Guiyang (Igyō) school, one of the five schools of Zen in China. Guishan was a dharma successor of Baizhang Huihai (Hyakujō Ekai). Baizhang is known for his *Baizhang Qinggwei* (*Hyakujō Shingi*), a compilation of the regulations for a Zen monastery. With Baizhang's regulations, Zen monastic practice was formally established.

LỜI NGUYỆN NHƯ TĂNG ĐOÀN

Tăng đoàn, hay cộng đồng, là hiện hành quan trọng của lời nguyện. Chúng ta thấy như thế qua cuộc đời ngài Quy Sơn Linh Hựu, một thiền sư Trung Hoa nổi tiếng tạo dựng một tăng đoàn lớn có ảnh hưởng ở Trung Hoa⁷. Cách thức ngài thành tựu là bài học cho chúng ta.

Quy Sơn là pháp khí trong việc thành lập Thiền viện. Trước thời ngài không có điều luật chính thức Thiền Phật giáo. Mọi người chỉ đến cùng nhau tu tập. Nhưng sau đó thiền tăng bắt đầu sáng tạo hình thái riêng biệt cho việc tu tập trong chùa. Đó là sự khởi đầu của Thiền tông như trường phái chuyên biệt của Phật giáo Trung Hoa. Ít nhất đây là quan điểm truyền thống của Thiền sư Trung Quốc.

Quy Sơn làm điền tọa, người bếp chính tại thiền viện ngài tu tập với sư phụ là Bá Trượng Hoài Hải. Một hôm Quy Sơn đứng gần phượng trượng, nơi Bá Trượng trú ngụ.

⁷ Quy Sơn Linh Hựu (771-853) sống thời kỳ vàng son của Thiền tông. Ngài thành lập tông Quy Ngưỡng, một trong năm Thiền phái Trung Hoa. Quy Sơn nổi pháp Bá Trượng Hoài Hải là tác giả Bá Trượng Thanh Quy, tập sách về điều lệ quy chế của Thiền viện, theo đó quy củ tu tập trong Thiền môn được thành lập.

Baizhang asked Guishan, “Who is it?” and Guishan replied, “It’s me, Lingyou” (Guishan’s dharma name).

Baizhang said, “Would you dig in the firepot and see if there is fire or not?”

It was winter and the firepot was their source of heat. Guishan stirred the firepot and said, “No fire.” Then Baizhang got up and came over, dug deep into the ashes, and found a tiny ember. He showed it to Lingyou and said, “What is this? Isn’t this fire?”

Guishan was enlightened.

The fire in this story refers to the Buddha-nature. Buddha-nature is not something solid or immovable, but rather an energy that motivates us to practice—and not just zazen or Buddhist practice. Buddha-nature is the fire of the life force that enables us to aspire to be better persons, to be more helpful to others, to settle into a healthy way of life, and to practice the Way. It’s difficult to find the fire of Buddha-nature inside ourselves, but we must. It’s there. We are alive, so we have this force that drives us to practice and wake up to the reality of life. It may be only an ember, but all of us without exception have it.

Bá Trượng hỏi Quy Sơn, “Ai đó?” và Quy Sơn thưa, “Đạ, con, Linh Hựu” (pháp danh của Quy Sơn).

Bá Trượng bảo: “Ông hãy bươi trong lò xem còn lửa hay không?”

Lúc đó là mùa đông và lò sưởi là nguồn hơi ấm. Quy Sơn bươi lò xong thưa, “Đạ, không có lửa.” Bá Trượng đứng lên và bước tới, bươi sâu vào trong tro, tìm thấy một đốm than hồng nhỏ xíu. Ngài đưa cho Linh Hựu và nói, “Cái gì đây? Không phải là lửa hả?”

Quy Sơn đại ngộ.

Lửa trong truyện ý nói đến Phật tánh. Phật tánh không phải cứng nhắc hay bất động, đúng hơn là năng lượng thúc đẩy chúng ta tu tập—và không chỉ là tọa thiền hay tu Phật. Phật tánh là nguồn lửa sinh lực khiến chúng ta khát ngưỡng thành người tốt hơn, giúp ích người khác nhiều hơn, ổn định nếp sống lành mạnh, và tu tập Đạo pháp. Rất khó tìm nguồn lửa Phật tánh nơi mình, nhưng phải tìm cho ra. Nguồn lửa đang ở đó. Chúng ta đang sống, vì thế có nguồn sinh lực này thúc đẩy chúng ta tu tập và tỉnh ngộ trước thực tại cuộc đời. Có thể chỉ là một đốm than hồng, nhưng tất cả chúng ta, không trừ ai, đều sẵn có.

When we practice with other people, we gather together small fires. If we try to build a fire in a hibachi or firepot with a single piece of charcoal, it soon dies out. But even one tiny ember, if fed with charcoal, becomes a big fire. This is the meaning of sangha. We practice together with other people in a sangha. Each one of us has a small fire, which alone will die out sooner or later. Together we become bigger than ourselves. This was Guishan Lingyou's enlightenment.

Baizhang sent Guishan to Mount Gui, an isolated, precipitous, and awe-inspiring mountain suitable for a great monastery. He practiced there alone for several years. Dōgen Zenji comments on Guishan's practice, which he greatly admired, in a chapter of Shōbōgenzō titled "Gyōji." Gyōji means continuous or ceaseless practice. Here Dōgen talks about many Chinese Zen masters and their practice, Guishan being one of them. For Dōgen, Guishan's practice offered an important example of how to establish a monastery or sangha. He remarks:

After the bestowal of the prophecy (Dharma transmission), Zen master Dayuan (Daian) of Mount Gui [i.e., Guishan Lingyou] went directly to the steep Gui Shan.

Khi tu tập chung với người khác, chúng ta cùng nhau gom lại những đốm lửa nhỏ. Nếu cố gắng gầy dựng một ngọn lửa trong lò với chỉ một mẩu than đơn độc, chẳng bao lâu sẽ tàn lụi. Nhưng ngay cả một đốm than hồng, nếu cho thêm than, sẽ thành ngọn lửa lớn. Đây là ý nghĩa của tăng đoàn. Chúng ta cùng nhau tu tập với người khác trong tăng đoàn. Mỗi chúng ta có đốm lửa nhỏ, riêng một mình sớm muộn gì cũng thành tro. Cùng chung nhau chúng ta cao vĩ hơn chính mình. Đây là sự giác ngộ của Quy Sơn.

Bá Trượng cử Quy Sơn đến núi Quy, một ngọn núi hoang vắng, hiểm trở, cảm hứng phong phú thích hợp cho một đại tu viện. Ngài tu tập một mình ở đó suốt nhiều năm. Đạo Nguyên bình về sự tu tập của Quy Sơn, khiến ngài rất ngưỡng mộ, trong một chương của Chánh Pháp Nhãn Tạng tựa đề "Hành trì". Hành trì có nghĩa là tu tập miên mật không dừng nghỉ. Ở đây Đạo Nguyên nói về những thiền sư Trung Hoa và sự tu tập của các ngài, Quy Sơn là một trong chư vị. Đối với Đạo Nguyên, sự tu tập của Quy Sơn là một tấm gương quan trọng về cách tạo dựng tu viện hay tăng đoàn. Đạo Nguyên nhận xét:

Sau khi được truyền pháp, thiền sư Quy Sơn Linh Hựu lên thẳng núi Quy.

There he made friends with bears and animals, lived at a thatched hermitage, and kept practicing. He didn't avoid hardships with wind and snow. He ate only chestnuts or horse chestnuts. There were neither temple buildings nor temple provisions. However, he ceaselessly devoted himself to continuous practice for more than forty years. Later, his temple became well known throughout the country and many excellent practitioners gathered there.

People came to practice with him, and eventually his sangha grew huge. It is said that he had fifteen hundred students and forty-one dharma successors. Even though in the beginning he practiced alone, his practice was not for himself. He vowed to create a monastery or sangha to practice with others.

Dōgen Zenji discusses the inner attitude we should maintain when we vow to create a sangha or place. He continues, "When we make a vow to found a temple (a sangha or a monastery) we should not be motivated by human sentiment, but we should strengthen our aspiration for the continuous practice of Buddha Dharma." Our vow, then, should not be based on the human tendency to undertake things that we see as good, useful, or beneficial for ourselves alone—things we expect to bring us fame, profit, or self-satisfaction.

Nơi đó ngài làm bạn với gấu và thú vật khác, sống trong lều tranh, và tiếp tục công phu. Ngài không ngại gian khổ vì gió và tuyết. Ngài chỉ ăn hạt dẻ hoặc hạt dẻ ngựa. Không có chùa cũng chẳng có vật thực trong chùa. Tuy nhiên, ngài miên mật hiến mình cho việc tu tập hơn 40 năm. Sau này, chùa ngài nổi danh khắp nước và nhiều hành giả kiệt xuất vân tập về.

Nhiều người đến tu tập với ngài, và cuối cùng tăng đoàn lớn mạnh đông đảo, một ngàn năm trăm đồ chúng và bốn mươi một vị được truyền pháp. Tuy rằng lúc đầu ngài tu một mình, nhưng không phải riêng cho mình. Ngài nguyện tạo dựng một tu viện hay tăng đoàn để tu tập với mọi người.

Đạo Nguyên thảo luận về tâm thái nên duy trì khi chúng ta nguyện tạo dựng tăng đoàn hay nơi tu tập. Ngài nói tiếp, "Khi chúng ta lập nguyện tạo dựng tu viện (tăng đoàn) chúng ta không nên vì động cơ thế thái nhân tình, nhưng phải củng cố tâm nguyện vì sự tiếp nối tu tập Phật pháp." Lời nguyện của chúng ta không nên đặt căn bản trên khuynh hướng nhân tình để thực hiện những việc mình thấy là tốt, là hữu ích, hay lợi lạc chỉ riêng cho mình—những việc ta mong đợi sẽ mang lại danh, lợi, hay thỏa mãn bản ngã.

This human sentiment isn't necessarily bad, but when we practice Buddha Dharma with others it is a hindrance. If each person seeks his or her own happiness and holds his or her own views, opinions, values, and ways of thinking, then there will be conflict. If we practice with other people on the basis of human sentiment, it may work for a while, but eventually it will fail. So our practice should be based not on human sentiment but on an aspiration for the continuous practice of Buddha Dharma.

Dōgen Zenji continues, “Even if we don't have lofty temple buildings, if we practice, the place can be called a dōjō of ancient Buddhas.” Dōjō means a place for practice. We now use the word dōjō for martial arts like karate or aikido, but originally this term referred to the place where the Buddha was enlightened under the bodhi tree. Dōjō is both a place for practice and a place of enlightenment because practice and enlightenment are one.

“We hear that ancient people practiced on the ground or under a tree. Such places are sacred forever. A single person's continuous practice creates a dōjō for many Buddhas.” This is the basic point of Dōgen Zenji's practice.

Nhân tình không nhất thiết là xấu, nhưng khi chúng ta tu tập Phật pháp với người khác lại là một chướng ngại. Nếu mỗi người đều tìm cầu hạnh phúc cho riêng mình và chấp dính vào quan niệm, ý kiến, giá trị và cách suy nghĩ của riêng mình, lúc đó sẽ có xung đột. Nếu chúng ta tu với tăng thân trên căn bản nhân tình, có thể có kết quả ít lâu, nhưng cuối cùng sẽ thất bại. Vì thế chúng ta tu không nên dựa trên nhân tình mà trên tâm nguyện vì sự tiếp nối tu tập Phật pháp.

Đạo Nguyên nói tiếp: “Ngay cả khi không có tự viện đồ sộ, nếu chúng ta có hành trì, nơi đó gọi là đạo tràng của cổ Phật.” Đạo tràng là nơi tu tập. Bây giờ chúng ta dùng chữ này cho các môn võ thuật như karate hay aikido, nhưng nguyên nghĩa là nơi Đức Phật giác ngộ dưới cội bồ-đề. Đạo tràng vừa là nơi tu tập vừa là nơi giác ngộ vì tu tập và giác ngộ là một.

“Chúng ta nghe nói chư vị cổ đức ngồi tu dưới đất hay dưới cội cây. Những nơi đó mãi mãi linh thiêng. Chỉ một người miên mật tu tập sẽ tạo thành một đạo tràng cho nhiều vị Phật.” Đây này là điều căn bản trong việc hành trì của Đạo Nguyên.

We don't need lofty temple buildings for our practice. We don't need a formal zazen hall. When we vow to establish a dōjō, monastery, or sangha, we should not forget this. The number of buildings or people is not essential. The critical points are practice and aspiration. Dōgen said:

Foolish people in this degenerate age should not be vainly engaged in construction of temple buildings. The Buddhas and ancestors never had desires for buildings. Many people today meaninglessly construct a Buddha hall or other temple buildings although they haven't yet clarified the eye of their own self. Such people build temples, not in order to offer the buildings to Buddhas, but to make them their own homes of fame and profit.

They don't understand Buddha Dharma, but they construct lofty buildings. That's why there are so many temples in Japan now. They are monuments to their founders. Today, Japan is prosperous. Even Buddhist priests have money. They construct gorgeous buildings, huge Buddha halls, and beautiful zendos. I was surprised when I visited a big temple in Japan. They had just built a huge two-story building. The first story had a spacious hall for giving lectures.

Chúng ta không cần chùa chiền đồ sộ để tu tập. Chúng ta không cần thiền đường chính quy. Khi phát nguyện thành lập đạo tràng, tu viện, hay tăng đoàn, chúng ta không nên quên điều này. Số lượng chùa hay người không quan trọng. Chủ yếu là hành trì và tâm nguyện. Đạo Nguyên nói:

Những kẻ si mê trong thời mạt pháp không nên tự phụ lo xây chùa. Chư Phật và chư tổ không bao giờ mong cầu chùa chiền. Ngày nay nhiều người tạo dựng Phật đường hay chùa chiền một cách vô nghĩa dù họ chưa sáng mắt về tự ngã. Những người như thế xây chùa, không phải để cúng dường chư Phật, mà để biến thành ngôi nhà danh và lợi cho riêng họ.

Họ không hiểu Phật pháp, nhưng họ xây chùa to chùa lớn. Đó là lý do tại sao ngày nay có rất nhiều chùa ở Nhật. Chùa là đài kỷ niệm người sáng lập. Ngày nay, nước Nhật phồn vinh. Ngay cả tu sĩ cũng sở hữu tiền bạc. Họ xây những ngôi chùa nguy nga, những Phật đường đồ sộ, và những thiền đường tráng lệ. Tôi ngạc nhiên khi viếng thăm một ngôi chùa lớn tại Nhật. Người ta vừa xây một tòa cao ốc đồ sộ gồm hai tầng. Tầng dưới có giảng đường bao la.

On the second floor, there was a zendo with a big Mañjuśrī statue. But there were no monks practicing there. They used the building only once a month to have zazen-kai, day-long meditation retreats, and retreats for laypeople a few times a year. To me this is a waste of wealth. It has no meaning as Buddha Dharma. Dōgen Zenji made this same criticism. My teacher, Uchiyama Roshi, was also very critical of this kind of teacher. Many people, sincere practitioners who would like to practice as Dōgen Zenji did, try to have a formal sōdō and a statue of Mañjuśrī, and everything Dōgen Zenji described. These people build a zendō for the sake of human sentiment. They think that buildings are essential and that they cannot practice without formal monastic buildings. Uchiyama Roshi said that we can practice zazen with only three square feet for each person, a zafu (round cushion) and zabuton (square mat) to sit on, and our aspiration to practice. That's all we need. This is a very important point.

Dōgen Zenji continues:

“We have to quietly contemplate Guishan’s continuous practice in ancient times. To contemplate means to think of it as if we were living on Mount Gui right now.

Tầng trên có thiền đường với tôn tượng đức Văn Thù. Nhưng không có vị tăng nào tu tập ở đó. Họ sử dụng ngôi chùa một tháng một lần cho thiền hội, những khóa thiền tập nhiều ngày và khóa tu cho cư sĩ một năm vài lần. Đối với tôi đây là một sự phí phạm tiền của. Sẽ không có ý nghĩa đối với Phật pháp. Đạo Nguyên đã phê phán tương tự. Sư phụ tôi, Lão sư Uchiyama, cũng phê phán mạnh bạo những vị thầy sinh hoạt như thế. Nhiều người, những hành giả chân thành muốn tu tập giống như Đạo Nguyên, cố gắng tạo lập những đạo tràng chính thức và tôn tượng đức Văn Thù, và mọi sự vật khác như ngài mô tả. Những người này xây dựng đạo tràng vì lợi lạc nhân sinh. Họ cho chùa chiền là trọng yếu và họ không thể tu tập mà không có tòa nhà chính thức. Lão sư Uchiyama nói rằng chúng ta có thể hành thiền chỉ với diện tích ba bộ vuông rưỡi cho mỗi người, một bồ đoàn và một tọa cụ để ngồi, và tâm nguyện khát ngưỡng hành trì. Đó là tất cả chúng ta cần. Điều này rất quan trọng.

Đạo Nguyên nói tiếp:

“Chúng ta phải lặng lẽ quán chiếu tổ Quy Sơn ngày xưa hành trì miên mật. Quán chiếu là suy gẫm như thể bây giờ chúng ta đang sống ở núi Quy.

Listen to the sound of rain at midnight. The raindrops have power to pierce not only moss but also a rock. On a snowy night in winter, even birds and animals don't come to us. Unless we devote ourselves to continuous practice, valuing Dharma more than our own lives, we cannot stand such a life."

Guishan practiced alone, but I think this is not just a description of his solitary lifestyle. This is a description of our zazen. When we sit in zazen, even if we are with other people in a busy city, we are totally alone. The sound of raindrops and the sounds of the birds and animals are the sounds of our life. The snow is the scenery of our life. We just see it. We don't need to worry about what we should do today or tomorrow. Of course, we have a schedules, goals, and projects. But we just sit, right now, right here. We try to see that this is the only reality and everything else is the scenery of our life. We don't consider this practice as a step to something else. This practice right now, right here, brings about the next step. We don't need to worry about the next step. We should be fully right here, right now, in this situation, and awake to the reality of this self. That is an essential point.

Lắng nghe tiếng mưa rơi lúc nửa đêm. Giọt mưa có khả năng xuyên thủng không những rong rêu mà cả đá tảng. Vào đêm đông tuyết giá ngay cả chim và thú cũng không đến với chúng ta. Trừ phi chúng ta hiến cả đời mình cho việc tu tập miên mật, xem pháp Phật nặng hơn đời mình, chúng ta không thể nào sống cuộc đời như thế được."

Quy Sơn tu tập một mình, nhưng tôi cho rằng đây không phải chỉ mô tả nếp sống độc cư của ngài. Đây là mô tả sự tu thiền của chúng ta. Khi tọa thiền, ngay cả khi ngồi với đại chúng trong một thành phố ồn ào, chúng ta hoàn toàn một mình. Tiếng mưa rơi và tiếng chim thú là âm thanh của đời mình. Tuyết là cảnh của đời mình. Chúng ta chỉ nhìn. Chúng ta không phải lo lắng nên làm việc gì hôm nay hay ngày mai. Dĩ nhiên, chúng ta có thời khóa, mục tiêu, và dự án. Nhưng chúng ta chỉ ngồi, ngay bây giờ, ngay tại đây. Chúng ta cố gắng thấy biết đây chỉ là thực tại và mọi sự vật khác đều là quang cảnh của đời mình. Chúng ta không xem tu tập như một nấc thang để tiến tới nơi nào khác. Tu tập ngay bây giờ, ngay tại đây, rồi bước kế tiếp. Chúng ta không cần lo lắng cho bước kế tiếp. Chúng ta phải có mặt tròn đầy ngay hiện tiền, trong hoàn cảnh này, và tỉnh ngộ trước thực tại của bản ngã này. Đó là điểm thiết yếu.

So Guishan didn't hurry to cut the grass to prepare the land, or engage in constructing temple buildings. He only continued to practice and put his whole energy into cultivating the Way. We cannot help but have sympathy for the authentic ancestor who transmitted the true Dharma and who had to undergo such hardships in a secluded steep mountain. I heard that on Mount Gui there was a pond and a brook which might be covered with layers of ice and mist. Although it was too solitary for a human being to tolerate, practice of the Buddha Way and the innermost truth vigorously came together there through his continuous practice.

This is the most important point in this chapter. Practice of the Buddha's Way is not something abstract but rather our concrete practice of the innermost truth of Buddha Dharma. This is the Buddha's teaching of the reality of our life. Even though our practice is very small, it merges with the innermost truth—Buddha's teaching of the reality of this universal life. This is an important aspect of our practice. Dōgen Zenji frequently talks about our concrete practice with our body and mind and that our personal practice actualizes the boundless, universal truth. Without our small, individual practice with this body and mind, the Buddha's teaching, or universal reality, is just an abstraction, something written in scriptures that we read and try to imagine.

Vì thế Quy Sơn không vội vàng dầy cỏ chuẩn bị đất đai, hay bận rộn việc xây chùa. Ngài chỉ tiếp tục tu tập và mang hết toàn bộ năng lực vào hành trì đường Đạo. Chúng ta không thể làm gì khác hơn là cảm thương chân tử sư truyền trao chánh pháp phải chịu gian khổ độc cư nơi thâm sơn cùng cốc. Tôi được nghe trên núi Quy có một hồ nước và dòng suối với nhiều lớp băng tuyết và sương mù bao phủ. Tuy núi quá hiu quạnh đến nỗi con người không chịu được, nhưng nơi đó sự tu tập Phật Pháp và lẽ thật uyên thâm kết hợp với nhau chặt chẽ qua sự hành trì miên mật của ngài.

Đây là điểm quan trọng nhất trong chương này. Tu tập Phật Pháp không phải là việc trừu tượng mà là công phu cụ thể về lẽ thật uyên thâm của Phật Pháp. Đây là giáo pháp của Phật về thực tại đời sống. Tuy sự tu tập của chúng ta còn nhỏ hẹp, vẫn hoà nhập vào lẽ thật uyên thâm—giáo pháp của Đức Phật về thực tại đời sống trùm khắp. Đây là khía cạnh quan trọng của việc tu tập. Đạo Nguyên thường nói việc tu tập cụ thể với thân tâm và công phu cá nhân sẽ hiện hành lẽ thật vô biên trùm khắp. Nếu mỗi người chúng ta không tu tập từng chút một với thân và tâm thì giáo pháp của Đức Phật, hay thực tại trùm khắp, chỉ là một sự trừu tượng, viết trong kinh điển để đọc và cố suy nghĩ.

The universal truth or life force can only be manifested through our practice. If no one practices, Buddhist texts remain only words. If no one lives the teaching, it's just another part of our library; it's not alive. Even if our bodhi-mind or aspiration is weak, our practice is the manifestation of the universal truth taught by the Buddha.

Without the practice of this limited body and mind, temple buildings and zendos are meaningless. According to Dōgen Zenji, the meaning of our practice is practice at this moment, right now, right here, actualizing the Buddha's teaching. Without our practice there is no Buddha's teaching.

THE POWER OF RAINDROPS

In his comments about Guishan Lingyou's practice, Dōgen Zenji talks about raindrops. He asks us to contemplate Guishan's practice in the mountains. We should try to feel as if we were in Guishan's place. "Listen to the sound of raindrops at midnight. The raindrops have the power to pierce not only moss but also rock." Guishan sat by himself in the deep mountain. Our practice of zazen, like his, resembles a raindrop.

Lẽ thật trùm khắp hay sức sống chỉ có thể hiện hành qua sự tu tập của chúng ta. Nếu không ai tu tập, kinh Phật chỉ còn là ngôn ngữ văn tự. Nếu không ai làm sống lại giáo pháp, kinh điển chỉ là một phần của thư viện; là tử ngữ. Ngay cả khi tâm bò-đề hay tâm nguyện yếu ớt, sự tu tập vẫn là hiện hành của lẽ thật trùm khắp mà đức Phật đã thuyết giảng.

Không có sự tu tập của thân và tâm hữu hạn này, ngôi chùa và thiền đường thành vô nghĩa. Theo Đạo Nguyên, ý nghĩa của sự tu tập là tu tập ngay giờ phút này, bây giờ, tại đây, thể hiện giáo pháp của Đức Phật. Không có sự tu tập thì không có giáo pháp của Phật.

SỨC MẠNH CỦA GIỌT MƯA

Trong phần bình về sự hành trì của Quy Sơn Linh Hựu, Đạo Nguyên nói về những giọt mưa. Ngài dạy chúng ta tham chiếu công phu của Quy Sơn trên núi. Hãy cố cảm nhận như mình đang ở chỗ Quy Sơn. "Hãy lắng nghe tiếng mưa rơi lúc nửa đêm. Giọt mưa có khả năng xuyên thủng không những rong rêu mà cả đất đá." Quy Sơn ngồi một mình trong núi sâu. Việc tọa thiền của chúng ta, giống như ngài, giống như giọt mưa.

We are small and can sit for only a short time. Each drop alone has little power, but still we continue to practice. As raindrops eventually pierce not only moss but also rock, continuous practice of zazen has the power to make a hole in even a rock. This is an essential point. Our practice doesn't have a mystical, mysterious, or magical power to clear away all delusions. But like the raindrops, we sit moment by moment, day after day, year after year, and this sitting generates the power to erode a rock. When we think of our plans to establish a monastery, it's the same. Our effort is like raindrops; it doesn't create change in one day, or a few days, or a few years. But if we just keep doing it, when conditions are ripe, it happens.

We should remember Guishan Lingyou's example. Our actual practice is most important. We need time to work toward our goals, but to accomplish any project the appropriate cause and conditions are essential. The cause may be compared to the seed of a plant, and the conditions to temperature, humidity, and sunshine. If we put a seed on a desk, it won't sprout. It needs the right conditions. But even when conditions are perfect, if the seed isn't healthy it won't sprout. So we must be careful to keep our practice healthy and deeply rooted.

Chúng ta nhỏ bé và chỉ ngồi khoảng thời gian ngắn. Mỗi một giọt mưa có năng lực không lớn, nhưng chúng ta vẫn tiếp tục tu tập. Vì giọt mưa rớt cuộc cũng xuyên thủng không những rong rêu mà cả đất đá, miên mật hành thiền có sức mạnh tạo thành một lỗ hổng trên đá. Đây là điểm thiết yếu. Việc tu tập của chúng ta không có khả năng ảo thuật, huyền bí, phù phép để xua tan mê lầm. Nhưng giống như giọt mưa, chúng ta ngồi từng giây phút, ngày qua ngày, năm qua năm, và ngồi như thế sẽ tạo sức mạnh xói mòn đất đá. Khi chúng ta nghĩ về dự án dựng lập tu viện, cũng giống như thế. Nỗ lực của chúng ta giống như giọt mưa; không tạo ra chuyển biến trong một ngày, hay vài ngày, hay vài năm. Nhưng nếu cứ tiếp tục, khi nhân duyên chín muồi, sẽ xảy ra.

Nên nhớ gương Quy Sơn Linh Hựu. Sự tu tập thực sự quan trọng nhất. Chúng ta cần tiến tới mục tiêu của mình, nhưng để thành tựu bất cứ dự án nào, nhân và duyên thuận lợi là chủ yếu. Nhân có thể so với hạt giống cây trồng, và duyên với nhiệt độ, độ ẩm, và ánh nắng. Nếu để hạt giống trên bàn, không nảy mầm được, mà cần thuận duyên. Nhưng khi đầy đủ duyên tốt, nếu hạt giống không mạnh, cũng không nảy mầm. Vì thế chúng ta phải cẩn trọng giữ sự tu tập của mình lành mạnh và bén rễ sâu.

We should keep the root of our practice wholesome.

The changing of the seasons is similar. When I came to Minneapolis in August, all the trees had green leaves. It was very beautiful. After a few weeks, the trees turned many different colors, and this too was beautiful. If we tried to paint each leaf by hand, it would take forever. But when autumn comes, all the leaves change color suddenly, almost at once, because there is a cause inside of the tree. That's how things happen. If we don't have the right conditions, not even a single leaf will change color. This is important to consider in the context of vow. Vow is kind of a long-range project or plan. We don't need to be in a hurry. Just practice and recharge our energy in the sangha. Practice, sit, keep the seed alive, and when conditions ripen, it will grow.

Buddha Dharma is something universal, infinite, and absolute. As individual human beings, we are small and limited. But when we sit in this posture and let go of individuality, we are one with everything. We are infinite, absolute, part of the universe. When we give up our limited attitudes, there is no separation between this small individual self and the boundless universe. The smallness of individuals and universality of reality is a main point in Dōgen Zenji's teaching.

Chúng ta phải giữ gìn cội rễ tu tập khỏe mạnh.

Các mùa thay đổi cũng thế. Khi tôi tới Minneapolis vào tháng tám, cây cối xanh tươi. Trời rất đẹp. Sau vài tuần, lá cây đổi sang nhiều màu khác nhau, và vẫn thấy đẹp. Nếu chúng ta cố tô màu từng chiếc lá bằng tay, sẽ không bao giờ xong. Nhưng mùa thu tới, tất cả lá bỗng nhiên đổi màu, hầu như cùng một lúc, vì nhân nằm sẵn trong cây. Đó là lý do sự việc xảy ra. Nếu không đủ duyên thích hợp, ngay cả một chiếc lá cũng không đổi màu. Sự kiện này quan trọng để suy gẫm trong nội dung lời nguyện. Lời nguyện là một loại dự án hay kế hoạch có phạm vi rộng lớn. Chúng ta không cần vội vã. Chỉ tu tập và nạp thêm năng lượng trong tăng đoàn. Hãy công phu, ngồi, duy trì hạt giống sinh động, và khi nhân duyên chín muồi, hạt giống sẽ nảy mầm.

Phật Pháp thì trùm khắp, vô tận, và tuyệt đối. Là những con người cá thể, chúng ta nhỏ bé và hữu hạn. Nhưng khi ngồi trong tư thế tọa thiền và buông bỏ ngã tính, chúng ta là một với tất cả. Chúng ta là vô lượng vô biên, tuyệt đối, là thành phần của vũ trụ. Khi buông bỏ thái độ hữu hạn, sẽ không có phân chia giữa cái ngã cá nhân nhỏ hẹp này và vũ trụ vô lượng vô biên. Tính nhỏ hẹp của cá nhân và tính trùm khắp của thực tại là trọng tâm giáo lý của Đạo Nguyên.

It can also be described as the merging of difference and unity. Difference is individuality; each person is different. Unity means that everything is one; there is no separation. This is our reality. We are independent, small, and limited. Yet when we sit in this posture and let go of thought and of our limited desires, we are moved by a vow that comes from the very core of our being, and there is no separation between us and the whole universe.

Dōgen Zenji often referred to this merging of individuality and universality. For example, in Eihei Kōroku he quotes Hongzhi Zhengjue (Wanshi Shōkaku), a famous Chinese Zen master and the Dharma brother of Changlu Qingliao (Chōro Seiryō). Hongzhi was asked, “What is the self before discrimination?” He answered, “A toad in a well swallows the moon.” A tiny being in a small well swallowed the moon, a symbol of universality, the reality of our life.

In Eihei Kōroku Dōgen Zenji changed the expression to “A toad in the bottom of the ocean eats gruel.” This is a strange image, since there are no toads in the ocean. Here’s how we can understand it.

Có thể mô tả là sự hòa hợp giữa sai biệt và đồng nhất. Sai biệt là cá biệt; mỗi người đều sai khác. Đồng nhất nghĩa là tất cả là một; không phân chia. Đây là thực tại của chúng ta. Chúng ta độc lập, nhỏ bé, và hữu hạn. Tuy nhiên khi ngồi trong tư thế tọa thiền và buông bỏ vọng tưởng và tham dục hạn hẹp, lời nguyện phát khởi từ tận cùng sinh mạng sẽ thúc đẩy chúng ta, và sẽ không có phân chia giữa chúng ta và toàn thể vũ trụ.

Đạo Nguyên thường đề cập sự hòa hợp giữa cá thể và tổng thể. Thí dụ như trong Vĩnh Bình Quảng Lục ngài trích Hoàng Trí Chánh Giác, một thiền sư nổi tiếng của Trung Hoa và huynh đệ của Chơn Hiết Thanh Liễu. Có người hỏi Hoàng Trí, “Cái gì là ngã trước khi có sự phân biệt?” Ngài trả lời, “Cóc dưới giếng nuốt trăng.” Một con vật bé tí dưới giếng hẹp mà nuốt hết mặt trăng, một biểu tượng của tổng thể trùm khắp, thực tại của đời sống.

Trong Vĩnh Bình Quảng Lục Đạo Nguyên đổi câu trên thành “Cóc dưới đáy biển ăn cháo.” Đây là một hình ảnh lạ lùng, vì không có cóc dưới biển. Ta hiểu thế nào đây.

The toad in the bottom of the ocean symbolizes a practitioner in a monastery; the gruel is what practitioners eat almost every day for breakfast, and the ocean represents the sangha. So we are all toads in the ocean. A well refers to narrow egocentricity, or individuality. When we practice in a sangha, we are still toads, although we no longer live in a well but in the ocean.

Dōgen continues, “A jewel rabbit in the sky washes the bowl.” As a child in Japan, I was taught that there was a rabbit in the moon, because the pattern of the moon’s craters resembles a rabbit, at least for the Japanese. So “jewel rabbit” refers to the moon. What does Dōgen mean when he says that a toad in the ocean eats gruel and a jewel rabbit washes the bowl? I think he means that we are very limited beings, but when we practice with the sangha and eat gruel for breakfast, the rabbit, meaning the moon, comes to this person and washes the bowl. So this practitioner is not a toad anymore, but the jewel rabbit in the moon. There is a transformation here. Hongzhi’s expression is poetic, not about day-to-day activity. But Dōgen Zenji expresses very well the reality of our practice.

Con cóc dưới đáy biển tượng trưng cho hành giả trong tu viện; cháo là thức ăn người tu dùng trong bữa điểm tâm hầu như mỗi ngày, và biển cả tượng trưng cho tăng đoàn. Vì thế tất cả chúng ta là cóc dưới biển. Giếng tượng trưng lòng vị ngã nhỏ hẹp, hay cá thể. Khi tu tập trong tăng đoàn, chúng ta vẫn còn là con cóc, tuy không còn ở dưới giếng mà sống trong biển cả.

Đạo Nguyên bảo tiếp, “Thỏ ngọc trên trời rửa bát.” Hồi còn nhỏ ở Nhật, tôi nghe nói có một chú thỏ trên cung trăng, vì hình dáng miệng núi lửa trên mặt trăng giống con thỏ, ít nhất là đối với dân Nhật. Vì thế “thỏ ngọc” chỉ cho mặt trăng. Đạo Nguyên ngụ ý gì khi nói con cóc dưới biển ăn cháo và ngọc thỏ rửa bát? Tôi nghĩ ngài ám chỉ chúng ta là chúng sinh hữu hạn, nhưng khi tu tập trong tăng đoàn và ăn cháo điểm tâm, chú thỏ, nghĩa là mặt trăng, đến với chúng ta và rửa bát. Như thế người tu không còn là con cóc nữa, mà là thỏ ngọc trên cung trăng. Có sự chuyển hóa ở đây. Lời Hoằng Trí diễn tả thi vị, không phải là sinh hoạt thường ngày. Nhưng Đạo Nguyên diễn tả rất hay thực tại việc tu tập của chúng ta.

We are small living beings like toads, and yet, when we practice with the sangha, we are not just individuals but part of the ocean of beings, of all existence. Eating gruel for breakfast is a very concrete activity. Even a small act by a small person manifests the universal reality, which is the reality of our life. Any effort, however small, is enough. We do what we can in this moment, and then in the next moment, and then tomorrow; one moment at a time. It is the same as our practice of zazen, and our practice in our daily activities.

MEANINGS OF LIVING BY VOW

Vow is one of the most important aspects of practice as a bodhisattva. It can be understood from three different perspectives. First, a vow is a direction for an individual. We live the reality of life whether we are deluded or enlightened. This reality is called as-it-is-ness, or tathātā. It is also true that we frequently deviate from this reality of life because we are deceived by our egocentricity. The reality of our life is not so simple for us human beings. Enlightened or deluded, we are living out our as-it-is-ness, and yet we are always blind to it. This is our life as human beings. First we have to realize that we are deluded. Then we have to go back to the reality of life through deluded.

Chúng ta là sanh linh nhỏ bé như con cóc, và tuy vậy, khi tu tập với tăng thân, chúng ta không chỉ là cá nhân mà là thành phần của “đức chúng như hải.” Điềm tâm với cháo là sinh hoạt rất cụ thể. Dù là một hành động nhỏ bé của con người nhỏ bé vẫn hiện hành thực tại trùm khắp, là thực tại của đời sống. Bất cứ nỗ lực nào dù nhỏ tới đâu cũng đầy đủ. Chúng ta làm điều gì có thể làm được trong giây phút này, sau đó giây phút kế tiếp, rồi đến ngày mai; mỗi lần một chút. Giống như chúng ta tọa thiền, và tu tập trong sinh hoạt hằng ngày.

Ý NGHĨA VIỆC SỐNG THEO LỜI NGUYỆN

Lời nguyện là một trong những khía cạnh quan trọng nhất trong pháp tu Bồ-tát hạnh. Chúng ta có thể hiểu trên ba bình diện. Thứ nhất, lời nguyện là hướng đi cho một cá nhân. Chúng ta sống thực tại cuộc đời dù còn vô minh hay đã giác ngộ. Thực tại này là như thị, như như. Cũng đúng là chúng ta thường hay đi lạc khỏi thực tại cuộc đời vì bị ngã chấp đối gạt. Đối với phàm nhân chúng ta thực tại cuộc đời không đơn giản. Giác ngộ hay si mê, chúng ta sống ngoài vòng như thị, chẳng những thế còn bị trói buộc. Đó là đời sống của phàm nhân. Trước hết chúng ta phải nhận ra mình còn mê lầm. Rồi chúng ta trở về thực tại đời sống xuyên qua mê lầm.

Then we have to go back to the reality of life through the practice of this reality. As-it-is-ness for human beings is dynamic. We live in the reality of life, yet always lose sight of it, so we must return to it. These three points are the movement, the actual reality of our lives. To go back to the reality of life in the midst of this reality is our practice. This practice is based on vow. This vow is not a special promise we make to the Buddha but rather a manifestation of the foundation of our being. This is the most fundamental meaning of taking a vow. We go back to the reality of life within that reality.

The second aspect of living by vow is to live within a sangha and practice with other people, that is, to walk together with all living beings. We do this with the three minds—joyful mind, parental mind, and magnanimous mind. Our vow is manifest in our day-to-day lives as these three minds. Finally, we practice as a sangha, not simply as an individual but as one whole body. The sangha itself needs to have a direction to grow. That is the meaning of living by vow as a sangha. By working on the vow as a sangha little by little, one thing at a time, like raindrops, we meet the challenges and create a new stage in the history of Buddhism in the West.

*

Sau đó chúng ta phải trở lại thực tại cuộc đời bằng cách tu tập thực tại này. Tính như thị đối với chúng sinh rất năng động. Chúng ta sống trong thực tại cuộc đời mà luôn luôn đánh mất, vì vậy chúng ta phải quay trở về thực tại. Ba yếu tố này là động dụng, là thực tại đích thực của cuộc đời chúng ta. Trở lại thực tại đời sống giữa lòng thực tại cuộc đời là sự tu tập của chúng ta. Sự tu tập này đặt nền tảng trên phát nguyện. Lời nguyện không phải là lời hứa đặc biệt với đức Phật mà là hiện hành nền tảng sinh mạng chúng ta. Đây là ý nghĩa căn bản nhất của việc phát nguyện. Chúng ta quay về thực tại đời sống giữa lòng thực tại.

Khía cạnh thứ hai sống theo lời nguyện là sống trong tăng chúng và cùng tu tập với mọi người, đó là đồng hành với tất cả chúng sinh. Chúng ta tu như thế với ba tâm—tâm hoan hỷ, tâm phụ mẫu, và tâm quảng đại. Lời nguyện của chúng ta sẽ hiện hành trong đời sống hằng ngày như ba tâm này. Sau hết, chúng ta tu như là tăng đoàn, không phải chỉ là cá nhân mà toàn thể. Tăng đoàn tự phải có một hướng đi để lớn mạnh. Đó là ý nghĩa việc sống theo lời nguyện như một tăng đoàn. Bằng cách thực hiện dần dần lời nguyện như một tăng đoàn, mỗi lần một việc, giống như từng giọt mưa, chúng ta đối diện với thử thách và tạo dựng một giai đoạn mới trong lịch sử Phật giáo ở phương Tây.

*



[2]

**AWAKENING TO INCOMPLETENESS;
THE VERSE OF REPENTANCE**

*All the karma ever created by me since of old
Through greed, anger, and self-delusion
Which has no beginning, born of my body,
speech, and thought
I now make full repentance of it.*

TRADITIONALLY in Chinese and Japanese Buddhism, there are two kinds of repentance. One is formal and concrete repentance, called ji-sange—in which we repent concrete offenses by means of rituals conducted with the help of a particular Buddha, teacher, or sangha member. Another kind of repentance is called ri-sange. Ji and ri are important concepts in Chinese Buddhism. Ji refers to the relative, conventional, phenomenal, and formal level, whereas ri refers to the absolute, supreme, total, and formless level. A verse different from the one quoted above is used for ri-sange.

Sitting in zazen and letting go of thoughts is formless repentance.



[2]

**TỈNH NGỘ SỰ BẤT TOÀN:
KỆ SÁM HỐI**

*Xưa con đã tạo bao ác nghiệp
Vì bởi vô thủy tham, sân, si
Từ thân, miệng, ý mà phát sinh
Tất cả nay con xin sám hối.*

Theo truyền thống Phật giáo ở Trung Hoa và Nhật Bản, có hai cách sám hối. Một là sám hối theo nghi thức và cụ thể, gọi là sự-sám hối—trong đó chúng ta sám hối những lỗi lầm cụ thể bằng nghi lễ do một vị Phật, hay vị thầy, hoặc vị tăng đặc biệt hỗ trợ tác lễ. Cách thứ hai là lý-sám hối. Lý và sự là những ý niệm quan trọng trong Phật giáo Trung Hoa. Sự đề cập ở mức độ tương đối, quy ước, có tính cách hiện tượng, và nghi thức trong khi lý đề cập ở tầm mức tuyệt đối, tối thượng, toàn diện và vô tướng. Một bài kệ khác với bài kệ trên được dùng trong lý sám hối.

Ngồi thiền và buông bỏ niệm tướng là sám hối vô tướng.

This kind of repentance has been emphasized in the Sōtō tradition since the Edo period (seventeenth–nineteenth centuries). But in Dōgen Zenji’s writings, as far as I know, only the verse of ji-sange is recorded. I think both forms are important. Formal ji-sange is recorded. I think both forms are important. Formal repentance is for our misdeeds that break the bodhisattva precepts we receive when we become the Buddha’s students. Formless repentance is to awaken to the total interpenetrating reality beyond separation of subject and object, self and others. This is zazen.

The original Buddhist repentance was ji-sange, or formal repentance. In the original Buddhist sangha in India, when someone made a mistake the Buddha admonished the person not to repeat the deed. These admonitions were memorized and compiled in a category of Buddhist scripture called Vinaya by one of the ten great disciples, Upāli, at the first council after the Buddha’s death. Since then, people receiving ordination as monks and nuns took these precepts as guidelines and vowed to uphold them. Sangha members held meetings for repentance called uposatha (Jap., fusatsu) twice a month on new and full moon days.

Cách sám hối này được nhấn mạnh trong truyền thống Tào Động từ thời Edo (thế kỷ thứ 17-19). Nhưng trong tác phẩm của Đạo Nguyên, như tôi được biết, chỉ có bài tụng sự sám hối được ghi lại. Tôi nghĩ cả hai hình thái đều quan trọng. Sự sám hối theo nghi thức dành cho những hành động lỗi lầm phạm Bồ-tát giới chúng ta đã lãnh thọ khi là đệ tử Phật. Lý sám hối là tỉnh ngộ trước thực tại tương duyên siêu vượt phân biệt chủ thể và đối tượng, ta và người. Đó là Tọa Thiền.

Sám hối nguyên thủy của đạo Phật là sự sám hối, hoặc sám hối nghi thức. Trong tăng đoàn Phật giáo nguyên thủy ở Ấn Độ, khi một người phạm lỗi, đức Phật cảnh cáo người đó không được tái phạm. Những lời cảnh cáo này phải thuộc lòng và do một trong mười vị đại đệ tử, ngài Ưu Ba Ly, trong lần kết tập đầu tiên sau khi Đức Phật nhập diệt, sưu tập lại thành tạng luật. Từ đó người thọ giới tỳ kheo hay tỳ kheo ni thọ nhận những giới điều này như kim chỉ nam và phát nguyện tuân giữ. Tăng đoàn tổ chức những buổi họp cho việc sám hối này gọi là Bồ tát một tháng hai lần vào ngày trăng tròn và trăng non.

A leader of the sangha recited the precepts text, called the Prātimokṣa, and people who had transgressed against the precepts made confession and repentance. They incurred penalties depending upon the severity of their violations. Lay Buddhists received five precepts and could participate in uposatha gatherings.

So the original meaning of repentance is to reflect on one's misdeeds and confess them to the sangha. This is a concrete, formal repentance. In order to make repentance, we first have to receive the precepts. The precepts are guidelines for our day-to-day lives. When we become aware of our deviation from these guidelines, we repent and go back to the precepts. This is the meaning of receiving the precepts as standards for our lives and making repentance.

Since Mahāyāna Buddhism was initially a lay movement, practitioners didn't have their own Vinaya. They received only the bodhisattva precepts. Later Mahāyāna monks lived in monasteries and practiced based on the Vinaya. In China, Mahāyāna Buddhist monks received both the Vinaya and Mahāyāna precepts: the ten major precepts and the forty-eight minor precepts.

Vị thượng thủ tăng đoàn tụng giới bản hay Ba-la-đề-mộc-xoa, và người phạm lỗi phát lồ và sám hối. Những vị đó sẽ bị phạt tùy theo mức độ vi phạm. Cư sĩ thọ năm giới và được phép tham dự những buổi phát lồ sám hối.

Như vậy ý nghĩa nguyên thủy của sám hối là quán chiếu những lỗi lầm của mình và phát lồ ra đại chúng. Đây là sám hối theo nghi thức và cụ thể. Để sám hối, chúng ta trước hết phải thọ giới. Giới luật là kim chỉ nam cho đời sống hằng ngày. Tỉnh giác trước hành động sai lạc đối với những giới điều, chúng ta sám hối và trở về giới luật. Đây là ý nghĩa của việc thọ giới như những tiêu chuẩn cho đời sống và thực hành sám hối.

Vì Phật giáo Đại thừa khởi đầu là sinh hoạt của cư sĩ, hành giả không có tạng luật riêng. Họ chỉ thọ giới Bồ-tát. Sau này các vị tăng Đại thừa sống trong tu viện và tu tập theo luật tạng. Ở Trung Hoa, các vị tăng Đại thừa Phật giáo thọ giới Đại thừa và luật tạng: mười giới trọng và bốn mươi tám giới khinh.

However, in almost all schools of Japanese Buddhism except the Ritsu (Vinaya) school, both monks and laypeople receive only the bodhisattva precepts. This tradition originated with the founder of the Japanese Tendai school, Saichō (767–822). In the Sōtō Zen tradition founded by Dōgen, both priests and laypeople receive only sixteen bodhisattva precepts: the three refuges, the threefold pure precepts, and the ten major precepts.

In our jukai—(precepts-receiving) ceremony, we recite this verse of repentance before accepting the precepts. Repentance is like washing a cloth before dyeing it a certain color. By repenting the way we have been living, we cleanse our body and mind. This is a decisive turning point in our lives. We change our direction from the pursuit of wealth, fame, and success to the bodhisattva Way of living at one with all beings.

Many recite this verse not just once in a lifetime at the jukai ceremony but also at bimonthly repentance ceremonies called ryaku-fusatsu. Katagiri Roshi's practice at MZMC was to recite it at the beginning of the morning service together with the verses of the three refuges and the four bodhisattva vows. Even though we have received the precepts, we often forget them and lose our direction as bodhisattvas.

Tuy nhiên, hầu hết các tông phái Phật giáo ngoại trừ Luật tông, tăng sĩ và cư sĩ chỉ thọ Bồ-tát giới. Truyền thống này phát xuất từ vị sáng lập tông Thiên Thai Nhật Bản là Tối Trừng (767-822). Theo truyền thống Thiên Tào Động, do Đạo Nguyên sáng lập, cả tăng sĩ và cư sĩ thọ mười sáu giới Bồ-tát: tam quy, tam tụ tịnh giới, và mười giới trọng.

Trong buổi lễ thọ giới, chúng ta tụng kệ sám hối kê trên trước khi thọ giới. Sám hối giống như giặt sạch miếng vải trước khi nhuộm màu. Bằng cách sám hối thái độ sống của mình, chúng ta tẩy sạch thân và tâm. Đây là bước ngoặt có tính cách quyết định trong đời mình. Chúng ta chuyển hướng đi từ việc đuổi theo lợi, danh, và thành công đến lối sống Bồ-tát đạo là một với mọi chúng sinh.

Nhiều người chỉ tụng bài kệ trên một lần trong đời trong buổi lễ thọ giới nhưng cũng có tụng vào dịp lễ sám hối một tháng hai lần. Thời khóa tu tập của lão sư Katagiri tại Trung Tâm Thiền Minnesota là tụng sám hối khi bắt đầu thời kinh sáng cùng với những bài kệ tam qui và tứ hoằng thệ nguyện. Ngay cả khi chúng ta đã thọ giới, chúng ta thường quên mất hướng đi của Bồ-tát đạo.

So we remember that the precepts are the guidelines of our lives and renew our aspiration and commitment. This is the meaning of the recitation of repentance in our daily practice.

There is another, deeper meaning of repentance. We live in the reality of our life whether or not we observe the precepts. No one can escape from this reality. Even when we are deluded, we live in reality as deluded human beings. Ultimately there is no separation between reality and delusion. In other words, reality includes delusions. Even though we live in the reality that is beyond discrimination, we have to discriminate in our day-to-day lives. We have to decide what is good or bad. Without discrimination we can do nothing. Even as we practice the Buddha's teachings, we have to make choices. This is the unavoidable reality of our concrete lives.

Zazen is the only exception. When we sit in this posture and open the hand of thought, we are truly free from discrimination. Whenever thoughts come up, we just let them go. In our daily activities, however, we have to make choices based on discrimination even though we practice the reality that is beyond discrimination. For instance, right now I am thinking:

Vì thế chúng ta phải nhớ giới luật là kim chỉ nam cho đời sống và hồi phục tâm nguyện. Đó là ý nghĩa của việc tụng sám hối trong công phu hằng ngày.

Sám hối còn có một ý nghĩa khác thâm sâu hơn. Chúng ta sống trong thực tại cuộc đời dù có giữ giới hay không. Không ai có thể thoát khỏi thực tại này. Ngay cả khi còn si mê, chúng ta là chúng sinh si mê sống trong thực tại. Cuối cùng không có sự chia cách giữa thực tại và si mê. Nói cách khác, thực tại bao gồm cả si mê. Tuy sống trong thực tại siêu việt phân biệt đối đãi, chúng ta vẫn phải biện biệt trong đời sống hằng ngày. Chúng ta phải quyết định cái gì tốt cái gì xấu. Không biện biệt, chúng ta không làm được việc gì. Ngay khi tu tập Phật pháp, chúng ta phải lựa chọn. Đây là thực tại không tránh được của đời sống cụ thể.

Thiền tập là ngoại lệ duy nhất. Khi tọa thiền và buông bỏ niệm tưởng, chúng ta thực sự siêu vượt phân biệt đối đãi. Mỗi khi niệm tưởng dấy khởi, chúng ta buông bỏ. Trong sinh hoạt hằng ngày, tuy nhiên, chúng ta phải lựa chọn căn cứ trên sự biện biệt dù chúng ta tu tập thực tại siêu vượt phân biệt đối đãi. Thí dụ như, ngay bây giờ tôi đang nghĩ:

“How can I express the Buddha’s teachings in the most understandable way in English?” This is my intention. Even when we try to manifest the reality beyond discrimination, we have to discriminate and make choices about the best way to do so. Repentance means that although I think this is the best thing to do in this situation, I recognize that it might be a mistake. It might even be harmful to others and to me—I don’t know.

When I was at Pioneer Valley Zendo in Massachusetts, I had to cut many trees to clear the land and plant a garden. I killed many small animals, insects, and worms. Once, for example, after I dug a well the hole filled with rainwater and a skunk drowned. My intention was to work for the Buddha Dharma and to create a place for practice. To do so, I harmed other creatures. Even when we try to work for the benefit of all beings, we may harm others. We cannot predict the consequences of our actions. All of us have to eat to live. Even if we don’t eat meat, we have to eat vegetables. This means we have to kill vegetables. To live as a human being is to be supported by others’ lives and deaths. Even if we are not conscious of it, we may create evil karma that can injure ourselves and others. As bodhisattvas we cannot live without repentance.

“Làm sao tôi có thể trình bày giáo pháp của đức Phật theo cách dễ hiểu nhất bằng Anh ngữ?” Đó là ý định của tôi. Ngay cả khi cố gắng bày tỏ thực tại siêu vượt phân biệt đối đãi, chúng ta phải biện biệt để chọn cách tốt nhất để thực hiện. Sám hối có nghĩa là tuy tôi cho đây là cách tốt nhất phải làm trong tình trạng này, tôi vẫn nhận ra có thể là sai lầm, còn có thể hại người và hại mình—tôi không biết rõ.

Khi sống tại Trung Tâm Thiền Pioneer Valley ở Massachusetts, tôi phải đốn cây để có đất trồng tạo thành một khu vườn. Tôi sát hại nhiều con vật nhỏ, côn trùng, sâu bọ. Như có lần sau khi đào cái hố đầy nước mưa làm giếng, có một con chồn hôi bị chết đuối. Ý định của tôi là phục vụ Phật pháp và tạo lập một nơi tu tập. Để thực hiện, tôi đã sát hại sinh vật. Ngay cả khi chúng ta cố làm lợi ích cho chúng sinh, chúng ta có thể làm hại những chúng sinh khác. Chúng ta không thể tiên đoán hậu quả của việc mình làm. Tất cả chúng ta đều phải ăn để sống. Ngay cả khi không ăn thịt, chúng ta vẫn phải ăn rau. Điều này có nghĩa chúng ta phải sát hại rau. Sống làm người là sống trên sinh mạng và cái chết của những sinh vật khác. Ngay cả khi không ý thức như thế, chúng ta vẫn có thể tạo ác nghiệp làm thương tổn chính mình và chúng sinh khác. Là Bồ-tát, chúng ta không thể sống mà không sám hối.

“All the karma ever created by me since of old”:
This translation does not specify bad karma, but the original does. Shoakugō means “bad karma.” Some other translations use words such as “unwholesome,” “twisted,” or “harmful” to avoid the duality between good and bad. We practice repentance on the basis of total interpenetrating reality. We live only with the support of all beings but recognize that we may harm some. Even when we live as well as we possibly can, we still need to repent because from our limited viewpoint we can’t know which acts might result in harm.

“Through greed, anger, and self-delusion”: In Buddhism these are the three poisons. Self-delusion or ignorance is the cause of the other two. In this case it refers to ignorance of the reality of impermanence and ego. The Heart Sutra tells us that all five skandhas are empty. The five skandhas make up our body and mind. This means that we are empty, and yet we don’t often see the emptiness of our body and mind. It feels as if we have a body and mind. We assume there is something called an “ego” that owns and operates our body in the same way a person owns and drives a car. In reality there is no driver but only this body and mind. There is no driver, but somehow the car runs. This is really an “auto-mobile.”

“Xưa con đã tạo bao ác nghiệp”: Câu dịch tiếng Anh này không xác định ác nghiệp, nhưng nguyên văn tiếng Nhật (và Hán văn) là ác nghiệp. Shoakugo nghĩa là ác nghiệp. Vài chuyên ngữ khác sử dụng những từ như “không tốt”, “không ngay thẳng”, hay “có hại” để tránh nhị nguyên tốt xấu. Chúng ta hành trì sám hối trên căn bản thực tại tương tức tương nhập toàn diện. Chúng ta sống còn nhờ những sinh vật khác hỗ trợ nhưng vẫn nhận biết là chúng ta có thể làm hại một số khác. Ngay cả khi cố gắng sống tốt trong phạm vi có thể được, chúng ta vẫn cần sám hối vì từ quan điểm hạn hẹp chúng ta không thể biết hành động nào tác hại.

“Vi tham, sân, ngã-si”: Theo Phật giáo, có ba độc. Ngã-si hay vô minh là nhân của hai độc kia. Trong trường hợp này là vô minh không hiểu thực tại của vô thường và ngã. Tâm Kinh dạy chúng ta năm uẩn là không. Năm uẩn tạo thành thân tâm này. Điều này có nghĩa chúng ta là không, và tuy vậy, chúng ta thường không thấy tánh không trong thân và tâm mình. Chúng ta cảm thấy như chúng ta có thân và tâm. Chúng ta cho là có một vật gọi là “ngã” sở hữu và điều khiển thân chúng ta giống như con người sở hữu và điều khiển xe hơi. Thực tế, không có người lái mà chỉ có thân và tâm. Không có tài xế, nhưng bằng cách nào đó, chiếc xe chạy được. Đó thật sự là “xe tự-động.”

When we are unaware of impermanence and egolessness, the ego appears to be the center of the world. Anger and greed arise because the ego tries to protect itself. Greed prompts us to accumulate more and more to satisfy egocentric desires. Anger is caused by the ego's need to stay secure and powerful. These three poisons are the basic causes of our bad karma.

Body, speech, and thought create our good and bad karma. "No beginning" means we cannot see the origin of our karma. Our body and mind are influenced even by things that have happened before we were born. Everything that has happened in the whole universe since the Big Bang influences our ways of thinking and behaving. It is all really without beginning.

"I now make full repentance of it": The original word was sange, which as we've seen means "repentance." Repentance includes confession but is not necessarily limited to confession. As the Buddha's students, we receive the precepts and vow to live by them. This is why we have to repent deeds against our vow. In the first line the Japanese word issai ("all") means all the misdeeds or mistakes we have made, even if we are not conscious of them. Vow and repentance are inseparable. When we closely look at our past deeds, we cannot help but repent.

Khi chúng ta bắt giác về vô thường và vô ngã, bản ngã sẽ xuất hiện thành trung tâm của vũ trụ. Sân và tham đẩy khởi vì bản ngã cố tự bảo vệ. Tham thúc đẩy chúng ta tích chứa ngày càng nhiều hơn để thỏa mãn ham muốn vị ngã. Sân bắt nguồn từ nhu cầu của bản ngã muốn an toàn và quyền lực. Ba độc này là nguyên nhân căn bản tạo ra ác nghiệp.

Thân, khẩu và ý tạo tác nghiệp lành và nghiệp dữ. "Vô thủy" có nghĩa là chúng ta không thể thấy được nguồn gốc nghiệp của mình. Thân và tâm bị chi phối bởi sự vật đã có mặt trước khi chúng ta chào đời. Mọi sự vật xảy ra trong toàn thể vũ trụ từ vụ Big Bang đều ảnh hưởng đến cách suy nghĩ và hành xử của chúng ta. Thực sự là không có khởi thủy.

"Tất cả nay con xin sám hối": Sám hối gồm việc phát lồ nhưng không nhất thiết giới hạn trong phát lồ. Là đệ tử của Phật, chúng ta thọ giới và nguyện sống theo giới luật. Đó là lý do tại sao chúng ta phải sám hối những việc làm trái với lời nguyện. Trong câu đầu, từ "issai (tất cả)" tiếng Nhật nghĩa là tất cả những lỗi lầm chúng ta đã phạm, ngay cả khi không ý thức là mình đã phạm. Sám và nguyện không thể tách rời nhau. Khi nhìn kỹ những việc làm trong quá khứ, chúng ta không thể không sám hối.

When we awaken to the total interpenetrating reality of our being and look to the future, we cannot refrain from making the vow to live with all beings and to practice according to the Buddha's teachings. Vow and repentance are two sides of the single practice of zazen.

Another important verse of repentance is from the Samantabhadra Sutra. It addresses formless repentance (ri-sange) and repentance of true reality (jissō-sange).

The ocean of all karmic hindrances arises solely from delusive thoughts.

If you wish to make repentance, sit in upright posture and be mindful of the true reality.

All misdemeanors, like frost and dew, are melted away in the sun of wisdom.

In this repentance we do not actually say something like, "I'm sorry because of this or that specific mistake." Rather, our zazen is itself repentance.

"The ocean of all karmic hindrances /arises solely from delusive thoughts": Here "karma" means all of our activities—not just our mistakes or misconduct. Even when we do good things we may create karmic hindrance. Almost all of our actions, good or bad, are based on self-centeredness.

Khi tỉnh ngộ trước toàn thể thực tại tương tức tương nhập của sinh mạng mình và nhìn hướng về tương lai, chúng ta không thể không phát nguyện sống chung với tất cả chúng sinh và tu tập theo Phật pháp. Sám và nguyện là hai phương diện của thiền tập.

Một bài kệ sám hối quan trọng khác từ kinh Phổ Hiền. Đó là sám hối vô tướng (lý sám hối) và tự tánh (chân thực tại) sám hối.

Biển nghiệp chướng khởi lên chỉ vì vọng tưởng.

Nếu muốn sám hối, hãy ngồi ngay thẳng và chánh niệm về chân thực tại,

Tất cả việc làm sai trái sẽ tiêu tan dưới mặt trời trí tuệ như sương móc.

Theo cách sám hối này, chúng ta không thật sự nói những lời như, "Con sám hối vì lỗi này hay lỗi kia." Đúng hơn, thiền tập tự là sám hối.

"Biển nghiệp chướng khởi lên chỉ vì vọng tưởng": Ở đây "nghiệp" nghĩa là tất cả hành động của chúng ta—không phải chỉ riêng lỗi lầm hay hành vi sai trái. Ngay cả khi làm điều tốt, chúng ta vẫn có thể tạo nghiệp chướng. Hầu như mọi hành động của chúng ta, tốt hay xấu, đều căn cứ trên tâm vị ngã.

Therefore they are not in accord with the reality of oneness, impermanence, and interdependent origination. Any actions (karma) caused by our ignorance of the reality of life are a hindrance because they prevent us from awakening to reality and liberating ourselves from self-clinging. Any activity we do solely for ourselves, for our family, community, or nation—including Buddhist practices—can be a hindrance to actualizing total interpenetrating reality.

Even our charitable acts often have egocentric motivations. We seek satisfaction by trying to be better or more important. To seek satisfaction by trying to be better or more important. To gain respect from others, we try to be seen as compassionate. When there is the slightest deviation between our actions and our true mind, we create karmic hindrances. When we do something evil or make a mistake, we find it easy to repent. We have no difficulty in seeing it's our own fault, and if we don't recognize our misdeeds, others will help us by showing their anger. But when we are doing good things, it is really difficult to notice our karmic hindrances because people praise us and we feel good. Our good deeds that generate karmic hindrance make us arrogant and careless. We become blind to the fact that we are still limited, ordinary, self-centered human beings.

Vì thế không phù hợp với thực tại nhất như, vô thường, và lý duyên khởi. Bất cứ hành nghiệp nào gây ra vì vô minh trước thực tại đời sống đều là chướng ngại vì ngăn cản chúng ta tỉnh ngộ trước thực tại và thoát khỏi ngã chấp. Bất cứ hành động nào vì mình, gia đình, cộng đồng, đất nước mình—kể cả tu tập đạo Phật—có thể chướng ngại sự hiện thực hoá thực tại tương duyên.

Ngay cả việc làm từ thiện cũng thường có động lực vị ngã. Chúng ta tìm cầu sự thỏa mãn bằng cách cố gắng tốt hơn hay quan trọng hơn. Để được mọi người kính trọng, chúng ta cố gắng cho thấy mình có lòng từ mẫn. Khi có một chút thiên lệch giữa hành động và chân tâm, chúng ta tạo ra nghiệp chướng. Khi làm điều xấu ác hay phạm lỗi, chúng ta dễ dàng sám hối. Không có khó khăn trong việc nhìn ra lỗi mình và nếu không nhận ra lỗi mình, người khác sẽ giúp ta khi họ nổi giận. Nhưng khi làm điều tốt, rất khó mà nhận ra nghiệp chướng vì mọi người sẽ khen ngợi ta và ta cảm thấy vui vẻ. Những thiện hạnh tạo nên nghiệp chướng làm chúng ta kiêu căng và bất cẩn. Chúng ta thành mù quáng trước sự kiện mình là con người hạn cuộc, thường tình, vị ngã.

“If you wish to make repentance, / sit in upright posture and be mindful of the true reality”: To be bodhisattvas, we have to be free from the hindrance of even our good deeds. To do that, we just sit and try to be mindful of the reality of our life. To be mindful of true reality does not mean thinking about reality. When we sit in the zazen posture, we keep our body straight and breathe quietly through our nose, smoothly and deeply, feeling the air as it fills our chest. We let go of thoughts. Whatever comes up in our mind, we just let it go. We don't hide anything, even negative feelings or stupid thoughts, even thoughts about the Buddha's teaching. We just let them come up and go away. Repeatedly we return to zazen, to our posture and breathing.

In this practice we are mindful of true reality that exists independent of our thoughts. To be mindful means to settle down independent of our thoughts. To be mindful means to settle down right now, right here, without seeking after or escaping from anything. We refrain from either affirming or negating anything. We accept everything as it is, as the reality of our own life. In this sitting and letting go, true reality manifests itself. We can become intimate with ourselves as a whole.

“Nếu muốn sám hối hãy ngồi ngay thẳng và chánh niệm về chân thực tại”: Là Bồ-tát, chúng ta phải thoát khỏi chướng duyên của cả những thiện hạnh. Để làm được, chúng ta chỉ ngồi và cố gắng chánh niệm về thực tại cuộc đời. Chánh niệm về chân thực tại không có nghĩa là ngẫm nghĩ về thực tại. Khi ngồi trong tư thế tọa thiền, chúng ta giữ thân mình ngay thẳng và thở nhẹ bằng mũi, êm và sâu, cảm nhận không khí tràn đầy phổi. Chúng ta buông bỏ niệm tưởng. Niệm nào dấy khởi trong tâm, chúng ta chỉ buông bỏ. Chúng ta không che dấu điều gì, ngay cả những cảm giác tiêu cực hay ý nghĩ xuẩn ngốc, ngay cả những ý nghĩ về lời dạy của đức Phật. Chúng ta chỉ để tất cả đến và đi. Chúng ta cứ quay trở về thiền tập, về với tư thế và hơi thở.

Trong pháp tu này chúng ta chánh niệm về chân thực tại hiện diện độc lập với ý nghĩ của mình. Chánh niệm có nghĩa để sự độc lập của niệm tưởng lóng lặng. Chánh niệm có nghĩa lắng im ngay đây và bây giờ, mà không tìm cầu hay trốn chạy điều gì. Chúng ta không xác nhận hay phủ nhận điều gì. Chúng ta chấp nhận mọi sự vật như đang là, như thực tại đời sống chính mình. Trong việc ngồi và buông bỏ, chân thực tại tự hiện hành. Chúng ta thành mật thiết với chính mình như một tổng thể.

In this way we can be free from the egocentricity that makes us do “good” things. In other words, we do not become attached to what we think is good, meaningful, or important according to our own system of values.

“All misdemeanors, like frost and dew, / are melted away in the sun of wisdom”: This is true formless repentance, in which we liberate ourselves even from Buddhist teachings. This is what Linji (Rinzai) meant when he said that if you meet the Buddha you should kill the Buddha. Dōgen Zenji said that sitting Buddha is killing Buddha. We see the reality of things with ever-fresh eyes, unclouded by even our good will. We are not caught in one particular place. We don’t rely on anything inside or outside ourselves.

If we did something good yesterday, we should forget it and face what confronts us today. What we did yesterday is no longer real. We cannot be proud of what we did in the past or think we are a great person because we did such and such. Nor should we be caught up in our mistakes. We let go of them and start again. We start right from this posture in silence, from the everfresh life force that is free from any defilement. Moment by moment, we start again and again. This is not where our human evaluation and discrimination works. This is true repentance.

Theo cách này, chúng ta thoát được tính vị ngã bắt buộc ta làm điều “tốt”. Nói cách khác, chúng ta không bám chấp vào điều mình cho là tốt, có ý nghĩa, hay quan trọng theo hệ thống giá trị của riêng mình.

“Tất cả những sai trái sẽ tiêu tan dưới mặt trời trí tuệ như sương móc.” Đây là chân sám hối, giúp tháo gỡ khỏi ngay cả kinh điển. Chỗ này Lâm Tế bảo “Gặp Phật giết Phật.” Thiền sư Đạo Nguyên bảo “Ngồi thiền là giết Phật.” Chúng ta thấy thực tại các pháp với đôi mắt luôn tươi mới, tháo gỡ mây che ngay cả ý muốn tốt. Chúng ta không bị nhốt trong lòng bẫy riêng tư. Chúng ta không buộc dính vào trong lẫn ngoài.

Nếu hôm qua ta làm điều tốt, hãy quên đi và trực diện với sự việc gặp phải hôm nay. Việc làm hôm qua không còn là thật nữa. Chúng ta không thể hãnh diện về việc làm trong quá khứ hay nghĩ rằng mình là một người vĩ đại vì đã làm những việc này, việc kia. Chúng ta cũng không nên trói buộc vào những lỗi lầm. Chúng ta buông bỏ hết và bắt đầu trở lại. Chúng ta bắt đầu ngay đây từ tư thế tọa thiền trong tĩnh lặng, từ mạch sống luôn tươi mát không hề nhiễm ô. Từng phút giây, chúng ta bắt đầu làm lại và làm lại. Đây không phải là chỗ cho con người tiến hóa và sự phân biệt vận hành. Đây là chân sám hối.

A Japanese Sōtō Zen master, Banjin Dōtan (1698–1775), comments on this verse in his Zenkai-shō (Comments on Zen Precepts):

The essence of repentance is that delusion and enlightenment, or living beings and Buddhas, are one. Because of this, a person who practices repentance is endowed with all virtue. We usually think that delusive thoughts and true reality are separate and distinct, as an owner and that which is owned. When we are completely liberated, we see that there is no person who possesses delusions nor are there delusions that are possessed. This is the true path of Buddha Dharma. We should not understand this verse to mean that we have to get rid of delusive thoughts by sitting upright and being mindful of the true reality. Repentance is another name for the Three Treasures. To repent is to take refuge in the Three Treasures. When the dharma of repentance is carried out, it completely includes the three refuges and the threefold pure precepts. Repentance, the three refuges, and the threefold pure precepts are not apart from falsehood caused by delusions. We are, however, able to attain liberation within delusions. We could say that before delusions leave, true reality has arrived. This is what is meant by the expression “Before the donkey leaves, the horse has arrived.”

Thiền sư Tào Động Nhật Bản, ngài Vạn Nhãn Đạo Thán (1698-1775) bình về bài kệ này trong tác phẩm Thiền Giới Luận như sau:

Cốt tủy của sám hối là si mê và giác ngộ, hoặc chúng sinh và chư Phật, là một. Vì như thế, người hành trì sám hối sẽ được mọi công đức. Chúng ta thường cho rằng niệm tưởng si mê và chân thực tại khác biệt, giống như năng (chủ thể) và sở (đối tượng). Khi hoàn toàn giải thoát, ta sẽ thấy không có người sở hữu niệm tưởng si mê cũng không có niệm tưởng si mê bị sở hữu. Đây là chánh đạo của Phật Pháp. Chúng ta không nên hiểu câu kệ này có nghĩa chúng ta phải loại trừ niệm tưởng si mê bằng cách ngồi thẳng lưng và chánh niệm về chân thực tại. Sám hối là tên khác của Tam Bảo. Sám hối là quy y Tam Bảo. Khi pháp sám hối được hành trì, sẽ bao gồm cả tam quy và tam tụ tịnh giới. Sám hối, tam quy và tam tụ tịnh giới không tách rời vọng tưởng do si mê gây ra. Tuy nhiên chúng ta có thể đạt được giải thoát trong vô minh. Chúng ta có thể nói trước khi vô minh biến mất, chân thực tại đã đến. Đó là ý nghĩa câu nói “Trước khi lừa đi, ngựa đã đến.”

We should learn that repentance is nothing other than the Dharma, the practice of the Buddha's awakening.

Banjin Dōtan says that to awaken to the reality that exists prior to the separation between delusion and enlightenment, between living beings and Buddhas, is the essence of repentance. Because of awakening, a person who practices the repentance of sitting in upright posture in zazen is endowed with all virtues of the Buddha, the reality of life.

We usually think that delusive thoughts or desires are incompatible with the enlightenment of true reality. We believe that in order to attain enlightenment, we have to eliminate delusions. Banjin Dōtan, however, says that when we are completely liberated, we see that there is no one who possesses delusions, nor are there any delusions that are possessed. When we are sitting in zazen and letting go of thoughts, we are completely liberated. We see that both persons and delusions are without substance. This is the emptiness of reality, the true path of Buddha Dharma.

Our practice is not a means to get rid of delusive thoughts. Being mindful of true reality is not a method to eliminate delusions. In fact, when we sit in zazen, we sit squarely within the reality before the separation of delusion and enlightenment.

Chúng ta phải hiểu rằng sám hối không là gì khác hơn Pháp, là pháp tu giác ngộ thành Phật.

Vạn Nhãn Đạo Thân nói tỉnh ngộ trước thực tại vốn hiện hữu trước khi vô minh và giác ngộ phân hai, chúng sinh và chư Phật phân hai, là cốt tủy của việc sám hối. Vì có tỉnh ngộ, người hành trì sám hối trong tư thế tọa thiền ngồi thẳng lưng sẽ được ban cho tất cả công đức của Phật, của thực tại cuộc đời.

Chúng ta thường cho niệm tưởng si mê hay tham dục không phù hợp với giác ngộ chân thực tại. Chúng ta tin để đạt giác ngộ, phải loại bỏ niệm tưởng si mê. Tuy nhiên Vạn Nhãn Đạo Thân nói khi hoàn toàn giải thoát, chúng ta sẽ thấy là không có người sở hữu niệm tưởng si mê cũng không có niệm tưởng si mê bị sở hữu. Khi ngồi trong tư thế tọa thiền, và buông bỏ niệm tưởng, chúng ta hoàn toàn giải thoát. Ta thấy cả hai người và niệm tưởng si mê đều không thực chất. Đây là tánh không của thực tại, chánh đạo của Phật Pháp.

Sự tu tập của chúng ta không phải là phương tiện để loại trừ niệm tưởng si mê. Chánh niệm chân thực tại không phải là phương pháp loại trừ niệm tưởng si mê. Thực ra khi hành thiền, chúng ta ngồi ngay trong lòng thực tại trước khi vô minh và giác ngộ phân hai.

We usually think of ourselves as deluded human beings and of Buddhas as enlightened beings. We imagine that our practice is a method to transform a deluded being into an enlightened one by removing delusion. This idea is itself dualistic and contrary to the reality before separation.

So should we give up practice and pursue our delusions? No, what we must do is sit in zazen and let go of all dualistic ideas. In doing so, true reality manifests itself. Delusion and enlightenment are both here. Neither is negated or affirmed; neither is grasped. We sit on the ground of letting go. This is the meaning of Dōgen Zenji's expression "Practice and enlightenment are one." There is no state to be attained other than our practice of letting go. We practice within delusions and manifest enlightenment through sitting practice and day-to-day activities based on zazen. These practices enable us to settle our whole existence on that ground.

Banjin Dōtan also said that repentance is itself the Three Treasures. When we really repent in zazen and let go of thoughts, we take refuge in the Buddha, Dharma, and Sangha. Repentance in Buddhism is not something negative. It is a very positive activity through which we become true Buddhists. Our practice doesn't make us perfect or holy people.

Chúng ta thường nghĩ về mình như chúng sinh mê muội và chư Phật là bậc giác ngộ. Chúng ta tưởng tượng sự tu tập của mình là phương pháp chuyển hóa phàm nhân thành bậc giác ngộ bằng cách trừ bỏ si mê. Ý nghĩ này tự mang tính cách nhị nguyên và trái ngược với thực tại trước khi phân chia.

Vì thế có nên ngừng tu tập và chạy theo niệm tưởng si mê? Không, việc phải làm là tọa thiền và buông bỏ mọi ý tưởng nhị nguyên. Làm được, chân thực tại tự hiện hành. Si mê và giác ngộ cả hai đều có mặt ở đây. Chẳng phủ nhận, chẳng xác nhận; chẳng nắm giữ. Chúng ta ngồi trên sàn nhà và buông bỏ. Đây là ý nghĩa câu Đạo Nguyên nói "Tu tập và giác ngộ là một." Không có trạng thái nào khác để chứng đạt được ngoài việc tu tập buông bỏ. Chúng ta tu tập trong niệm tưởng si mê và hiện hành giác ngộ qua việc tọa thiền và sinh hoạt hằng ngày dựa trên thiền tập. Những pháp tu này khiến cho chúng ta ổn định toàn bộ sự hiện hữu trên nền tảng đó.

Vạn Nhẫn Đạo Thản cũng nói sám hối tự là Tam Bảo. Khi thành tâm sám hối trong tọa thiền và buông bỏ niệm tưởng, chúng ta nương tựa vào Phật, Pháp, và Tăng. Sám hối trong Phật giáo không phải là việc tiêu cực mà là hành động tích cực qua đó chúng ta trở thành Phật tử chơn chất. Chúng ta tu tập không phải để thành những người hoàn hảo hay thánh thiện.

In a sense, practice means giving up trying to become perfect; it means realizing our imperfect nature. We accept even our delusions and take care of them as if they were as precious as our children. If we ignore our delusions (or our children), they can do great harm. When we take good care of them, they can be quieted. We can be liberated within delusions only if we face and care for them. If we don't, they become an impregnable barrier. There is a path of liberation within delusions and suffering. When we see reality clearly, we can see delusions as just delusion.

“We could say that before delusions leave, true reality has arrived. This is what is meant by the expression ‘Before the donkey leaves, the horse has arrived,’” writes Banjin Dōtan. Donkeys do not run fast, and we usually consider them lazy and foolish. We think a horse is better than a donkey. But this expression says that before the donkey (a deluded human being) leaves, the horse (true reality) has arrived. This means that right within this moment, our life force, this body and mind, both donkey and horse, are present, and we don't need to hit the donkey to force it to go. We should not, however, mistake the donkey for the horse. Taking good care of the donkey is our practice. Within this practice is the horse. We can find egocentricity deep inside our good deeds.

Tu tập còn có nghĩa buông bỏ việc cố thành toàn hảo; nghĩa là nhận biết tính chất bất toàn nơi mình. Chúng ta chấp nhận cả niệm tưởng si mê của mình và chăm sóc như con cái cung quý. Nếu không nhận biết niệm tưởng si mê của mình (hoặc con mình), chúng có thể tác hại. Khi chăm sóc tốt, niệm tưởng si mê có thể lóng lạng. Chỉ có thể giải thoát trong niệm tưởng si mê nếu chúng ta trực diện và chăm sóc. Nếu không làm như vậy, niệm tưởng si mê sẽ là chướng ngại không vượt qua được. Có con đường giải thoát trong niệm tưởng si mê và khổ đau. Khi nhận thấy thực tại rõ ràng, chúng ta sẽ thấy niệm tưởng si mê chỉ là si mê.

Vạn Nhân Đạo Thản đã viết “Chúng ta có thể nói trước khi niệm tưởng si mê đi, chân thực tại đã đến. Đây là ý nghĩa câu ‘Trước khi lừa đi, ngựa đã đến’”. Lừa không chạy nhanh được, và chúng ta thường nghĩ lừa lười biếng và đần độn. Chúng ta xem ngựa hay hơn lừa. Nhưng câu này nói rằng trước khi lừa (con người si mê) đi, ngựa (chân thực tại) đã đến. Có nghĩa ngay thời điểm này, sinh lực của chúng ta, thân và tâm trí này, cả lừa lẫn ngựa, đều hiện diện, và chúng ta không cần phải quát roi vào lừa để buộc phải đi. Tuy vậy chúng ta không nên làm lẫn cho lừa là ngựa. Chăm sóc tốt con lừa là pháp tu của chúng ta. Nằm trong pháp tu có con ngựa. Chúng ta có thể thấy tính vị ngã ẩn sâu trong thiện hạnh của mình.

But this doesn't mean we should carry out good deeds until we have completely eliminated our egocentricity. We strive to practice good and keep awakening to delusions, even those in our benevolent deeds. If we practice in this way we cannot avoid repentance. This formless, true repentance is in fact our zazen.

I think this repentance is essential for modern human beings because we have such powerful technologies. We can kill all the living beings on the earth. Most of the major problems we face today are a result of human activities. They are not caused by bad, foolish, or cruel people. Wars, ecological destruction, and so on have been caused by sincere, brilliant people under the so on have been caused by sincere, brilliant people under the banners of justice, liberty, human welfare, and national prosperity. These people are often respected as great leaders. Many religions cause problems by encouraging us to cling to doctrines and beliefs. We have to become aware of our self-delusion and clinging even while we try to accomplish good. Only in this way can we become free from the defilements caused by performing good deeds with imperfect motives. This is the true meaning of repentance.

*

Nhưng điều đó không có nghĩa chúng ta nên hành thiện cho tới khi chúng ta hoàn toàn loại bỏ được tính ích kỷ cá nhân của mình. Chúng ta nỗ lực tu tập tốt và giữ tỉnh giác trước vô minh, ngay cả trong những thiện hạnh của mình. Nếu chúng ta tu tập như thế, chúng ta không thể nào loại bỏ sám hối. Sám hối vô tướng này thật ra là tọa thiền.

Tôi cho sám hối như thế là thiết yếu đối với con người hiện đại tân tiến vì chúng ta có sức mạnh kỹ thuật. Chúng ta có thể sát hại tất cả chúng sinh trên quả đất. Phần lớn những vấn đề chính chúng ta đối đầu ngày nay là hậu quả của hoạt động con người. Không phải do con người xấu, ác hay ngu xuẩn gây ra. Chiến tranh, phá hoại sinh thái, và vân vân đều do những người thành thật, thông thái gây nên dưới chiêu bài công lý, tự do, lợi ích nhân sinh, và thịnh vượng đất nước. Những người này thường được kính trọng như lãnh tụ vĩ đại. Nhiều tôn giáo tạo ra vấn đề bằng cách khuyến khích chúng ta chấp dính chủ nghĩa và tín điều. Chúng ta phải tỉnh giác về ngã si và sự bám chấp của mình ngay cả khi cố gắng thành tựu điều tốt. Chỉ theo cách như thế chúng ta mới có thể giải thoát khỏi ứ nhiễm do việc thành tựu thiện hạnh với động cơ bất toàn gây ra. Đây là ý nghĩa đích thực của sám hối.

*



[3]
**FINAL SHELTER:
THE VERSE OF THE THREE REFUGEES**

THE ENGLISH TRANSLATION of the verse of the Triple Treasure in the MZMC sutra book is:

I take refuge in the Buddha, vowing with all sentient beings, acquiring the Great Way, awakening the unsurpassable mind.

I take refuge in the Dharma, vowing with all sentient beings, deeply entering the teaching, wisdom like the sea.

I take refuge in the Sangha, vowing with all sentient beings, bringing harmony to all, completely, without hindrance.

When we become Buddhists, we first make repentance and take refuge in the Three Treasures of Buddhism: the Buddha, Dharma, and Sangha. These refuges are the first three of the sixteen precepts we receive in the Japanese Sōtō Zen tradition established by Dōgen Zenji. Without these three there is no Buddhism.



[3]
**NƯỞNG TỰA RỐT RÁO:
BÀI KỆ TAM TỰ QUY Y**

BẢN DỊCH ANH NGỮ bài kệ Tam Bảo trong quyển kinh ở Trung Tâm Thiền Minnesota là:

Tự quy y Phật, nguyện cho chúng sinh, hiểu thấu Đại Đạo, phát tâm vô thượng.

Tự quy y Pháp, nguyện cho chúng sinh, thâm nhập kinh tạng, trí tuệ như biển.

Tự quy y Tăng, nguyện cho chúng sinh, thống lý Đại chúng tất cả không ngại.

Khi trở thành Phật tử, việc đầu tiên là chúng ta sám hối và quy y Tam Bảo Phật giáo: Phật, Pháp và Tăng. Quy y là ba trong mười sáu giới chúng ta thọ nhận trong truyền thống Thiền Tào động Nhật Bản do Đạo Nguyên thành lập. Không có Tam Bảo thì không có Phật giáo.

Shakyamuni Buddha, born in India about twenty-five hundred years ago, is our original teacher. He awakened to the reality of our life. Both his teachings about this reality and the reality itself are called Dharma. Sangha is the community of people who study the Buddha's teaching and follow his way of life. His first students were the five monks who had practiced with him before his enlightenment. They understood, became his disciples, and established the first sangha. That was the birth of Buddhism. From the very beginning, the Buddha as teacher, the Dharma as teaching, and the Sangha as community have been the essential elements of Buddhism.

TAKING REFUGE IN THE BUDDHA

When we become Buddhists, we vow to take refuge in the Buddha, the Dharma, and the Sangha. When we accept the Buddha's teaching as a student of the Buddha, we make this vow with all sentient beings. It would be better to translate this as "all living beings." The original word in Japanese is *shujō*. *Shu* means "many" or "various"; *jō* means "life" or "living beings." The next phrase, *taige taidō*, or "acquiring the Great Way," is an interesting expression.

Đức Phật Thích-ca Mâu-ni giảng sanh ở Ấn Độ hai ngàn năm trăm năm trước, là vị giáo chủ đầu tiên của chúng ta. Ngài đánh thức chúng sinh trở về thực tại đời sống. Cả hai Phật pháp về thực tại và chính thực tại đều được gọi là Pháp bảo. Tăng đoàn là cộng đồng của những ai học và sống theo Phật pháp. Năm đệ tử đầu tiên (Kiều-trần-như) là năm vị tăng đã cùng tu tập với Phật trước khi Phật giác ngộ. Các vị đã nhận hiệu và trở thành đệ tử của Phật và thiết lập tăng đoàn đầu tiên. Đây là thời điểm Phật giáo ra đời. Khởi thủy, Phật là thầy, Pháp là giáo, và Tăng là cộng đồng, tất cả đều là những thành phần chủ yếu của Đạo Phật.

TỰ QUY Y PHẬT

Khi trở thành Phật tử, chúng ta nguyện quy y Phật, Pháp, và Tăng. Khi thọ nhận Phật pháp như là đệ tử Phật, chúng ta sẽ phát nguyện như trên với tất cả loài hữu tình. Ở đây tốt hơn phải dịch là "tất cả chúng sinh." Danh từ gốc trong Nhật ngữ là *shujo*. *Shu* có nghĩa "nhiều" hoặc "đủ loại"; *jo* nghĩa là "sống" hoặc "sinh vật." Cụm từ kế tiếp, *taige taido*, hoặc "(thể giải) hiểu thấu Đại Đạo," là một sự diễn tả thú vị.

Tai means “body” and *ge* means “to understand,” so this can be translated as “understanding with the body.” We have to understand the Great Way with our bodies. The Buddha’s teaching is not something we can understand merely with our intellects; we have to practice it in our day-today lives. To understand and agree with his teaching is not enough. If we agree with his teaching, we have to carry it out, to live it. *Taige* means to embody, study, learn, or incorporate into our everyday lives. *Taidō*, or “Great Way,” means “awakening.” Here the “Way” is a translation of the Sanskrit word *bodhi*. This phrase means we have to embody the Great Awakening of the Buddha in our daily lives.

The first refuge includes the phrase “awakening the unsurpassable mind.” Unsurpassable mind (*mujō-shin*) is the same as bodhi-mind (*bodai-shin*). Both are abbreviations of the Sanskrit *anuttarā-samyaksambodhi-citta*. *Anuttarā* means “unsurpassable,” “supreme,” or “highest.” *Bodhi* means “awakening.” *Mujō* is the translation of *anuttarā* and *bodai* is the transliteration of *bodhi*. When we embody the Great Awakening, we awaken to the awakening mind. It’s a strange expression, but that is the reality. We awaken the awakening mind in order to wake up.

Tai có nghĩa “(thể) thân” và *ge* có nghĩa “(giải) hiểu,” vì thế ở đây có thể dịch là “hiểu với thân.” Chúng ta phải hiểu Đại Đạo bằng hết thân tâm. Phật pháp không phải chỉ có thể hiểu bằng trí năng; chúng ta phải tu tập hằng ngày trong cuộc sống. Để hiểu và đồng thuận với giáo lý của Phật vẫn chưa đủ. Nếu đồng thuận với giáo lý của Phật, chúng ta phải diễn bày, phải sống được. *Thê giải* có nghĩa thể hiện, học hỏi, ứng dụng vào trong đời sống thường ngày. “Đại Đạo” có nghĩa “giác ngộ”. Ở đây “Đạo” dịch từ chữ Phạn *bô-đề*. Cụm từ này có nghĩa chúng ta phải thể hiện Đại Ngộ của Đức Phật vào đời sống hằng ngày của mình.

Bài kệ Quy y có câu đầu tiên “phát tâm vô thượng.” Tâm vô thượng đồng với tâm-bồ-đề. Cả hai đều viết tắt từ chữ Phạn *anuttara-samyaksambodhi-citta* (*A-nậu-đa-la-tam-miệu-tam-bồ-đề tâm*). *Anuttara* có nghĩa “vô thượng,” “tối thượng,” hoặc “cao nhất.” *Bồ-đề* là “giác ngộ.” *Mujo* là dịch từ *anuttara* và *bodai* là chuyên ngữ của *bodhi*. Khi thể hiện Đại Ngộ, chúng ta đánh thức tâm tỉnh giác. Đây là lối giải thích lạ kỳ, nhưng là sự thật. Chúng ta đánh thức tâm tỉnh giác để tỉnh dậy.

We usually think we are awake except when we are asleep at night or napping, but actually we are usually asleep and dreaming. We imagine this world, our lives, and ourselves. We create dream-worlds and then believe that they are reality. And yet, they are only constructs of our mind. We create a story in which we are the hero or heroine. We think we are the center of the world, and all other people and things are resources to make a happy ending for our story. This is how we live in a dream. To awaken means to drop off body and mind, become free from dreaming and encounter reality. We try to act based on the reality that exists before we process the world through the intellect. Our intellection is based on our education and all our experiences since birth. But these experiences are a limited way of viewing the world, so we must wake up to reality.

Another aspect of “unsurpassable mind” is compassion for all beings. When we awake to the reality that has not yet been processed by our ego-centered mind, we cannot help having compassion for all beings. We realize that we live together with all beings, supported by networks of interconnection. We share air, water, and life by offering ourselves to each other. We live supported by all beings.

Thường chúng ta nghĩ rằng mình tỉnh táo ngoài trừ lúc đi ngủ ban đêm hoặc ngủ giấc ngắn buổi trưa, nhưng thật ra chúng ta thường mê mờ hoặc (mở mắt) chiêm bao. Chúng ta tưởng tượng về thế gian, đời sống và chính mình. Chúng ta tạo dựng thế giới ảo mộng và tin rằng có thật. Tuy nhiên đó chỉ là tâm tạo tác. Chúng ta dựng chuyện trong đó mình là anh hùng hoặc anh thư. Rồi nghĩ rằng mình là trung tâm vũ trụ, còn tất cả người và vật khác là tài nguyên khiến câu chuyện của mình kết thúc có hậu. Đây là sống trong mơ. Tỉnh dậy có nghĩa rũ bỏ giấc mơ và đối diện thực tại. Hãy cố hành động dựa trên thực tại hiện hữu trước khi chúng ta giải quyết thế gian qua tri thức. Trí năng con người dựa trên sự giáo dục và kinh nghiệm từ lúc sinh ra. Nhưng những kinh nghiệm chỉ là cái nhìn hạn cuộc về thế gian, cho nên chúng ta phải tỉnh dậy trước thực tại.

Một khía cạnh khác của “tâm vô thượng” là từ bi với tất cả chúng sinh. Khi tỉnh ngộ trước thực tại chưa bị tâm vị ngã tạo tác, chúng ta không thể không từ bi với tất cả chúng sinh. Chúng ta nhận biết mình cùng sống chung với tất cả chúng sinh, được hỗ trợ từ những mạng lưới tương duyên. Chúng ta chia sẻ không khí, nước uống, và cuộc sống bằng cách trao đổi với nhau. Chúng ta sống nhờ sự giúp đỡ của tất cả chúng sinh.

In turn, we must support all other beings. This is compassion. We have to awaken to the reality that we live together as knots within Indra's net. We do not and cannot live independently, as limited and conditioned individuals. This is the meaning of taking refuge in the Buddha.

TAKING REFUGE IN DHARMA

The next section begins, "I take refuge in the Dharma." The Sanskrit word *dharma* has many meanings, but two are important here—the Buddha's teaching and the reality of all beings. It continues, "Vowing with all sentient beings, deeply entering the teaching." The original word for "the teaching" is *kyō zō*. *Kyō* means "sutra," and *zō* means "warehouse," "storehouse," or "treasury." Buildings in Buddhist temples where sutras or texts are stored called *kyō zō*.

Jin nyū kyō zō means "deeply entering into the storehouse of sutras." Another possible interpretation of this word *kyō zō* is "sutra *piṭaka*," that is, one of the three "baskets" (*piṭaka*) of Buddhist scriptures: sutras, commentaries on the sutras (*Abhidharma*), and precepts (*Vinaya*). Either way, we vow to study the sutras thoroughly.

Đáp lại, chúng ta phải giúp đỡ những chúng sinh khác. Đây là lòng từ bi. Phải tỉnh ngộ trước thực tại rằng chúng ta cùng sống chung như những nút thắt trong mạng lưới Phạm Võng. Chúng ta không sống và không thể sống độc lập như những cá thể giới hạn và tùy duyên. Đây chính là ý nghĩa của quy y Phật.

TỰ QUY Y PHÁP

Phần kế tiếp bắt đầu bằng "Tự quy y Pháp." Chữ Phạn *dharma* có nhiều nghĩa nhưng có hai nghĩa quan trọng ở đây—giáo pháp Phật và thực tại của muôn loài. Phần tiếp là, "Nguyện cho chúng sinh, thâm nhập kinh tạng." Chữ "kinh tạng" xuất xứ từ *kyozo*. *Kyō* là "kinh," và *zō* là "tạng," "kho chứa," hoặc "khố." Tòa nhà trong chùa Phật cất giữ kinh điển được gọi là tàng kinh các.

Jin nyū kyō zō có nghĩa "thâm nhập kinh tạng." Một cách khác dịch chữ *kyō zō* là một trong ba "tạng," nghĩa là, một trong ba "giỏ" (*pitaka*) kinh điển Phật giáo: kinh (*Sutra*), luận (*Abhidharma*), và luật (*Vinaya*). Dù bằng cách nào chúng ta đều nguyện tu học kinh điển thấm nhuần.

In a chapter of *Shōbōgenzō* titled “Sansuikyō” (Mountains and Waters Sutra), Dōgen Zenji wrote, “These mountains and waters of the present are the manifestation of the Way of the ancient Buddhas.” This implies that the reality of all beings is itself a sutra. Not only the mountains and waters but also the birds singing, the sun shining, and everything happening around us are sutras teaching us the reality of being. They teach impermanence and interdependence. Nothing lasts forever, everything is always changing, and there is no fixed ego or substance. All beings in the universe teach this reality, but we don’t listen; we don’t really see it. We think, “I want to do this” or “I wish to do that,” and we are blind to the reality of impermanence and interdependence. The phrase “deeply entering the teaching” doesn’t require that we read all the Buddhist texts. Although reading is an important part of entering the teaching, the deeper meaning is really to awaken to the reality before our eyes, the reality that we actually live.

The phrase “wisdom like the sea” refers to an unlimited and boundless perspective. We are like a frog in a well that can see only a small patch of sky. Our view is limited, yet we think we are the center of the world and know everything.

Trong Chánh Pháp Nhân Tạng chương “Son Thủy Kinh”, Đạo Nguyên viết, “Núi và nước ngay hiện tại là Đạo của chư cổ Phật hiện hành.” Điều này nói lên thực tại của tất cả muôn loài tự là kinh điển. Không chỉ núi non và sông nước nhưng ngay cả tiếng chim hót, tia nắng và mỗi mỗi sự vật xảy ra chung quanh chúng ta đều là kinh giáo chỉ ra thực tại hiện hữu. Kinh giáo nói lên vô thường và tương duyên. Không vật gì tồn tại thường hằng, mọi sự vật đều biến đổi, và không có tự ngã hoặc thực chất cố định. Tất cả sự vật trong vũ trụ chỉ dạy thực tại này nhưng chúng ta không chịu nghe theo; chúng ta không thực sự thấy như thế. Chúng ta cứ nghĩ, “tôi muốn làm việc này” hoặc “tôi ước làm việc kia,” và mê mờ đối với thực tại của vô thường và tương duyên. Câu “thâm nhập kinh tạng” không đòi hỏi chúng ta phải đọc hết kinh điển Phật giáo. Mặc dầu đọc là một phần quan trọng để thâm nhập giáo lý, ý nghĩa thâm sâu chính là tỉnh ngộ thực tại trước mắt chúng ta, thực tại chúng ta đang thực sự sống.

Câu “trí tuệ như biển” liên quan đến khía cạnh vô tận vô biên. Chúng ta giống như con ếch nằm đáy giếng chỉ có thể nhìn thấy một mảng trời nhỏ hẹp. Cái nhìn chúng ta hạn cuộc, vậy mà cứ ngỡ mình là trung tâm vũ trụ và biết tất cả.

We base our actions on our conditioned understanding, perceptions, and opinions. The beginning of wisdom is to see that our view is limited. The view we have at sea is wider than in a well. There is no limitation to something so vast and boundless. By studying the Buddha's teaching we become free from our limited views and open ourselves to boundless reality. The meaning of taking refuge in the Dharma is that we value Dharma more than our own limited opinions and views based on our personal karma.

TAKING REFUGE IN SANGHA

The third vow begins, "I take refuge in the Sangha." *Sangha* is a Sanskrit word meaning an association or union of people. In India at the time of the Buddha, cities were forming, and some people were freed from the daily labor of agriculture. Classes of merchants, craftsmen, warriors, and nobles arose. People established unions or associations called sanghas (or *ganās*). A sangha is a democratic community of members who share the same interests and status. The vow continues with "vowing with all sentient beings, bringing harmony to all." The phrase "bringing harmony" is a translation of the Japanese word *tori*, which means "unify." Buddhist sangha members are unified by the Dharma.

Chúng ta hành động căn cứ trên sự hiểu biết, tri giác và quan điểm tương duyên. Khởi đầu của trí tuệ là nhận biết cái nhìn của mình hạn cuộc. Nhìn ra biển cả thì rộng lớn hơn nhìn vào miệng giếng. Không có giới hạn cho vật gì bao la và vô tận. Học hỏi Phật pháp chúng ta sẽ giải thoát tầm nhìn hạn cuộc và rộng mở đến thực tại vô biên. Ý nghĩa quy y Pháp là chúng ta trân trọng giá trị của Pháp hơn là quan điểm và cái nhìn hạn hẹp dựa vào biệt nghiệp của mình.

TỰ QUY Y TĂNG

Câu thứ ba bắt đầu bằng: "Tự quy y tăng." *Sangha*, tăng-già, là chữ Phạn có nghĩa một tổ chức hoặc hiệp hội nhiều người. Ở Ấn Độ vào thời Đức Phật, thành phố thành hình dần và một số dân chúng không còn làm việc đồng áng thường ngày. Giới thương nhân, thủ công, binh sĩ và quý tộc gia tăng. Dân chúng thiết lập những nghiệp đoàn hoặc hiệp hội gọi là tăng đoàn (sanghas hoặc *ganās*). Một tăng đoàn là cộng đồng dân chủ gồm các hội viên chia sẻ chung quyền lợi và quy chế. Lời nguyện tiếp tục với "nguyện cho chúng sinh, mang hòa hợp cho tất cả." Câu "mang hòa hợp" là dịch từ Nhật ngữ *tori*, có nghĩa "hiệp nhất". Thành viên trong tăng đoàn Phật giáo đều được Pháp hiệp nhất.

To have a community instead of a collection of individuals, to have harmony, we need something that unifies. To make soup we chop the ingredients and put them in a pot, then add seasoning and cook it until the individual flavors blend to make one taste. Similarly, we need to cook ourselves and make these individuals into one community with one taste—the taste of Dharma. Harmony unifies a collection of individuals into a community in which we can take refuge.

The next phrase is “completely, without hindrance.” With harmony and unity, there is no hindrance. When individuals think “me first,” endless problems and obstacles arise. But when we wake up to impermanence and egolessness, and share the life of this moment, there is no hindrance. Of course, there are still difficulties to overcome, but with harmony we can work on them. If we have discord, we cannot. This is the meaning of sangha and of taking refuge in the Three Treasures.

THE REASON FOR TAKING REFUGE

Shōbōgenzō is a collection of about ninety-five of Dōgen Zenji’s independent writings. One of the chapters is called “Taking Refuge in Buddha, Dharma, and Sangha” (Kie-buppōsōbō).

Để có một cộng đồng thay vì một tập hợp của nhiều cá nhân, để có hòa hợp, chúng ta cần một yếu tố nào đó để hiệp nhất. Để nấu món súp chúng ta cắt gọt thành phần vật liệu và cho hết vào nồi, xong thêm bột nêm và nấu cho đến khi mỗi một vị đan quyện vào nhau để thành một vị duy nhất. Tương tự, chúng ta phải nấu chính mình với nhau và tạo những cá nhân thành một cộng đồng có chung một vị—đó là Pháp vị. Sự hòa hợp sẽ hiệp nhất một tập thể cá nhân vào một cộng đồng là nơi chúng ta có thể nương tựa vào nhau.

Câu kế tiếp là “tất cả, không ngại.” Có hòa hợp và hiệp nhất thì sẽ không ngại. Khi mỗi cá nhân nghĩ về “tôi trước hết,” biết bao vấn đề và trở ngại sẽ nổi lên. Nhưng khi chúng ta tỉnh ngộ lẽ vô thường và lý vô ngã, và chia sẻ sự sống ngay giây phút này, sẽ không có gì ngại. Đương nhiên vẫn còn khó khăn để vượt qua, nhưng với sự hòa hợp chúng ta có thể cùng nhau giải quyết. Nếu bất hòa thì không được. Đây chính là ý nghĩa của tăng đoàn và quy y Tam Bảo.

LÝ DO QUY Y

Chánh Pháp Nhãn Tạng là bộ sưu tập của khoảng chín mươi lăm bài viết chuyên biệt của Đạo Nguyên. Một trong các chương là “Quy y Phật, Pháp và Tăng”.

Here he quotes a section from *Kusharon (Abhidharmakośa bhāṣya)*, chapter 14, about why we take refuge in the Three Treasures. This text was originally written in India and translated into Chinese. The Indian text says, “Many people out of fear take refuge in the deities of mountains, forests, trees, gardens, shrines, and so on.” We take refuge in gods because of fear. We need shelter—in this case spiritual shelter—because we are weak and afraid. Human beings are not necessarily the strongest animals. We are not as big as elephants, as fast as cheetahs, or as strong as gorillas. All phenomenal elements, such as too much or too little rain, cause suffering in our lives. Full of fear and uncertainty, primitive people needed something to worship, to rely on. Even in civilized society it’s dangerous to rely on things outside of ourselves. Everything outside of us is uncertain, always changing and unreliable. We worship, pray to, or rely on this thing that we believe to be eternal and unchanging. This is one of the reasons we need religion. Buddhism, of course, is one of the religions. But the Buddha didn’t teach us to take refuge in a deity beyond this phenomenal world.

Ở đây Đạo Nguyên dẫn chứng một đoạn từ *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận*⁸, chương 14 nói về lý do tại sao chúng ta quy y Tam Bảo. Nguyên thủy văn bản này viết ở Ấn Độ và dịch sang Trung Hoa. Bản Ấn ngữ nói rằng, “Nhiều người vì sợ hãi mà nương tựa những vị thần núi, rừng, cây cỏ, vườn, đền, và vân vân.” Chúng ta nương tựa thượng đế vì sợ hãi. Chúng ta cần nơi trú ẩn—đây nói về trú ẩn tâm linh—bởi vì chúng ta yếu đuối và sợ hãi. Loài người không nhất thiết là loài mạnh nhất. Chúng ta không to như voi, nhanh như beo, hoặc mạnh như dã nhân. Tất cả những hiện tượng như mưa quá nhiều hoặc quá ít, đều gây đau khổ cho đời sống chúng ta. Đây đây sợ hãi và bất ổn, con người sơ khai cần một điều gì để tôn thờ nương tựa. Ngay trong xã hội văn minh nương tựa bên ngoài mình cũng nguy hiểm. Những gì bên ngoài đều không chắc chắn, luôn thay đổi và không đáng tin. Chúng ta tôn thờ, cầu nguyện hoặc nương tựa vào điều gì vì tin là vĩnh hằng và bất biến. Đây là một trong những lý do chúng ta cần tôn giáo. Đạo Phật, đương nhiên, là một tôn giáo. Nhưng Phật không dạy chúng ta nương tựa vào vị thần nào siêu xuất thế giới hiện tượng.

8 *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận* (Báu vật của A-tì-đạt-ma), tên khác là *Thông minh luận* được Thế Thân (*Vasubandhu*) soạn vào thế kỷ thứ 5 sau Công nguyên tại Kashmir. Luận gồm có hai phần: sưu tập khoảng 600 kệ *bản tụng* và *luận thích* bình giải. Bộ *luận* này phản ánh sự tiếp nối của giáo lý từ Tiểu thừa đến Đại thừa và cũng là tác phẩm nền tảng của các tông phái Phật giáo Trung Quốc. (D.G.)

He taught us to find refuge within this world, within ourselves. This is the basic teaching of the Buddha and a difference between Buddhism and other religions.

The Indian text continues, “Taking refuge in such deities, however, is not excellent and worthwhile. It is not possible to be released from various pains or sufferings by means of taking refuge in such kinds of deities.” So we cannot find security through worship of things in nature or beyond nature. “If people take refuge in the Buddha and take refuge in the Dharma and the Sangha, they will, in keeping with the four noble truths, constantly contemplate with wisdom: they know suffering, they know the cause of suffering, they know eternally going beyond suffering, and they know the eightfold noble path.” Shakyamuni Buddha taught that people who take refuge in the Buddha, Dharma, and Sangha are able to see with the wisdom expressed in the four noble truths. Wisdom is important in Buddhism, together with compassion and faith. In other religions, we can’t understand, so we believe. But in Buddhism we have faith because we have the wisdom to see. This is an important point. By taking refuge in the Buddha, the Dharma, and the Sangha, we learn to find stability, peace, and liberation from fear by examining what’s happening. We see that the cause of fear is inside us.

Ngài dạy chúng ta quay về nương tựa tâm giới nội tại, nơi mình. Đây là giáo pháp căn bản của Phật và là sự khác biệt giữa Phật giáo và các tôn giáo khác.

Bản Ấn ngữ nói tiếp, “Nương tựa vào những vị thần bên ngoài, không phải ưu việt và chính đáng. Không thể nào làm vơi nhẹ cơn đau hoặc khổ não bằng cách nương tựa vào những vị thần như thế.” Vậy chúng ta không thể nào tìm sự an toàn bằng cách tôn thờ sự vật trong thiên nhiên hoặc siêu xuất thiên nhiên. “Nếu con người quy y Phật, quy y Pháp và quy y Tăng, thấu triệt tứ diệu đế, họ sẽ luôn luôn quán sát với trí tuệ: biết khổ, biết nguyên nhân khổ, biết sự thường hằng của hết khổ, và biết bát chánh đạo.” Đức Phật Thích-ca dạy chúng sinh rằng những ai quy y Phật, Pháp và Tăng đều có thể nhận biết với trí tuệ thể hiện trong tứ diệu đế. Trí tuệ rất quan trọng trong Đạo Phật, song song với từ bi và tín tâm. Đối với những tôn giáo khác, chúng ta không thể hiểu nhưng chỉ tin. Nhưng trong Đạo Phật chúng ta có tín tâm bởi vì chúng ta có trí tuệ để thấy biết. Đây là điểm quan trọng. Nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng, chúng ta học cách tìm sự ổn định, bình an và giải thoát khỏi sợ hãi bằng cách xem xét sự kiện đang xảy ra. Chúng ta thấy biết nguyên nhân sợ hãi là nơi nội tâm.

With the four noble truths, the Buddha taught the reality of suffering or *duḥkha*. In Buddhism it said that there are four kinds of suffering: birth, aging, sickness, and death. Another four kinds of suffering are often mentioned: separating from beloved people, meeting with people we don't like, not being able to gain what we want, and not being able to control the five *skandhas*. The first three are the painful experiences all of us often experience in our social lives. Sometimes we have to separate from people we love, and at other times we have to associate with people we don't like. That is the reality of our life. Often we cannot acquire something we really want, and so we suffer. The most fundamental form of suffering is the last one, which is inherent in human nature. We are collections of five *skandhas* or aggregates: form, sensation, perception, mental formations, and consciousness. These elements, of which we and all other beings are formed, are impermanent and always changing. They cannot be controlled because there is nothing to control them. We cannot control our lives. This body and mind is not a possession that can be mastered. Therefore, human existence itself is always unsatisfactory and we feel suffering. This is the meaning of suffering in Buddhist teachings.

Trong tứ diệu đế, Phật chỉ ra thực tại của khổ đau, (diệu đế thứ nhất) là khổ đế. Phật giáo chỉ ra bốn loại khổ: sanh, già, bệnh và chết. Có bốn loại khổ khác cũng thường được nhắc đến: ái biệt ly, oán tăng hội, cầu bất đắc, và ngũ ấm xí thạnh (*không điều phục* ngũ ấm). Ba loại khổ đầu tiên tất cả chúng ta thường phải kinh qua trong đời sống xã hội này. Đôi khi phải chia tay những người thân yêu, và có những lúc phải giao tiếp với những người mình không ưa. Đó là thực tại cuộc đời. Thường chúng ta không thể có được điều mình thực sự mong muốn nên đau khổ. Loại căn bản nhất là đau khổ cuối cùng, bản hữu nơi tính khí con người. Con người là kết hợp của năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Năm uẩn hay năm ấm, hình thành loài người và chúng sinh khác, đều vô thường và luôn biến đổi. Không thể điều khiển năm uẩn vì không có điều gì điều khiển được năm uẩn. Chúng ta không thể điều khiển đời sống mình. Thân và tâm không phải là vật sở hữu để sai khiến. Do đó nhân loại tự hiện hữu thì luôn luôn không thỏa mãn và chúng ta cảm thấy khổ đau. Đây chính là ý nghĩa đau khổ trong giáo lý nhà Phật.

The second of the four noble truths is the cause of suffering. The Buddha taught that delusive desires and attachments based on fundamental ignorance are the cause of all suffering. We are always thirsty and hungry and chase after things to fill our empty stomachs, and when we can't find anything we suffer. When we are successful, we want more, or we fear losing what we have.

Third is the truth of the cessation of suffering, or nirvana. When we first hear that Buddhism teaches that life is full of suffering, we think it must be very pessimistic or nihilistic. But the Buddha taught that it's possible to be in nirvana, to become free from suffering. This is because suffering has causes and conditions. If we work on changing those causes and conditions, we can release ourselves from suffering. Shakyamuni Buddha's teaching is not at all pessimistic.

The fourth noble truth, the way to eradicate the causes of suffering, is the eightfold noble path. To follow this path we must view things correctly, base our thinking on reality instead of egocentricity, speak truthfully, act in accord with the right view, engage in a wholesome livelihood, make diligent efforts, and practice right mindfulness and meditation.

Diệu đế thứ nhì của tứ diệu đế là nguyên nhân khổ. Phật dạy rằng những tham dục mê vọng và dính mắc dựa trên vô minh căn bản là nguyên nhân mọi khổ đau. Chúng ta luôn đói khát và chạy theo vật để lấp đầy bao tử trống, và khi không thể tìm ra vật gì thì lại đau khổ. Khi thành công, chúng ta muốn hơn nữa, hoặc lo sợ bị tước mất những gì mình có.

Diệu đế thứ ba là chấm dứt khổ đau, hoặc niết-bàn. Lần đầu nghe Phật dạy cuộc đời là bể khổ, chúng ta nghĩ thật bi quan hoặc đoạn diệt. Nhưng Phật dạy rằng có thể đạt niết-bàn, giải thoát khổ đau. Bởi vì đau khổ có nhân và duyên. Nếu tiến hành chuyển hóa nhân và duyên này, chúng ta có thể giải thoát khổ đau. Giáo lý của Đức Phật Thích-ca đúng ra không phải bi quan.

Diệu đế thứ tư, con đường chấm dứt nguyên nhân khổ, là bát chánh đạo. Tuân hành đường đạo này phải có chánh kiến, chánh tư duy về thực tại thay vì tập trung vào tính vị ngã, nói năng chánh ngữ, hành động chánh nghiệp tức phù hợp với chánh kiến, dẫn thân vào chánh mạng tức nuôi mạng sống với thiện hạnh, tinh tấn chân chánh, tu tập chánh niệm và chánh định.

The Buddha gave us practice right mindfulness and meditation. The Buddha gave us these eight guidelines for our practice. He taught that we can find the real foundation for a peaceful life within ourselves, within this phenomenal world, without relying on a deity. This teaching and practice of the Middle Way to which the Buddha awakened are the shelter and foundation of our life.

The *Abhidharmakośa* text continues, “Therefore, taking refuge in the Three Treasures is supreme and most venerable.” We take refuge in various things in this world. In a financial context, taking refuge might mean trusting money or insurance. We rely on insurance to provide security when we are unable to work. We do this to be free from fear, but when life insurance is actually paid you are no longer there. So it’s really no benefit to you at all. We rely on many different things, but nothing is really certain; nothing has a truly stable foundation. The only stable foundation for our life, according to the Buddha, is the Dharma and the self. In the *Dhammapada* the Buddha said:

*Your own self is your own mainstay,
for who else could your mainstay be?
With you yourself well-trained
you obtain the mainstay hard to obtain.*

Phật chỉ dạy chúng ta pháp tu chánh niệm và thiền định. Ngài đưa ra tám pháp hướng dẫn chúng ta thực hành, dạy chúng ta có thể tìm ra căn bản chân thật cho đời sống an bình nơi mỗi chúng ta, giữa lòng thế gian hiện tượng và không cần phải nương tựa thần linh. Giáo lý và pháp tu Trung Đạo do Phật đã chứng ngộ là nơi trú ẩn và là nền tảng cho cuộc đời chúng ta.

A-tì-đạt-ma-câu-xá luận nói tiếp: “Vì thế, quy y Tam Bảo là tối thượng và tôn quý nhất.” Trên thế gian này chúng ta nương tựa nhiều sự vật. Lấy ví dụ về bồi cảnh tài chánh, nương tựa ở đây có nghĩa tin tưởng vào đồng tiền hoặc bảo hiểm. Chúng ta dựa vào bảo hiểm để có sự an toàn khi không còn khả năng đi làm nữa. Chúng ta mua bảo hiểm để tránh khỏi phải lo âu, nhưng khi bảo hiểm nhân thọ trả tiền thì chúng ta đâu còn sống nữa. Vì thế chẳng có lợi lạc gì cho chúng ta. Chúng ta nương tựa nhiều thứ khác nhưng không có gì chắc chắn; không có gì là nền tảng ổn định thực sự. Chỉ có nền tảng chắc chắn duy nhất cho cuộc đời chúng ta, theo lời Phật dạy, là Pháp và chính mình. Trong Kinh Pháp Cú Phật dạy:

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

In another old scripture, the *Suttanipāta*, the Buddha said: “The independent man does not tremble or get confused. But a man who is dependent on something is clutching, grasping at existence in one form or another, and he cannot escape from existences.”

The Buddha’s advice to us is not to count on others but depend on the Dharma and rely on our own self. Neither the Dharma nor the self is eternal, and everything is changing. We can’t really rely on anything, yet this reality of egolessness (no-self) and impermanence is itself the foundation of our life. We can find peace and liberation by seeing deeply the impermanence and egolessness of life itself. This is the only possible stable, peaceful foundation of us because it is the only reality that is here and now. Nothing in the past, nothing in the future, nothing beyond this reality is reliable. Reality is ever changing and therefore ever fresh and new. My teacher, Uchiyama Roshi, urged us to open the hand of thought and awaken to the reality that is always changing. This is the most reliable foundation of our life. This refuge is supreme and most venerable.

Trong một bản kinh xưa hơn, Kinh Tiểu A Hàm, Đức Phật nói rằng: “Người sống độc lập thì không run sợ hoặc lầm lạc. Nhưng người lệ thuộc vào điều gì sẽ bám dính, chấp có dưới dạng này hay khác, và sẽ không giải thoát.”

Lời Đức Thế Tôn khuyên chúng ta là không ỷ lại vào kẻ khác nhưng nên nương tựa vào Pháp và vào chính mình. Ngay cả Pháp hoặc chính mình đều không thường hằng và tất cả đều đang biến đổi. Chúng ta không thể thực sự nương tựa vào điều gì, tuy nhiên thực tại của vô ngã và vô thường lại chính là nền tảng của đời sống. Chúng ta có thể tìm thấy bình an và giải thoát bằng cách thấy biết thấu đáo tính vô thường và vô ngã của chính đời sống. Chỉ đây là nền tảng bình an và ổn định của chúng ta bởi vì thực tại duy nhất đó chính là ngay đây và bây giờ. Không có gì trong quá khứ, không có gì trong tương lai, không có gì bên ngoài thực tại này đáng để nương tựa. Thực tại luôn biến đổi và vì thế luôn tươi mới. Thầy tôi Uchiyama thôi thúc chúng tôi mở rộng bàn tay cho niệm tưởng tung bay và tỉnh ngộ trước thực tại luôn biến đổi. Đây chính là nền tảng đáng nương tựa nhất trong đời sống chúng ta. Quy y như thế là tối thượng và tôn quý nhất.

In *Abhidharmakośa* the final reason to take refuge in the Triple Treasure is that “By taking refuge, people are surely released from various sufferings.” This is why the Buddha and other masters encourage us to take refuge in the Buddha, the Dharma, and the Sangha. I think that of these three, the sangha is most significant to us today. Of course, the Buddha and the Dharma are the basis of Sangha. However, without Sangha, a living community of people, the Buddha is someone who lived in the past, and his teaching is something printed in a textbook. Because there is a community of practitioners who follow his teaching and manifest reality in their daily activities, the Buddha and the Dharma come alive right now, right here. I have been a monk-priest for about twenty-five years. I don’t think that I could have lived the Buddha’s teaching and practiced by myself for so long. With the help of my teacher, my dharma brothers, and the people who practice with me, I can practice. A sangha of practitioners is most important. We really have to take refuge there. This vow brings Sangha vividly alive.

THREE MEANINGS OF THE TRIPLE TREASURE

The basic original meaning of the Buddha, the Dharma, and the Sangha is straightforward.

Theo *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận* lý do cuối cùng để quy y Tam Bảo là “Quy y chắc chắn sẽ giải thoát khổ đau.” Đây là lý do tại sao Phật và chư thiên sư sách tấn chúng ta quy y Phật, Pháp và Tăng. Tôi nghĩ rằng với tam quy thì quy y tăng có ý nghĩa nhất đối với chúng ta ngày nay. Đương nhiên Phật và Pháp là căn bản của Tăng đoàn. Tuy nhiên không có Tăng đoàn, một cộng đồng con người đang sinh sống thì Phật lại là một cá nhân đã sống thời quá khứ, và giáo pháp của Như Lai chỉ là đôi điều in trong sách. Vì có cộng đồng người tu theo giáo pháp của Như Lai và hiện hành thực tại trong sinh hoạt hằng ngày, nên Phật và Pháp sinh động ngay đây và bây giờ. Tôi là tăng sĩ hai mươi lăm năm. Tôi không nghĩ mình có thể sống theo giáo pháp Phật và được tu tập quá lâu như vậy. Với sự hỗ trợ của thầy chúng tôi, cùng huynh đệ, và nhiều người đồng tu, tôi mới tu tập được. Một tăng đoàn hành giả là quan trọng nhất, chúng ta thực sự phải nương tựa vào. Lời nguyện này mang sức sống linh động vào Tăng đoàn.

BA Ý NGHĨA CỦA TAM BẢO

Ý nghĩa căn bản đầu tiên của Phật, Pháp và Tăng rất rõ ràng.

“Buddha” refers to Shakyamuni Buddha, who was born in India about twenty-five hundred years ago. “Dharma” is both the reality to which he awakened and his teachings about that reality. “Sangha” is the community of the Buddha’s students. As Buddhism evolved, the understanding of the Three Treasures became more complex. The death of Shakyamuni Buddha was a great loss for his students. He was not only their teacher, he was the only teacher. None of his disciples could become a second Buddha and assume his position in the sangha. They were sad and also confused as to who could be their teacher. Then they remembered that Shakyamuni said that people who see the Dharma see the Buddha. For them, Shakyamuni Buddha was not just a person who had a physical body and had died. The Buddha was still there as the teaching and as the reality. They called this the dharma-body (*dharmakāya*) of the Buddha, as opposed to the material body (*rūpakāya*) that perished with Shakyamuni’s passing away. They believed that the Dharma, the Buddha’s teaching, was the Buddha himself.

The Buddha said, “Monks should not take care of the Buddha’s dead body.” Monks were supposed to concentrate on practice not the past.

“Phật” liên hệ đến đức Phật Thích-ca Mâu-ni, người sinh ra tại Ấn Độ trước đây khoảng hai ngàn năm trăm năm. “Pháp” là cả hai thực tại mà Phật giác ngộ và giáo pháp của Phật về thực tại này. “Tăng đoàn” là cộng đồng đệ tử Phật. Khi Phật giáo phát triển, ý nghĩa Tam Bảo trở nên phức tạp hơn. Đức Thích-ca Mâu-ni nhập diệt là sự mất mát lớn lao đối với hàng môn đệ. Không chỉ là tôn sư, Phật còn là bậc thầy duy nhất. Không một vị đệ tử nào có thể thành vị Phật thứ hai và có thể thay thế vị trí của Phật trong tăng đoàn. Các đệ tử buồn bã và hoang mang vì không biết ai sẽ làm thầy. Rồi họ liền nhớ lại Đức Thế Tôn từng dạy rằng những ai thấy được Pháp tức thấy Như Lai (Pháp là thầy của các ông). Đối với đệ tử, Phật Thích-ca không phải chỉ là người mang thân vật lý và đã nhập diệt. Phật vẫn còn đó như là giáo pháp và như là thực tại. Họ gọi đó là Pháp thân Phật đối nghịch với nhục thân (sắc thân) đã hoại khi Phật lìa thế gian. Họ tin rằng Pháp, giáo pháp của Thế Tôn, chính là Phật.

Phật dạy rằng, “Chư tăng không nên chăm lo nhục thân đã chết của Phật.” Tăng sĩ lẽ ra phải tập trung vào công phu chứ không nghĩ về quá khứ.

Consequently, Shakyamuni Buddha's funeral was left to lay students. They performed the funeral, separating his ashes or relics into eight sections, which were enshrined at eight different sites in India. Lay followers built stūpas and made pilgrimages to them to pay homage to the Buddha. The Buddha's statue or relics enshrined in a stūpa symbolized Shakyamuni Buddha. So there are three meanings of Buddha: the historical Buddha, the Buddha as dharma-body, and the Buddha as a statue, image, or relic.

People also started to think that there were three kinds of Triple Treasure. Historically "Dharma" meant the Buddha's teachings, but in "dharma-body" it refers to reality itself. This reality was there before Shakyamuni awakened to it. He said, "I didn't invent the truth, teaching, or reality. I was like a person who finds an old castle hidden in a forest." This reality is the original meaning of *dharma*. All beings and all things in this universe are the manifestation of this original reality. Since all beings manifest this reality, they are always awakened because they are reality itself. All beings in the universe can be called members of the universal sangha. Ultimately speaking, the dharma-body is the Buddha Treasure; the Dharma, the true way of things as they are, is the Dharma Treasure; and all beings as an expression of Dharma are called the Sangha Treasure.

Kết quả là tang lễ Đức Thế Tôn giao cho hàng Phật tử cư sĩ. Họ tiến hành tang lễ, phân tro cốt hoặc xá lợi thành tám phần tôn thờ tại tám địa điểm khác nhau trên đất Ấn. Các cư sĩ xây bảo tháp và thực hiện những chuyến hành hương chiêm bái Đức Phật. Tôn tượng Phật hoặc xá lợi được đặt trong bảo tháp biểu tượng cho Đức Phật Thích-ca. Vì thế Phật có ba ý nghĩa: Phật lịch sử, Phật Pháp thân, và Phật tôn tượng, hình ảnh, hoặc xá lợi.

Người đời theo đó bắt đầu nghĩ rằng có ba loại Tam Bảo. Về lịch sử "Pháp" có nghĩa giáo lý của Phật, nhưng ngay "Pháp thân" chính là thực tại. Thực tại này vốn sẵn có trước khi Đức Thích-ca giác ngộ. Ngài nói rằng, "Ta chẳng sáng tạo ra lẽ thật, giáo lý, hoặc thực tại. Ta như người tìm ra lâu đài cổ ẩn khuất trong rừng." Thực tại này mang nghĩa nguyên thủy của Pháp. Tất cả chúng sanh và sự vật trong vũ trụ là sự hiện hành của thực tại nguyên thủy này. Cũng vì tất cả chúng sanh hiện hành thực tại này, cho nên chúng sanh luôn tỉnh ngộ bởi vì chúng sanh là thực tại. Tất cả chúng sanh trong vũ trụ có thể được gọi là những thành viên của tăng đoàn trùm khắp. Nói rõ ràng Pháp thân là Phật Bảo; Pháp là đường đạo chân chánh của mọi sự vật như đang là, gọi là Pháp Bảo; và tất cả muôn loài diễn bày Pháp nên gọi là Tăng Bảo.

This very idealistic interpretation of the Three Treasures is known as Ittai Sanbō. *Sanbō* means “three treasures”; *ittai* means “one body.” In this context *one* means “absolute.” So the Three Treasures are one body, one reality. The Buddha, the Dharma, and the Sangha are just one reality. Ittai Sanbō is referred to as the Absolute Three Treasures or the Unified Three Treasures.

The historical Three Treasures—Shakyamuni Buddha, his teaching, and his community of students—are called Genzen Sanbō (Manifesting Three Treasures) because they are historical, real-world manifestations of the Absolute Three Treasures. After the Buddha’s death, his followers continued to practice his teaching. For several centuries the sutras were transmitted as an oral tradition. Eventually they were written down in Sanskrit or Pāli. In India the sutras were written on the leaves of *tala* trees. The Buddha’s teaching was recorded as a kind of a scripture and called the Dharma Treasure. The Buddha’s images or relics were considered symbols of the Buddha, or the Buddha Treasure, and the sangha was called the Sangha Treasure. These were called *jūji sanbō*. *Jūji* means “maintaining.” In order to maintain the Buddha’s teaching after he died, the Buddha’s image, sutras, and the communities of practitioners were considered to be Three Treasures.

Diễn giải Tam Bảo duy tâm nhất là Nhất Thể Tam Bảo. Nhất thể (*ittai*) có nghĩa “nhất thân”. Trong ngữ cảnh này Nhất có nghĩa “tuyệt đối.” Vì thế Tam Bảo là Nhất Thể, thực tại duy nhất. Phật, Pháp, và Tăng chỉ là thực tại duy nhất. Nhất Thể Tam Bảo liên hệ đến Tam Bảo Tuyệt Đối hoặc Tam Bảo Hiệp Nhất.

Tam Bảo theo lịch sử—Phật Thích-ca, giáo pháp và tăng đoàn đệ tử của Ngài—được gọi là Tam Bảo Hiện Hành bởi vì đây là lịch sử, sự hiện hành thế gian của Tam Bảo Tuyệt Đối. Sau khi Phật nhập diệt, các đệ tử tiếp tục tu tập giáo pháp của Ngài. Sau nhiều thế kỷ kinh điển được truyền bá như là giáo pháp khẩu truyền và cuối cùng được ghi chép bằng chữ Bắc Phạn (Sanskrit) hoặc Nam Phạn (Pali). Ở Ấn Độ kinh điển chép trên lá bời (sa-la). Giáo pháp Đức Phật ghi và chép lại gọi là Pháp Bảo. Tôn tượng hình ảnh hoặc xá lợi Phật được xem là biểu tượng của Đức Phật, hoặc Phật Bảo, và tăng đoàn được gọi là Tăng Bảo. Tam Bảo gọi chung là Hộ trì Tam bảo. Hộ trì có nghĩa “gìn giữ.” Để duy trì giáo pháp Đức Phật sau khi Ngài nhập diệt, tôn tượng hình ảnh Phật, kinh điển và cộng đồng người tu được xem là Tam Bảo.

When we become Buddhists, we take refuge in the Buddha, the Dharma, and the Sangha. There are three kinds of Three Treasures and we take refuge in all of them. There are sanghas, or communities of the Buddha's students, throughout the world. The Buddha's teachings have been translated into many different languages, and each translation is a dharma treasure and should be respected.

THE TRIPLE TREASURE AS TEACHER, MEDICINE, AND FRIENDS

In the chapter of *Shōbōgenzō* entitled "Taking Refuge in Buddha, Dharma, and Sangha," Dōgen Zenji mentions the reason why we take refuge in those three. He says, "We take refuge in the Buddha because the Buddha is our great teacher, we take refuge in the Dharma because the Dharma is good medicine for us, and we take refuge in the Sangha because the medicine for us, and we take refuge in the Sangha because the people in the Sangha are excellent friends for us."

Dōgen's word for "excellent friends" is *shōyū*. *Shō* means "excellent," "superior," or "good." We have three kinds of good friends in Buddhism: teachers, fellow practitioners, and people who support our practice. According to Dōgen Zenji, the Buddha is a great teacher, the Dharma is good medicine, and the Sangha is a community of good friends.

Khi chúng ta trở thành Phật tử, chúng ta quy y Phật, Pháp, và Tăng. Có ba loại Tam Bảo thì chúng ta quy y luôn cả ba. Có tăng đoàn hoặc cộng đồng đệ tử Phật trên khắp thế giới. Phật pháp đã được dịch ra nhiều ngôn ngữ, và mỗi bản dịch là một pháp bảo cần được trân quý.

TAM BẢO QUÝ NHƯ BẬC THẦY, THUỐC MEN, VÀ BẰNG HỮU

Trong Chánh Pháp Nhãn Tạng có chương "Quy y Phật, Pháp, và Tăng," Đạo Nguyên có nhắc đến lý do tại sao chúng ta quy y cả ba. Ngài nói rằng, "Chúng ta quy y Phật bởi vì Phật là vị thầy cao cả của chúng ta, chúng ta quy y Pháp bởi vì Pháp là vị thuốc hay cho chúng ta, và chúng ta quy y Tăng bởi vì những người trong Tăng đoàn là những thiện hữu đối với chúng ta."

Danh từ của Đạo Nguyên "thiện hữu" là *shoyu*. *Sho* có nghĩa "tuyệt," "siêu," hoặc "tốt." Chúng ta có ba loại thiện hữu trong Phật giáo: vị thầy, bạn đồng tu, và người hỗ trợ việc tu tập của chúng ta. Theo Đạo Nguyên, Phật là vị thầy cao cả, Pháp là phương thuốc hay, và Tăng đoàn là cộng đồng những thiện hữu.

Another text says that the Buddha is like a doctor, the Dharma is good medicine, and the people of the Sangha are our nurses. The doctor makes a diagnosis and gives a prescription. To study the Dharma and practice according to the teaching is taking the medicine. Sangha is the community of co-practitioners—people who like nurses take care of the practice with each other. In modern society nurses are professional people, but in ancient times there were no nurses. Family or friends took care of the sick. So here “nurse” doesn’t mean a professional but rather a member of the sangha. The people of the sangha should care for one another.

To say that the Buddha is a doctor, the Dharma is medicine, and Sangha members are nurses implies that we are sick. According to the Buddha’s teaching, all people are indeed sick. We may be sick physically and are usually sick spiritually. What kind of sickness do we have? Before Shakyamuni Buddha left home and started to seek the Way, he was a prince. He was healthy and wealthy, certainly not sick in the common sense. But he needed something, and so started to practice. He came to see all sentient beings as sick and practiced to find a way to release them from sickness. Eventually he realized that the cause of our sickness is ignorant egocentricity and the desires that arise from it.

Một văn bản khác nói rằng Phật giống như lương y, Pháp là thuốc hay, và những người trong Tăng đoàn là những trợ y/y tá. Lương y chẩn đoán bệnh và cho toa. Học Pháp và tu và theo Pháp là uống thuốc. Tăng đoàn là hội chúng những bạn đồng tu—những người giống như y tá chăm sóc việc tu lẫn nhau. Trong xã hội hiện đại y tá là người chuyên môn, nhưng thời xưa không có y tá. Gia đình hoặc bạn bè chăm sóc người bệnh. Vì thế ở đây “y tá” không có nghĩa người chuyên môn nhưng là thành viên của tăng đoàn. Người trong tăng đoàn nên chăm sóc người khác.

Nói Phật là lương y, Pháp là thuốc men, và thành viên trong Tăng đoàn là y tá ngầm hiểu rằng chúng ta đang bệnh. Theo Phật pháp, tất cả mọi người thực sự đang mắc bệnh. Chúng ta có thể bệnh về thân và thường là bệnh về tâm linh. Chúng ta đang mang loại bệnh gì? Trước khi Phật Thích-ca xuất gia và lên đường tầm Đạo, ngài là thái tử. Ngài khỏe mạnh và giàu sang, chắc chắn không bệnh hoạn theo nghĩa thường. Nhưng Ngài thao thức và bắt đầu tu tập. Thấy rằng tất cả loài hữu tình đều bệnh nên Ngài tu tập hầu tìm ra con đường giải thoát chúng sanh khỏi tật bệnh. Và cuối cùng Ngài hiểu nguyên nhân bệnh của chúng ta là do tính vị ngã vô minh và tham ái phát sinh từ đó.

Many religions originate in our weaknesses and fears. Before civilization conditions of life were very severe. There were many dangers and people needed something to pray to. In many primal religions people worshiped natural phenomena: the ocean, mountains, thunder, or ancient trees. They worshiped things larger, more powerful, and longer lasting than themselves. Gradually civilization developed and human beings became better at survival. We then became each other's enemies. We started to fight, and at the time of Shakyamuni, about the fifth century BCE, people had enough wealth to fight over territory. They fought each other to establish countries and kingdoms. Stronger nations conquered weaker ones. We needed some principle to live together in harmony. This is the second reason for religion: to teach us to live together with other people. I think this is the point of all religions and philosophies in the history of humanity. We live in civilizations that have developed over twenty centuries in America, Japan, and Europe, and yet we are still spiritually sick. We still don't know how to live in peace with people from different national, racial, religious, or cultural backgrounds. The Buddha's teaching is a prescription for curing this sickness.

Nhiều tôn giáo bắt nguồn từ sự yếu đuối và sợ hãi. Giai đoạn trước thời văn minh điều kiện sống rất gian khổ. Bao nhiêu là hiểm nguy và con người cần một sự vật gì để cầu nguyện. Trong nhiều tôn giáo thời hoang sơ con người tôn thờ những hiện tượng thiên nhiên: biển cả, núi non, sấm chớp, hoặc cổ thụ. Họ tôn thờ những vật lớn hơn, mạnh hơn và tuổi thọ lâu dài hơn họ. Dần dần văn minh phát triển và con người biết cách tồn tại hay hơn. Rồi chúng ta trở thành kẻ thù lẫn nhau. Chiến tranh bắt đầu, và vào thời kỳ Đức Phật, khoảng thế kỷ thứ 5 trước Công nguyên, con người giàu có năng lực để tranh giành lãnh thổ. Họ gây chiến với nhau để thành lập đất nước và vương quốc. Nước mạnh chinh phục nước yếu. Chúng ta cần nguyên tắc để sống chung hài hòa. Đây là lý do thứ hai đối với tôn giáo: chỉ dạy chúng ta sống chung với những người khác. Tôi nghĩ đây là mục tiêu của tất cả tôn giáo và triết học trong lịch sử nhân loại. Chúng ta sống trong nền văn minh phát triển trên hai mươi thế kỷ ở Mỹ, Nhật, và Âu Châu, tuy nhiên trên mặt tâm linh chúng ta vẫn còn bệnh. Chúng ta vẫn còn chưa biết làm sao để sống hòa bình với những người khác quốc gia, khác chủng tộc, tôn giáo hoặc văn hóa. Giáo pháp của Phật là toa thuốc để chữa căn bệnh này.

FINAL PLACE TO RETURN

Dōgen Zenji quotes another phrase from an old Buddhist scripture titled *Daijō-gi-shō* about why we take refuge in the Three Treasures. It says, “We take refuge in these Three Treasures because they are the final place to return.”

Dōgen’s word for “final place to return” is *hikkyō-kisho*. *Sho* means “place,” *ki* means “to go back or return,” and *hikkyō* means “finally,” “final place,” and “to go back.” Our life is a journey. Childhood is like our home, where we are born. We don’t need to go anywhere. We are happy simply to be there. When we grow up, we become travelers. We search here and there for treasure—something valuable or meaningful. We yearn for something better. We seek happiness and satisfaction. Sometimes we are happy, sometimes sad. Finally, at the end of our lives we face death. Regardless of our success or failure, each of us has to face it. When we do, we are afraid. Wealth, fame, and social position don’t help us then. We face death alone.

Where, then, is the final place to which we return? This is, I think, the fundamental question we have to keep in mind. In modern society it’s easy to forget. In the past people were born, lived, got sick, and died, all at home.

NƠI CUỐI CÙNG ĐỂ TRỞ VỀ

Đạo Nguyên trích một đoạn ngắn từ một bản kinh cổ Phật giáo tựa đề là *Daijō-gi-sho* (Đại Thừa Nghĩa Chánh) nói lý do chúng ta quy y Tam Bảo: “Chúng ta quy y Tam Bảo bởi vì đây là nơi cuối cùng để trở về.”

Danh từ của Đạo Nguyên “nơi cuối cùng để trở về” (*hikkyō-kisho*). *Sho* có nghĩa “nơi chốn,” *ki* có nghĩa “trở về,” và *hikkyō* là “cuối cùng,” “nơi cuối cùng,” và “đi về.” Cuộc đời của chúng ta là một cuộc hành trình. Tuổi thơ giống như mái ấm, nơi chúng ta sinh ra. Chúng ta không cần phải đi đâu. Chúng ta hạnh phúc đơn giản chỉ vì được sống trong mái ấm tuổi thơ. Khi lớn lên, chúng ta trở thành lữ tử. Chúng ta đi đó đây tìm của báu—một vật gì có giá trị hoặc ý nghĩa. Chúng ta khao khát điều gì tốt đẹp hơn. Chúng ta tìm cầu hạnh phúc và thỏa mãn. Đôi khi hạnh phúc, đôi khi buồn bã. Rồi đến cuối đời chúng ta đối diện cái chết. Bất kể thành công hay thất bại, mỗi người chúng ta đều phải đối diện cái chết. Trước cái chết, chúng ta sợ hãi. Lúc đó danh lợi, và địa vị xã hội không giúp ích được gì. Chúng ta đối diện cái chết một mình.

Vậy nơi nào là chỗ cuối cùng để chúng ta trở về? Đây là, tôi nghĩ, câu hỏi mấu chốt cần ghi nhớ. Trong xã hội hiện đại việc này dễ quên. Thời xưa con người sinh ra, sống, bệnh, và chết, đều tại nhà.

Life and death were right there in front of everyone. But in our modern society people are born at the hospital. When they are sick, they go to the hospital, born at the hospital. When they are sick, they go to the hospital, and when they die, it's usually in the hospital. Life and death are hidden from us. While we are young and healthy, we can forget about life and death. Suddenly we are aging or sick; the matter of life and death is in front of our eyes, and we are afraid. This is the reality of our life. Before we have to face death, we should try to think about life and death, to awaken from the dream of success even while dreaming it. We must wake up to the reality of the impermanence of our lives. Because of impermanence, our death is inevitable. We must find the best and most peaceful way of life. Success, wealth, and fame are not significant in the final stage of our lives. The important point is to return to the matter of life and death, to wake up to the reality of this body and mind, and on that basis create a way of life. This, I think, is the meaning of taking refuge in the Buddha, the Dharma, and the Sangha.

You don't have to become a Buddhist and take refuge. Buddhism is only one of many paths, one way to wake to the reality of our life. When we become a Buddhist due to various causes and conditions, we follow the path of the Buddha.

Sống và chết ngay trước mắt mọi người. Nhưng trong xã hội hiện đại con người lọt lòng tại bệnh viện. Mắc bệnh, họ đi nhà thương, và khi chết, thường ở nhà thương. Sống và chết khuất mắt chúng ta. Khi còn trẻ và khỏe mạnh, chúng ta quên bằng sống và chết. Đột nhiên chúng ta già hoặc bệnh; vấn đề sống và chết rành rành trước mắt, và chúng ta sợ hãi. Đây là thực tại cuộc đời. Trước khi phải đối diện cái chết, chúng ta nên cố gắng ngẫm nghĩ về sống và chết, phải tỉnh ngộ từ giấc mơ thành đạt ngay cả trong lúc mơ mộng. Chúng ta phải tỉnh dậy trước thực tại của vô thường trong đời sống. Vì vô thường, nên chúng ta không tránh khỏi chết. Chúng ta phải tìm ra con đường sống tốt nhất và bình an nhất. Thành công, lợi và danh không đáng kể trong giai đoạn cuối đời. Quan trọng là trở về với vấn đề sống chết, tỉnh dậy trước thực tại của thân và tâm, và trên căn bản này sẽ mở ra con đường sống. Sự kiện này, tôi nghĩ, là ý nghĩa quy y Phật, Pháp và Tăng.

Quý vị không cần phải trở thành Phật tử và quy y. Phật giáo chỉ là một trong nhiều đường đạo, một con đường tỉnh ngộ trước thực tại của đời sống. Khi trở thành Phật tử bởi nhiều nhân duyên khác nhau, chúng ta chọn đi theo Phật đạo.

We seek to manifest the universal life force which we have been given. We live on this earth with everything we need as a gift from nature. It seems that our society doesn't live in accordance with nature. It acts like a cancer, independently, in its own way. When a cancer becomes too strong, the body dies. When the body dies, the cancer also must die. Cancer is paradoxical. Modern civilization is similar. We have no direction. We just try to live in an ever more convenient way. We chase after prosperity. We live separate from nature and build an artificial world around us. As we get stronger and stronger, we destroy more of the environment. When nature dies, we die.

How can we go back to nature, to the vital life force? This is the essential koan for us, the question we have to work on. In a sense this whole universe is like a hospital. We are all sick. How can we recover from this human sickness? The Buddha's teaching and the Buddhist Way can be one of the paths to recovery. The Buddha is the doctor who guides the healing process; dharma practice is the medicine he prescribes; the sangha, and all living beings in this universe, are nurses to aid our recovery.

Chúng ta tìm cách để hiện hành sinh lực vũ trụ trùm khắp mà mình được ban cho. Chúng ta sống trên trái đất này với những vật ban cho mình từ thiên nhiên. Dường như xã hội chúng ta không sống hài hòa với thiên nhiên. Xã hội hoạt động giống như cục bướu ung thư, độc lập, theo cách riêng. Khi ung thư quá mạnh thì cơ thể chết. Khi cơ thể chết đi bệnh ung thư cũng chết theo. Ung thư là một nghịch lý. Văn minh hiện đại tương tự như thế. Chúng ta không có phương hướng. Chúng ta chỉ luôn cố sống theo cách nào thuận tiện cho mình. Chúng ta đeo đuổi giàu sang. Chúng ta sống tách biệt thiên nhiên và xây dựng thế giới nhân tạo chung quanh mình. Khi càng ngày càng mạnh hơn thì chúng ta lại tiêu hủy môi trường thêm hơn. Thiên nhiên chết thì chúng ta cũng chết theo.

Làm thế nào chúng ta trở về thiên nhiên, về nguồn sinh lực? Đây là công án thiết yếu cho chúng ta, một vấn nạn chúng ta phải giải quyết. Trên một phương diện toàn thể vũ trụ tương tự như bệnh viện. Chúng ta đều mang bệnh. Làm thế nào để trị hết cơn bệnh nhân loại? Phật pháp và Phật đạo có thể là một trong những phương pháp điều trị. Phật là lương y hướng dẫn tiến trình chữa lành bệnh; tu tập theo Phật pháp là bài thuốc do Phật kê toa; tăng đoàn, và tất cả muôn loài trong vũ trụ, đều là y tá trợ giúp chúng ta hết bệnh.

This is what the text means by “These three treasures are the final place to return.” They release us from the suffering of a life based on egocentricity and return us to the original, wholesome way of life.

*

Đây là ý nghĩa “Tam bảo là nơi cuối cùng để trở về.” Tam Bảo giải thoát chúng ta hết bề khổ cuộc đời do vị ngã khiến chúng ta trở về con đường sống xưa nay trong lành.

*



[4]
**CULTIVATING THE VIRTUOUS FIELD:
 THE ROBE CHANT**

VERSE ON THE KESA

*Great robe of liberation.
 Virtuous field far beyond form and emptiness.
 Wearing the Tathāgata's teaching
 I vow to save all beings.*⁴²

WHEN DŌGEN ZENJI went to China and began to practice at Tiangtong monastery in 1223, he found that in the sōdō (monks' hall), the monks rested their folded okesas (the formal term for the kesa, or monk's robe) atop their heads with veneration and chanted this verse after early morning zazen each day. He had read of this practice in the Āgama Sutra but had never seen it. When he experienced the traditional chanting of this verse and saw the monks put on their okesas, he was deeply impressed.



[4]
**VUN TRÔNG PHƯỚC ĐIỀN:
 BÀI TỤNG PHÁP Y**

BÀI KỆ ĐÁP Y

Đại tai giải thoát phục	Lành thay áo giải thoát
Vô tướng phước điền y	Áo ruộng phước vô tướng
Phụng trì Như Lai mạng	Giữ bền Như Lai mạng
Quảng độ chư quần sinh.	Rộng độ khắp quần sanh.

KHI ĐẠO NGUYÊN sang Trung Hoa và bắt đầu tu tập tại tu viện Thiên Đồng năm 1223, ngài nhận thấy trong tăng đường chư tăng xếp ca-sa đặt trên đầu với sự tôn kính và tụng bài kệ trên sau thời tọa thiền mỗi sáng sớm. Đạo Nguyên đã đọc trong Kinh A Hàm pháp tu này nhưng chưa bao giờ chứng kiến. Khi được dịp tụng bài kệ truyền thống trên và nhìn chư tăng đắp ca-sa ngài rất ấn tượng.

Dōgen Zenji wrote about this experience in the chapter *Shōbōgenzō* “Kesakudoku” (Virtue of the Kesa): “At that time, I felt that I had never before seen such a gracious thing. My body was filled with delight, and tears of joy silently fell and moistened the lapel of my robe.” The young Dōgen vowed to transmit this practice to Japan. As a result, for the last eight hundred years in Dōgen Zenji’s lineage we have chanted this verse every morning after zazen when we put on our okesas or rakusus.

The Buddha himself decided the kesa’s design. A king who was a lay student of Shakyamuni Buddha went to visit the Buddha one day. On the way he saw a religious practitioner walking across the road. He thought this person was a disciple of the Buddha and got off his cart to greet him. When he found that he was not a Buddhist monk he felt a little embarrassed. He asked Shakyamuni Buddha to make a special robe for his disciples so they could easily be recognized as Buddhist monks.

One day the Buddha, walking in the countryside with his attendant Ānanda, noticed the beautiful patterns of rice paddies newly planted with green seedlings and surrounded by footpaths. They are especially beautiful in the rainy season when the rice is new.

Đạo Nguyên đã ghi lại kinh nghiệm này trong chương Ca-sa Công Đức của Chánh Pháp Nhân Tạng: “Lúc ấy, tôi cảm thấy mình chưa bao giờ chứng kiến sự kiện hoành tráng như vậy. Cả người tôi tràn ngập niềm vui, và nước mắt hân hoan lặng lẽ rơi xuống đầm ướt mép ca-sa đắp trên người.” Vị tăng trẻ tuổi Đạo Nguyên nguyện đem pháp tu này về Nhật. Kết quả là trong suốt tám trăm năm trong dòng phái Đạo Nguyên chúng tôi đã tụng bài kệ mỗi buổi sáng sau thời tọa thiền khi đắp y.

Chính Phật là người quyết định kiểu mẫu ca-sa. Một ông vua là đệ tử cư sĩ của Phật Thích-ca một hôm đến đánh lễ Phật. Trên đường đi vua thấy một tu sĩ băng qua lộ. Ông nghĩ vị này là đệ tử của Phật và ông hạ xe giá để chào. Khi nhận ra vị tu sĩ này không phải là tăng sĩ Phật giáo ông cảm thấy hơi bối rối. Ông trình thưa với Phật may y áo đặc biệt cho hàng đệ tử Phật đắp để có thể nhận ra là tăng sĩ Phật giáo.

Một hôm Phật đang đi trong vùng quê với thị giả A-nan, Ngài trông thấy những thửa ruộng mới gieo mạ xanh tươi bao quanh lối đi. Hình ảnh thật đẹp làm sao vào mùa mưa khi lúa mới trổ.

The Buddha remarked to Ānanda, “These are so beautiful. Could you make a robe like this?” Ānanda agreed. The Buddha conceived the pattern and Ānanda created the design. Since then, Buddhists have worn the okesa in all traditions and in all countries.

In Japanese the first words of the verse of the kesa is *dai sai*. *Dai* means “to be great” or “magnificent.” *Sai* has no meaning by itself but functions as an exclamation mark: “How great!” The next part of the verse gives three different names for the okesa. In the chapter “Virtue of the Kesa” Dōgen Zenji introduced many names for the okesa. He said, “We should understand that the kesa is what all Buddhas have respected and taken refuge in. The kesa is the Buddha’s body and the Buddha’s mind. The kesa is called the robe of liberation, the robe of the field of virtue, and the robe of formlessness. It is also called the robe of supremacy, the robe of patience, the robe of the Tathāgata, the robe of great compassion, the robe of the victory banner (against delusion), and the robe of unsurpassable enlightenment. Truly, we should receive and maintain it gratefully and respectfully.” These are all different names for the okesa used in various Buddhist scriptures. In this verse, the first three names are mentioned: the robe of liberation, the robe of formlessness, and the robe of the field of virtue.

Đức Phật bảo ngài A-nan: “Cánh đồng trông đẹp quá. Ông có thể may lá y giống như vậy không?” A-nan hoan hỷ. Đức Phật nghĩ ra kiểu mẫu và A-nan thiết kế. Từ đó tu sĩ Phật giáo đắp y trong mọi truyền thống và mọi quốc gia.

Trong Nhật ngữ chữ đầu tiên của kệ đắp y ca-sa là đại tai. *Đại* có nghĩa “cao cả” hoặc “trang nghiêm.” *Tai* không có nghĩa riêng mà dùng như dấu hiệu tán thán: “Cao cả làm sao!” Phần kệ của bài kệ đưa ra ba tên khác nhau về lá y. Trong chương “Ca-sa Công Đức” Đạo Nguyên dẫn ra nhiều tên cho lá y. Ngài nói, “Chúng ta nên hiểu ca-sa là điều mà tất cả chư Phật tôn kính và nương tựa. Ca-sa là thân Phật và tâm Phật. Ca-sa được gọi là áo giải thoát, áo phước điền, và áo vô tướng. Ca-sa cũng được gọi là áo tối thượng, áo kiên trì, áo Như Lai, áo đại từ bi, áo của lá phướn vinh quang (chiến thắng si mê), và là áo giác ngộ vô thượng. Thật vậy, chúng ta nên thọ nhận và gìn giữ một cách sùng kính và biết ơn.” Đó là những danh xưng khác nhau dành cho lá y ghi trong nhiều bản văn Phật giáo. Trong bài kệ trên, ba tên gọi đầu tiên được nhắc đến là: áo giải thoát, áo vô tướng và áo phước điền.

The first name for the okesa is the robe of liberation. The Sanskrit word *kaṣāya* refers to a muted or broken color (*ejiki*). To make okesas, Indian monks collected abandoned rags from graveyards and refuse heaps, so that they would have no attachment to the material. They cut the rags into pieces and washed, dyed, and sewed them together. They didn't dye them pure colors—blue, yellow, red, black, or white—but instead mixed different colors together to darken the cloth, rendering it valueless by ordinary standards.

The okesa was made out of materials that had no value and were not attractive to people. Even today if we have new material from which to make an okesa, we cut it into pieces so that the material loses its value. No one would want to steal it. This is why the okesa is free from attachment. In Buddhism, things free from attachment are immaculate. When we become Buddhists, we receive the okesa as a symbol of our faith in the Buddha's teachings. This means we also become free from ego attachment.

The construction of the okesa symbolizes the emptiness of the five skandhas. The pieces come from all over, are sewed together, and stay for a while in the shape of a robe.

Tên đầu tiên cho lá y là áo giải thoát. Chữ Phạn *kasaya* ám chỉ màu chàm hoặc hoại sắc. Để may thành lá y, chư tăng Ấn Độ lượm những tấm giẻ rách vứt bỏ ở nghĩa địa và rác phế thải, làm như vậy để tránh dính mắc vào vải sợi vật chất. Chư tăng cắt những miếng giẻ thành ô vuông và đem giặt sạch, nhuộm màu và may nối lại với nhau. Các vị không nhuộm bằng màu thuần—xanh trời, vàng, đỏ, đen hoặc trắng—nhưng phải là màu pha trộn để tấm vải tối sậm, mất hết giá trị theo tiêu chuẩn thông thường.

Lá y may bằng vải sợi không giá trị và không hấp dẫn dưới mắt người đời. Ngay cả hiện nay nếu có được vải mới để may y, chúng ta cũng cắt thành miếng nhỏ sao cho tấm vải mất giá trị, không ai muốn lấy cắp. Chính vì vậy mà lá y thoát khỏi sự dính mắc. Trong Phật giáo, đồ vật thoát khỏi dính mắc thì tinh khiết. Khi trở thành Phật tử, chúng ta thọ nhận y như là biểu tượng của niềm tin vào giáo pháp Như Lai, có nghĩa chúng ta cũng sẽ thoát khỏi dính mắc vào bản ngã.

Tạo ra lá y tượng trưng tánh không của năm uẩn. Những miếng vải/giẻ rời góp nhặt từ nhiều nơi, được may nối lại, và giữ hình dạng lá y trong một thời gian.

The okesa is an example of emptiness or egolessness (*anātman*), impermanence, and interdependent origination. So the robe is much more than a uniform; it embodies the basic teachings of the Buddha.

When I first studied “Kesakudoku” (Virtue of the Kesa), I was confused because Dōgen discussed the virtue of the okesa in various ways. He wrote that the okesa had been transmitted from Vipasyin Buddha, the first of the seven Buddhas. It is said that each Buddha’s life span was shorter than the last. Their bodies also became smaller and smaller. And yet the okesa transmitted from the previous Buddha perfectly fit all of the following Buddhas. I wondered how Dōgen could say such a thing, since he knew that the okesa was designed by Shakyamuni Buddha and his disciple Ānanda. How could all the Buddhas before Shakyamuni have worn and transmitted it?

Dōgen also discusses the fact that Shakyamuni’s okesa was transmitted to Mahākāśyapa, and then from Mahākāśyapa to the next ancestor. It was then transmitted through each subsequent ancestor to Bodhidharma. Bodhidharma brought it from India to China, and then the okesa was transmitted through six generations to the sixth ancestor, Huineng. The okesa was used as the symbol of the Dharma and also of the authenticity of the Dharma’s transmission.

Lá y là ẩn dụ về tánh không hoặc vô ngã, vô thường, và lý duyên khởi. Vì thế lá y có ý nghĩa hơn bộ đồng phục; là hiện thân giáo pháp căn bản của Phật.

Khi lần đầu học “Ca-sa Công Đức”, tôi không hiểu rõ vì Đạo Nguyên bàn luận công đức của ca-sa theo nhiều cách. Ngài viết rằng lá y được truyền từ Phật Tỳ-bà-thi, vị đầu tiên trong bảy vị Phật. Thọ mạng của mỗi vị Phật ngắn hơn thọ mạng vị cuối cùng. Thân các ngài cũng càng ngày càng nhỏ hơn. Tuy vậy mà lá y truyền thừa từ vị Phật trước đều vừa vặn với tất cả những vị Phật kế tiếp. Tôi thắc mắc làm thế nào Đạo Nguyên có thể nói như thế, vì Ngài biết lá y do Đức Phật Thích-ca và vị đệ tử thị giả A-nan sáng chế. Làm sao mà tất cả chư Phật trước Phật Thích-ca đã đắp y và sau đó truyền trao lá y?

Đạo Nguyên cũng bàn đến sự kiện y của Đức Phật Thích-ca truyền cho Ma-ha-ca-diếp, và từ Ma-ha-ca-diếp đến vị tổ kế tiếp. Sau đó y được truyền qua chư tổ nối tiếp đến tổ Bồ-đề Đạt-ma. Tổ Bồ-đề Đạt-ma mang y từ Ấn Độ sang Trung Hoa, và rồi y được truyền sang sáu đời đến Lục Tổ Huệ Năng. Lá y được sử dụng như một biểu tượng của Pháp và cũng là việc truyền pháp chân chánh.

Dōgen Zenji encourages us to sew our own okesa and venerate it as the symbol of the Buddha's vow to save all living beings, the symbol of the Dharma itself, and the symbol of the authenticity of transmission in his lineage.

Later I realized that this corresponds to the Three Treasures he mentions in *Kyōjukaimon* (Comments on Teaching and Conferring the Precepts). Here he comments on the precepts of taking refuge in the Buddha, the Dharma, and the Sangha and on the Absolute Three Treasures, the Manifesting Three Treasures, and the Maintaining Three Treasures.

The okesa used by all Buddhas in the past, present, and future—and which perfectly fits all of them despite their differences in size—corresponds to the Absolute Three Treasures. The okesa designed by Shakyamuni and Ānanda corresponds to the Manifesting Three Treasures. And the okesa used as a symbol of transmission and the okesa Dōgen encourages us to sew, wear, and venerate correspond to the Maintaining Three Treasures. When Dōgen discusses the virtue of the okesa, he freely switches among these three meanings of the word. This is why I was confused. The okesa is the symbol of the Dharma itself in its various facets.

Đạo Nguyên sách tấn chúng ta tự khâu lấy và sùng kính lá y như biểu tượng cho lời Phật nguyện cứu độ mọi chúng sinh, như biểu tượng của Pháp, và biểu tượng việc truyền thừa chân chánh trong tông phái.

Về sau tôi nhận thấy điều này tương tự với Tam Bảo mà Đạo Nguyên nói đến trong Kinh Thọ Giới Môn. Ở đây Đạo Nguyên thảo luận các giới luật về quy y Phật, Pháp và Tăng và Tam Bảo Tuyệt Đối, Tam Bảo Thị Hiện, và Hộ Trì Tam Bảo.

Chư Phật thời quá khứ, hiện tại và vị lai đều sử dụng ca-sa—và lá y vừa vắn với tất cả chư Phật mặc dầu tầm vóc mỗi vị khác nhau—tương ứng với Tam Bảo Tuyệt Đối. Ca-sa do Phật Thích-ca và ngài A-nan sáng tạo tương ứng với Tam Bảo Thị Hiện. Và ca-sa dùng như là một biểu tượng của sự truyền thừa và lá y Đạo Nguyên sách tấn chúng ta may, đắp và tôn kính tương ứng với Hộ Trì Tam Bảo. Khi bàn về công đức của ca-sa, Đạo Nguyên tùy nghi chuyển đổi ba ý nghĩa. Vì thế nên tôi khó hiểu. Ca-sa là biểu tượng của Pháp trên nhiều phương diện.

The second name of the okesa is the robe of formlessness (*musō*). In our sutra book, *musō* is translated as “far beyond form and emptiness.” This is a questionable translation. It seems to me that “far beyond form and emptiness” refers to a line in the *Heart Sutra*: “That which is form is emptiness and that which is emptiness, form.” In this case “form” is a translation of the Sanskrit word *rūpa*, one of the five aggregates, which means materials that have physical form and color. The Chinese translation of *rūpa* is *se*, and the Japanese pronunciation is *shiki*. The *Heart Sutra* says that material beings are emptiness and emptiness is material beings. But here the word used is not *shiki* but *sō*, a translation of the Sanskrit *nimitta*, which means “appearance,” as opposed to *shō*, “nature” or “essence.” Other possible translations of *nimitta* are “mark” or “attribution.” *Musō* is *animitta* in Sanskrit. This use of “form” does not imply material beings. Instead, it means temporal form or appearance. The reality of emptiness has no fixed form. The robe of formlessness (*musō-e*) means that this robe has no form (*animitta*), not that it is beyond form and emptiness.

In this English translation, the phrase “far beyond form and emptiness” modifies “virtuous field” (*fukuden*).

Tên thứ nhì của ca-sa là áo vô tướng (*musō*). Trong quyển kinh của chúng tôi, *musō* dịch là “siêu vượt sắc và không.” Đây là nghi vấn về dịch thuật. Theo tôi có lẽ “siêu vượt sắc và không” có liên hệ câu trong *Tâm Kinh*: “Sắc tức là không và không tức là sắc.” Trường hợp này “sắc” dịch từ chữ Phạn *rūpa*, một trong năm uẩn, có nghĩa vật có hình thể và màu sắc. *Rūpa* dịch sang Trung Hoa là sắc, và phát âm Nhật ngữ là *shiki*. *Tâm Kinh* nói rằng sắc tức là không và không tức là sắc. Nhưng ở đây không dùng chữ sắc mà dùng chữ tướng, dịch từ chữ Phạn *nimitta*, có nghĩa “hình tướng,” ngược với “tánh” hoặc “thể tánh.” Có thể dịch *nimitta* là “tướng”. *Vô tướng* chữ Phạn là *animitta*. Dùng chữ “sắc” không phải ám chỉ vật chất. Nhưng có nghĩa hình tướng tạm bợ. Thực tại của tánh không không có tướng cố định. Y vô tướng có nghĩa áo này không có hình tướng, không phải siêu vượt sắc và không.

Trong phần dịch Anh ngữ ở đây, câu “siêu vượt sắc và không” làm giảm nhẹ chữ “phước điền”.

This is not a correct interpretation of the line because *musō-e* and *fukuden-e* are the two different names of the okesa.

The *Diamond Sutra* says, “To see all forms as no-form is to see the true form.” What is beyond form and emptiness? Form is emptiness and emptiness is form. There is nothing beyond form and emptiness. And in this verse there is no word that refers to emptiness. Here “formless” means that the okesa has a form and yet the form itself is formless or empty. Emptiness means moving and changing moment by moment. In this moment, this robe exists in the form of the okesa but has no fixed, permanent form. *Musō* also means free from attachment. Because it is formless, we cannot attach ourselves; we cannot grasp it. If we grasp this as the Buddha’s teaching, as something important and hold on to it, we miss the point of the Buddha’s teaching. Instead we open our hands. This is the meaning of formlessness.

It is the same with our lives. Our body and mind are collections of many different elements that exist in this moment. Because they are always changing, we cannot grasp them as “my” body, “my” mind, or “my” property. And yet we attach ourselves to the present, transient form. But since nothing is substantial, we cannot actually grasp it.

Câu này không dịch chính xác vì *Vô tướng y* và *phước điền y* là hai tên khác nhau của lá y.

Kinh Kim Cang dạy rằng, “Thấy tướng không phải tướng mới là thật tướng.” Cái gì siêu vượt sắc và không? Sắc tức là không và không tức là sắc. Không có điều gì siêu vượt sắc và không. Và trong bản kinh này không có chữ liên quan đến cái không. Ở đây “vô tướng” có nghĩa lá y có hình tướng tuy nhiên tướng chính là vô tướng hoặc là Không. “Không” có nghĩa động chuyển và biến đổi từng giây phút. Thời điểm này, có lá y với hình tướng lá y nhưng không phải tướng cố định, thường hằng. *Vô tướng* cũng có nghĩa không dính mắc. Bởi vì y vô tướng, chúng ta không thể tự trời buộc vào; chúng ta không thể nắm giữ lá y. Nếu nắm giữ y như Phật pháp, như vật quan trọng và chấp giữ thì chúng ta làm qua lời Phật dạy. Ngược lại chúng ta mở rộng bàn tay. Đây là ý nghĩa của vô tướng.

Tương tự như đời sống chúng ta. Thân và tâm là tập hợp của nhiều yếu tố khác nhau hiện hữu trong giây phút này. Bởi vì những yếu tố luôn biến đổi, chúng ta không thể nắm giữ như là thân “của tôi,” tâm “của tôi,” hoặc tài sản “của tôi.” “Vậy mà chúng ta tự ràng buộc vào hình tướng hiện tại, nhất thời. Vì không có gì chắc thật chúng ta không thể nắm giữ.

When we try to control it, we diminish our life force. Instead, we open our hands. This is what we practice in our zazen. The okesa and our body and mind are the same. This subtle difference in attitude can change our lives completely. When we grasp something, we lose it. When we open our hands, we see that everything we need is an offering from nature. If we have something extra, we offer it to others. This is the life attitude of a bodhisattva. Just open our hands. The okesa is a symbol of this attitude.

As noted just now, the third name of the okesa in this verse is the robe of the field of virtues (*fukuden-e*). *Fuku* means “happiness,” “blessing,” “fortune,” or “virtue,” while *den* means “rice paddy.” In Asian countries people consider rice paddies the foundation of everything good. Rice is the most important product and the basis of the whole economy. When rice grows we are blessed by nature. The Buddha’s teachings, the Buddhmind, and the practice of Dharma are often compared to a rice paddy.

The *Suttanipāta* is one of the oldest collections of short suttas in Pāli. In it we find the *Kasībhāradvāja Sutta* (The Farmer Bharadvaja), which records the Buddha’s conversation with an Indian farmer. When the Buddha was staying in a farming village, he woke up one morning, put on the okesa, and went out to the village for *takuhatsu* (begging for food).

Khi cố điều khiển hình tướng, chúng ta tổn giảm sinh lực. Thay vì vậy chúng ta mở rộng bàn tay. Đây là việc chúng ta công phu trong tọa thiền. Lá y, thân và tâm như nhau. Sự khác biệt vi tế trong thái độ sống có thể thay đổi hoàn toàn cuộc đời chúng ta. Khi muốn nắm giữ điều gì chúng ta sẽ vượt mất. Có mở rộng bàn tay chúng ta mới nhìn thấy mọi vật mình cần dùng đều từ thiên nhiên ban cho. Nếu có dư hãy nhường cho người khác. Đây là Bò-tát hạnh. Chỉ cần mở rộng bàn tay. Lá y biểu trưng cho hành động này.

Như vừa kể, tên thứ ba của ca-sa trong bài kệ là phước điền y (*fukuden-e*). *Fuku* có nghĩa là “hạnh phúc,” “ân phước,” “may mắn,” hoặc “đức,” *den*, điền, là “ruộng lúa.” Ở các quốc gia châu Á người ta cho rằng ruộng lúa là nền tảng của mọi việc tốt lành. Lúa gạo là sản phẩm quan trọng nhất và là cơ sở toàn bộ kinh tế. Khi lúa mọc lên chúng ta được ân sủng từ thiên nhiên. Giáo lý Phật, tâm Phật và hành trì Pháp thường được so sánh với ruộng lúa.

Kinh Tập là một trong những bộ kinh ngắn tiếng Pali cổ nhất. Trong đó có Kinh Nhà Nông Bharadvaja ghi chép cuộc đối thoại của Phật với một nông dân Ấn. Dịp nọ Phật lưu lại tại một làng làm nghề nông, buổi sáng thức dậy, Phật đắp y và đi vào làng khát thực.

The Buddha came across a rich farmer's house. The farmer was giving food to his workers. The Buddha was standing in front of the farmer to receive food.

The farmer said, "I eat after cultivating fields and planting seeds. I eat after working. Why don't you work? Why do you beg for food?"

The Buddha replied, "I am a farmer, too. I also work."

The farmer asked further, "You say you are also a farmer. But I never saw you farming. I ask you, what do you mean when you say you are a farmer? Tell me so that I can understand."

Then the Buddha answered, "Faith is a seed. Practice is rain. Wisdom is my yoke and plow. Repentance (having a sense of shame) is my plow bar. Aspiration is a rope to tie a yoke to an ox. Mindfulness is a plow-blade and digging bar. I behave prudently. I am discreet in speech. I eat moderately. Truth is my sickle to mow grass. Gentleness is untying the yoke from an ox when finished working. Diligence is my ox which takes me to peacefulness (nirvana). I go forth without backsliding. Once I reach peacefulness, I have no anxiety. My farming is done in this way. Its result is sweet dew. If you engage in this farming, you will be released from all kinds of suffering."

Phật đến trước nhà một phú nông. Phú nông đang phân phát thực phẩm cho những người thợ của ông. Phật đến đứng trước mặt ông thợ nhận thức ăn.

Nhà nông nói: "Tôi ăn sau khi cày xới cánh đồng và gieo hạt. Tôi ăn sau khi làm việc. Tại sao ngài không làm lụng? Tại sao ngài đi khát thực?"

Phật đáp: "Tôi cũng là nhà nông. Tôi cũng lao động."

Nhà nông hỏi tiếp, "Ngài nói ngài cũng là nhà nông. Nhưng tôi chưa bao giờ thấy ngài làm ruộng cả. Tôi xin hỏi, ngài nói ngài là nhà nông theo nghĩa gì? Xin ngài giải thích cho tôi hiểu."

Phật trả lời, "Đức tin là hạt giống. Tu tập là mưa. Trí tuệ là cái ách và chiếc cày. Sám hối (theo nghĩa hổ thẹn) là cây đòn của chiếc cày. Lời nguyện là dây vàm buộc cái ách vào con trâu. Chánh niệm là lưỡi cày và cây đòn xới đất. Ta hành động cẩn trọng. Ta thận trọng lời nói. Ta ăn uống tiết độ. Lẽ thật là lưỡi liềm cắt cỏ. Hòa nhã là cởi ách cho trâu khi xong việc đồng áng. Tinh tấn là con trâu của ta đưa ta đến sự an bình (niết-bàn). Ta tiến về phía trước mà không thoái lui. Khi chúng đạt sự an bình viên mãn ta không còn lo âu. Công việc đồng áng của ta diễn tiến như thế. Kết quả có được chính là giọt sương ngọt ngào. Nếu làm nông theo lối này, ông sẽ giải thoát mọi khổ đau."

The farmer left home and became the Buddha's disciple. In the Buddha's simile, farming is a practice aimed at freedom from egoattachment and a peaceful life. When we wear the okesa, we are also farming. This is the meaning of "robe of virtuous field" (*fukuden-e*). This body and mind is the field we work. It is not a field of fortune from which we can expect to receive blessings without practice. We have to cultivate our life.

The third line of the verse is "Wearing the Tathāgata's teaching" (*hibu nyorai kyō*). *Hi* means "to open," "unfold," or "uncover," so I translate this line as "I unfold and wear the Tathāgata's teaching." First we have to unfold the Buddha's teaching and cover ourselves with it. *Bu* means "humble," "thankful," or "respectful." Then what is meant by "the Tathāgata's teaching" (*nyorai-kyō*)? The Buddha taught the interdependent origination of all beings. Since no beings have self-nature, we should not attach ourselves to anything. We should be free from ego-attachment, transform our way of life, and choose a path to peacefulness. We unfold this teaching through practice. We receive the teaching of the Tathāgata, unfold it, wear it, and are covered by it. This is the meaning of wearing the okesa and practicing zazen.

Người nông dân xuất gia và trở thành đệ tử Phật. Trong ẩn dụ của Phật, làm nông là tu tập nhằm vào giải thoát khỏi bản ngã ràng buộc và có đời sống an bình. Khi đắp y, chúng ta cũng đang làm nông. Đây là ý nghĩa của "phước điền y". Thân và tâm là cánh đồng chúng ta cày cấy. Đây không phải là cánh đồng may mắn chúng ta trông chờ được ban phước mà không có sự tu tập. Chúng ta phải tu dưỡng cuộc sống của mình.

Hàng thứ ba của bài kệ là "Phụng trì Như Lai mạng". *Hi* có nghĩa "mở ra," "phô bày," hoặc "hiển lộ," vì thế chúng tôi dịch câu này là "Tôi hiển bày và mặc vào giáo pháp Như Lai." Trước hết chúng ta phải phơi bày giáo pháp Phật và trùm lên người mình. *Bu* có nghĩa "khiêm cung," "biết ơn," hoặc "quy kính (phụng)." Như vậy "giáo pháp Như Lai" nghĩa là gì? Phật giảng về lý duyên khởi của vạn vật. Vì không một chúng sanh nào có tự tánh, chúng ta không nên tự trói buộc mình vào bất cứ vật gì. Chúng ta nên mở trói khỏi sự ràng buộc vào bản ngã, chuyển hóa đời mình và chọn con đường đi đến an bình. Chúng ta hiển bày giáo pháp qua hành trì. Chúng ta thọ nhận giáo pháp của Như Lai, hiển bày giáo pháp, phủ lên người mình, và được giáo pháp bảo bọc. Đây chính là ý nghĩa việc đắp y và thiền tập.

Formlessness means the same as emptiness, egolessness, and interdependent origination. Since we are not substantial, we cannot live alone without being supported by other beings. We have to live together with others. This is another essential point of the Buddha's teaching.

We cannot be completely peaceful unless all living beings are in peace. We cannot be completely happy if we are aware of someone who is unhappy. When we awaken to this reality, the bodhisattva vows arise naturally. The vow to save all beings is not a duty or a promise to the Buddha. The vow does not mean that we are great people and we have to save all others, like millionaires who give money to the poor. When we open our eyes to the reality of our lives, we simply cannot help but share happiness and sadness, pleasure and pain with all beings. To be peaceful, we have to do something for other beings. We live within the Buddha's vow to save all beings.

Zen Master Dongshan Liangjie (Tōzan Ryōkai, 802–869) was the founder of the Chinese Caodan (Sōtō) school.

Dongshan asked a monk, "What is most painful?"

The monk replied, "To be in hell is most painful."

Dongshan said, "No, it isn't."

Then the monk asked, "What do you think, then, is most painful?"

Vô tướng đồng nghĩa với Không, vô ngã, và tương duyên. Vì chúng ta không thật có nên không thể sống một mình mà không có người khác hỗ trợ. Chúng ta phải sống chung với người khác. Đây là một điểm thiết yếu khác về giáo pháp của Phật.

Chúng ta không thể hoàn toàn an lạc trừ khi tất cả muôn loài được bình an. Chúng ta không thể nào an vui hoàn toàn nếu biết có người còn khổ. Khi tỉnh ngộ trước thực tại như thế, lời nguyện Bồ-tát tự nhiên phát sinh. Lời nguyện cứu độ tất cả chúng sinh không phải là bản phận hoặc hứa hẹn với Phật. Lời nguyện không có nghĩa mình là những người siêu vĩ và chúng ta phải cứu giúp tất cả, giống như triệu phú ban phát tiền bạc cho kẻ nghèo. Khi mở mắt sáng nhìn vào thực tại đời sống, đơn thuần chúng ta không thể giúp đỡ nhưng chia sẻ hạnh phúc và buồn phiền, hân hoan và đau đớn với tất cả chúng sinh. Để được an lạc chúng ta phải phụng sự người khác. Chúng ta sống trong lời nguyện của Phật là cứu độ chúng sinh.

Thiền Sư Động Sơn Lương Giới (802-869) là Tổ Tông Tào Động Trung Hoa.

Động Sơn hỏi một vị tăng, "Đau đớn nhất là gì?"

Tăng thưa, "Vào địa ngục thì đau đớn nhất."

Động Sơn nói, "Không phải vậy."

Tăng liền hỏi, "Thế ngài nghĩ đau đớn nhất là gì?"

Dongshan replied, “Wearing the okesa yet not having clarified the great matter is most painful.”

Hell is the worst part of samsara and is considered the most agonizing. But Dongshan said that there is a more painful condition. When we wear the okesa, we are in nirvana. We are apart from samsara, and yet when we chase after something, even enlightenment, our practice becomes an activity within samsara. When we look for something better through zazen, that striving is more painful than hell. If you suffer in samsara because you don't know the Buddha's teachings, you can be saved by studying the Buddha Dharma and practicing zazen. But if you already know the Buddha Dharma, receive the precepts, wear the okesa, practice zazen, and *still* chase after something, there is no way to be saved. One of the most famous sayings of Kōdō Sawaki Roshi is, “Wear the okesa and sit in zazen: that's all.” That's it. There is nothing else to search for. There's nowhere to go. Still, we look for something more valuable. Even when we sit in the zendo we are often hungry ghosts in samsara.

Whenever we deviate from where we are now, we immediately return to what's right here, right now, by letting go. This is our zazen. This is the meaning of wearing the okesa after reciting this verse.

*

Động Sơn đáp, “Đắp y mà chưa rõ đại sự (việc lớn) là đau đớn nhất.”

Địa ngục là chỗ kinh khủng nhất trong luân hồi và được xem là khổ ải nhất. Nhưng Động Sơn cho rằng có một tình trạng đau đớn hơn nữa. Khi đắp y chúng ta đang ở niết-bàn. Chúng ta rời khỏi luân hồi nhưng nếu đuổi theo sự vật gì, ngay cả việc giác ngộ, thì tu tập là hành động trong luân hồi. Khi tìm cầu điều tốt hơn qua việc tọa thiền, sự phấn đấu đó sẽ đau đớn hơn địa ngục. Nếu ông đau khổ trong luân hồi vì ông không biết giáo pháp Phật, ông có thể được cứu độ qua sự học hỏi Phật Pháp và thực tập tọa thiền. Nhưng một khi đã hiểu Phật Pháp, đã thọ giới, đắp y, tọa thiền mà *vẫn còn* đeo đuổi một điều gì thì không thể nào được cứu độ. Một trong những câu nói nổi tiếng nhất của Lão sư Kodo Sawaki là, “Đắp y và tọa thiền: tất cả chỉ có vậy.” Chỉ thế thôi. Không có gì khác để tìm kiếm. Không có nơi nào để đi đến. Vậy mà chúng ta vẫn tìm kiếm điều gì giá trị hơn. Ngay cả khi ngồi trong thiền đường chúng ta vẫn thường là quỷ đói trong luân hồi.

Bất cứ khi nào chúng ta lệch ra ngoài chỗ đang hiện tiền, hãy lập tức trở lại chỗ ngay đây, bây giờ bằng cách buông bỏ mọi sự việc khác. Đây là việc tọa thiền của chúng ta. Đây là ý nghĩa của đắp y sau khi xướng lên bài kệ.

*



[5]

**CONTINUOUS CIRCLE OF OFFERING:
THE MEAL CHANTS**

**DOGEN’S COMMENTS ON THE
SIGNIFICANCE OF TAKING FOOD**

MEAL CHANTS are the verses we recite during formal *ōryōki* meals at Sōtō Zen monasteries and Zen centers during sesshin. Dōgen Zenji’s comments at the beginning of “Fushukuhanpō” (The Dharma for Taking Meals) are a good introduction to these verses. He describes how to eat, use the bowls, and comport ourselves during an *ōryōki* meal. “The Dharma for Taking Meals” is a section of *Eihei Shingi*. The word *shingi* means regulations or standards, and Eiheiji is the monastery founded by Dōgen Zenji. “The Dharma for Taking Meals” is one of the six sections of *Eihei Shingi*; another is “Tenzokyōkun” (Instructions for the Cook). Dōgen Zenji teaches that cooking and receiving food are both important parts of our practice. Eating is an essential part of our practice because it’s a necessary part of our life. We eat three times every day of our lives but rarely think about the significance of eating. Both “Tenzokyōkun” and “Fushukuhanpō” show us how activities in our daily lives can become spiritual practice.



[5]

**CHU KỲ TIẾP NỐI CỦA CÚNG ĐƯỜNG:
CÚNG QUÁ ĐƯỜNG**

**ĐẠO NGUYÊN BÀN VỀ Ý NGHĨA CỦA VIỆC
THỌ NHẬN THỨC ĂN**

Chúng tôi đọc những bài kệ cúng thọ trai suốt thời gian cúng cơm quá đường tại các thiền viện Tông Tào Động và trung tâm Thiền trong khóa tu tiếp tâm. Lời Đạo Nguyên bình phần đầu Bài Pháp Thọ Trai (Cúng Quá Đường) là phần dẫn nhập rất hay. Đạo Nguyên diễn tả nhai ăn như thế nào, cách sử dụng bát, và mỗi người tự ứng xử suốt bữa thọ trai. “Bài Pháp Thọ Trai” là một chương trong Vĩnh Bình Thanh Qui. Chữ Thanh Qui có nghĩa nghi thức hoặc tiêu chuẩn, và Vĩnh Bình là thiền viện do Đạo Nguyên thành lập. “Bài Pháp Thọ Trai” là một trong sáu chương của Vĩnh Bình Thanh Qui; một chương khác là “Điền Tọa Giáo Huấn.” Đạo Nguyên dạy rằng nấu ăn và thọ thực cả hai đều quan trọng trong sự tu tập. Ăn là một phần tu tập quan trọng bởi vì đó là phần thiết yếu trong cuộc sống. Chúng ta ăn ba bữa mỗi ngày cả đời mà ít khi nghĩ về ý nghĩa việc ăn uống. Cả hai Điền Tọa Giáo Huấn và Bài Pháp Thọ Trai đều chỉ cho chúng ta làm thế nào những sinh hoạt trong đời thường có thể biến thành việc tu tập.

In “Tenzokyōkun,” Dōgen Zenji describes the attitude we should maintain toward foods, fire, water, and utensils when we cook. “When steaming rice, regard the pot as your own head; when washing rice, know that the water is your own life.”⁴⁸ Everything is part of our life. As tenzo we should think about the people who eat, who receive the food, and who practice. According to Dōgen Zenji, practice itself is enlightenment, so people who practice are enlightened, and therefore as tenzo we prepare meals to offer to the Buddha. Through work with food in the kitchen, the tenzo’s energy becomes part of the Buddha, so the tenzo should be sincere and careful. This is an important point. Since the tenzo doesn’t sit in the zendō all the time, the kitchen is the tenzo’s place of practice. When the tenzo cooks, the food is the Buddha and the cooking is the tenzo’s zazen. We should receive the food gratefully and with the same attitude with which it was cooked. That’s the meaning of this ritual.

It’s difficult when we begin to study the rituals of ōryōki and memorize the chants because many of us don’t like formality. I myself don’t like it much, but I try to follow it because it’s our practice.

Trong *Điền Tọa Giáo Huấn*, Đạo Nguyên mô tả chúng ta nên gìn giữ thái độ như thế nào đối với thực phẩm, lửa, nước, và dụng cụ nhà bếp khi nấu nướng. “Khi nấu cơm, hãy xem cái nồi như là cái đầu của mình; khi vo gạo, nên biết nước chính là cuộc sống của mình.” Mỗi sự việc đều là một phần đời sống của mình. Là điền tọa (tri khố) chúng ta nên nghĩ về những người ăn cơm, người thọ nhận thức ăn, và hành giả tu tập. Theo Đạo Nguyên, tu tập chính là giác ngộ, vì thế những ai tu tập đều giác ngộ, cho nên là điền tọa chúng ta chuẩn bị cơm nước để dâng cúng Phật. Qua việc chấp tác với thực phẩm trong bếp, năng lượng của vị điền tọa trở thành một phần của Phật, vì thế người điền tọa phải nên thành tâm và cẩn trọng. Đây là điểm quan trọng. Vì điền tọa không ngồi trong thiền đường suốt buổi, nên nhà bếp là nơi điền tọa hành trì. Khi nấu thì thực phẩm là Phật và nấu nướng trở thành tọa thiền đối với điền tọa. Chúng ta nên thọ nhận thức ăn với lòng biết ơn và với cung cách giống như lúc nấu chín thức ăn. Đó là ý nghĩa của nghi thức.

Kể ra cũng khó lúc mới học về nghi lễ thọ trai và ghi nhớ bài tụng vì rất nhiều người không ưa chuộng nghi thức. Chính tôi không thích lắm, nhưng tôi cố gắng theo vì đó là sự tu tập của mình.

If we think of the meaning or significance of this practice, we can appreciate this formality on a deeper level. That is the point of this section of “Fushukuhanpō” (The Dharma of Taking Meals. A sutra says, “If you can remain the same with food, all dharmas also remain the same; if all dharmas are the same, then also with food you will remain the same.” Just let dharma be the same as food, and let food be the same as dharma. For this reason, if dharmas are the dharma-nature, then food also is the dharma-nature. If the dharma is suchness, food also is suchness. If the dharma is the single mind, food also is the single mind. If the dharma is bodhi, food also is bodhi. They are named the same and their significance is the same, so it is said that they are the same. A sutra says, “Named the same and significance the same, each and every one is the same, consistent with nothing extra.”

Mazu said, “If the dharma realm is established, everything is entirely dharma realm. If suchness is established, everything is entirely suchness. If the principle is established, everything is entirely the principle. If phenomena are established, all dharmas are entirely phenomena.” Therefore this “same” is not the sameness of parity or equality, but the sameness of awakening to the true sameness [*anuttarā-samyaksambodhi*].

Nếu khởi niệm về ý nghĩa hoặc tầm quan trọng của pháp tu này, chúng ta sẽ rất biết ơn nghi thức. Đó là mấu chốt của chương Bài Pháp Thọ Trai. Kinh nói rằng: “Nếu ai tuân giữ bình đẳng đối với thức ăn, tất cả các pháp cũng giữ bình đẳng như vậy; nếu tất cả các pháp đều bình đẳng thì với thực phẩm ta cũng giữ bình đẳng.” Hãy để pháp giống như thức ăn, và để thức ăn giống như pháp. Vì lý do này, nếu các pháp là pháp tánh thì thức ăn cũng là pháp tánh. Nếu pháp là chân như thì thức ăn cũng là chân như. Nếu pháp là nhất tâm thì thức ăn cũng nhất tâm. Nếu pháp là bồ-đề thì thức ăn cũng là bồ-đề. Cả hai có tên như nhau và ý nghĩa như nhau, vì vậy nói cả hai như nhau. Kinh dạy, “Tên đặt như nhau và ý nghĩa như nhau, mỗi mỗi đều như nhau, không thêm không bớt.”

Mã Tổ dạy, “Khi pháp giới thành lập thì toàn bộ sự vật là pháp giới. Nếu chân như thành lập thì toàn bộ sự vật là chân như. Nếu lý được lập thì toàn bộ sự vật là lý. Nếu sự (hiện tượng) được lập thì toàn bộ sự vật là sự.” Vì thế “bình” ở đây không phải là đồng đẳng hay bình đẳng, nhưng là sự bình đẳng của việc giác ngộ chân như tức vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Awakening to the true sameness is the ultimate identity [of all the suchnesses] from beginning to end. The suchness of the ultimate identity from beginning to end is the genuine form of all dharmas, which only a Buddha together with a Buddha can exhaustively penetrate. Therefore, food is the dharma of all dharmas, which only a Buddha together with a Buddha can exhaustively penetrate. Just at such a time, there are the genuine marks, nature, substance, power, functions, causes, and conditions. For this reason, dharma is itself food; food is itself dharma. This dharma is what is received and used by all Buddhas in the past and future. This food is the fulfillment that is the joy of dharma and the delight of meditation.⁴⁹

The quote at the beginning, “If you can remain the same with food, all dharmas also remain the same; if all dharmas are the same, then also with food you will remain the same,” comes from the *Vimalakīrti Sutra*.⁵⁰ Dōgen Zenji comments on this passage, “Just let dharma be the same as food, and let food be the same as dharma.” This sutra says that as practitioners of Mahāyāna Buddhism we should maintain the same attitude toward everything we encounter. We should not discriminate between things as valuable or worthless on the basis of conventions.

Giác ngộ chân như là sự hiệp nhất cứu cánh [của toàn bộ tính như thị] từ thủy đến chung. Tính như thị của cứu cánh hiệp nhất từ thủy đến chung (trước sau rốt ráo như vậy) là chân tướng của tất cả các pháp, mà chỉ có Phật với Phật mới có thể thấu triệt. Vì thế thức ăn là pháp của vạn pháp, mà chỉ có Phật với Phật mới có thể thấu triệt. Chỉ lúc như thế, mới có tướng, tánh, thể, lực, dụng, nhân, và duyên chân thật. Vì thế pháp tự là thức ăn và thức ăn tự là pháp. Pháp này được chư Phật trong thời quá khứ và vị lai thọ nhận và thọ dụng. Thức ăn là sự đáp ứng tròn đầy và đó là pháp hỷ và là niềm vui của thiền tập.

Đoạn đầu, “Nếu ai giữ bình đẳng đối với thức ăn thì tất cả các pháp đều giữ bình đẳng; nếu tất cả các pháp đều bình đẳng thì với thức ăn ta sẽ giữ bình đẳng,” trích từ *Kinh Duy-ma-cật*. Đạo Nguyên bình đoạn này như sau, “Hãy để pháp bình đẳng với thức ăn, và để thức ăn bình đẳng với pháp.” Kinh nói rằng những ai tu theo Phật giáo Đại thừa nên giữ thái độ bình đẳng đối với mọi sự khi tiếp xúc. Chúng ta không phân biệt giữa vật có giá trị hoặc vô giá trị dựa theo quy ước.

We should not discriminate between good times and hard times, delusion and enlightenment, samsara and nirvana, or deluded human beings and Buddhas. This is the basis of the Mahāyāna teaching of śūnyatā. We must go beyond discrimination and keep the same attitude toward all things because everything we encounter is the Buddha's life. The *Vimalakīrti Sutra* says that as a practitioner of Mahāyāna Buddhism, we should have the same attitude toward all food and not discriminate between something expensive or delicious and something cheap or not so tasty on the basis of preferences or worldly values.

Subhūti, one of the ten greatest disciples of Shakyamuni Buddha, was doing takuhatsu, begging for food. Vimalakīrti offered him some delicious food, saying he could eat it if he didn't discriminate between delicacies and the food of the poor. In his comment Dōgen Zenji twisted the meaning slightly. He said: "Just let dharma be the same as food, and let food be the same as dharma." Dōgen Zenji says that dharma and food are the same. He doesn't discriminate between good and bad food. He simply says that dharma and food are the same.

We have to be careful here about the meaning of the word *dharma*.

Chúng ta không nên phân biệt giữa thuận lợi và khó khăn, si mê và giác ngộ, luân hồi và niết-bàn, hay phàm phu mê lầm và chư Phật. Đây là căn bản giáo lý Đại thừa về tánh không. Chúng ta phải siêu vượt phân biệt đối đãi và giữ thái độ bình đẳng đối với các pháp vì mỗi pháp chúng ta tiếp xúc đều là Phật mạng. Kinh Duy ma cật dạy rằng là một người tu theo Phật giáo Đại thừa, chúng ta nên có thái độ bình đẳng với tất cả các thực phẩm và không phân biệt giữa món hàng đắt giá hoặc tuyệt hảo và món hàng rẻ tiền hoặc không vừa miệng dựa vào sự ưa thích hay giá trị đời thường.

Tu bồ-đề, một trong mười đại đệ tử của Phật, đi khát thực. Duy-ma-cật dâng lên thức ăn thơm ngon, thưa rằng ngài có thể thọ dụng nếu không phân biệt giữa món ăn sang trọng và thức ăn của người nghèo. Trong lời bình Đạo Nguyên sửa ý một chút. Ngài nói rằng: "Hãy để pháp bình đẳng với thức ăn, và để thức ăn bình đẳng với pháp." Đạo Nguyên nói rằng pháp và thức ăn bình đẳng. Ngài không phân biệt giữa thức ăn ngon và dở. Ngài đơn giản bảo rằng pháp và thức ăn bình đẳng.

Chúng ta phải cẩn trọng ở đây về ý nghĩa của chữ *pháp*.

It can be used to mean the Buddha's teaching. A second meaning is the truth about which the Buddha taught, the reality of our life. A third meaning of *dharma* is all beings or things. The phrase often used to express this, "myriad dharmas," means all beings, everything. In this usage, Dōgen is saying that food, as one of the "myriad dharmas," reveals the reality of all beings, and therefore the food itself is the teaching (Dharma) of the Buddha. The Buddha awakened to and taught this reality, so his teaching is called Dharma. His teaching became a kind of law, principle, or basic standard of morality. In "The Dharma for Taking Meals," "dharma" means an etiquette or standard of behavior that we should follow when we eat meals. In his commentary Dōgen is playing with words. He uses "dharma" not to designate a kind of ritual but as reality itself as well as the teachings about that reality. He says that our practice and the food we eat is dharma, reality, or truth itself. We should receive our food as we receive the Buddha's teaching and reality itself.

He continues, "For this reason, if dharmas are the dharmanature, then food also is the dharmanature." Dharma-nature is almost synonymous with Buddha-nature. For human beings the term "Buddha-nature" is used.

Pháp có thể nói về giáo pháp của Phật. Nghĩa thứ hai là lẽ thật trong lời dạy của Phật, thực tại của cuộc sống chúng ta. Nghĩa thứ ba của *pháp* là muôn loài chúng sinh hay sự vật. Câu thường dùng để diễn tả là "vạn pháp," có nghĩa tất cả chúng sinh và sự vật. Ở đây Đạo Nguyên nói rằng thực phẩm, vì là một trong "vạn pháp," nên khơi dậy thực tại của chúng sinh, và vì thế thực phẩm tự là giáo pháp (Pháp) của Phật. Phật đã giác ngộ và thuyết giảng thực tại, vì thế những lời Ngài chỉ giáo gọi là Pháp. Giáo pháp đã trở thành luật, nguyên lý, hay nguyên tắc về luân lý đạo đức. Trong "Bài Pháp Thọ Trai," "pháp" có nghĩa một nghi thức hay tiêu chuẩn hành vi mà chúng ta nên tuân giữ trong lúc dùng bữa. Trong lời bình Đạo Nguyên đang đùa với chữ nghĩa. Ngài dùng "pháp" không phải nói đến một loại nghi thức nhưng chính là thực tại cũng như giáo pháp về thực tại đó. Ngài nói việc tu tập và thực phẩm chúng ta ăn là pháp, là thực tại, hay chính là lẽ thật. Chúng ta nên thọ nhận thức ăn như chúng ta thọ nhận giáo pháp của Phật và chính thực tại.

Đạo Nguyên viết tiếp, "Vì lý do đó, nếu các pháp là pháp tánh thì thực phẩm cũng là pháp tánh." Pháp tánh hầu như đồng nghĩa với Phật tánh. Đối với người thì dùng chữ "Phật tánh."

For other beings or inanimate objects, all of reality, the phrase “dharma-nature” is used. Our food is dharma-nature. Dharma-nature and food are really one, so “if the dharma is suchness [reality or truth], food also is suchness.” Suchness means the way all beings, all dharmas, are. So food is nothing but suchness itself. In the same way, “If the dharma is the single mind,” another name for Buddha mind, “food also is the single mind,” the One Mind, or Buddha mind. So we should receive food with the same attitude we receive the Buddha and his teachings. Dōgen says, “If the dharma is bodhi, food also is bodhi.” Bodhi means enlightenment or awakening to the reality of all beings. So dharma is awakening. We usually think of awakening as something subjective that happens inside a person, and dharma as the object of awakening. In the teachings of Mahāyāna Buddhism, there is no separation between subject and object, between the person who sees reality and the reality that is seen. When we separate the two, wisdom becomes delusion. Awakening, beings, and reality are one. The dharma is bodhi, awakening itself. Awakening is not some special psychological state or stage of development. When we are one with all beings we are awake. When we are mindful, right now, right here, our body and mind completely present in this moment and engaged with what we are doing, we are awake and enlightened.

Đối với các loài khác hoặc loài vô tình, tất cả thực tại, đều dùng chữ “pháp tánh”. Thực phẩm của chúng ta là pháp tánh. Pháp tánh và thực phẩm thực sự là một, vì “nếu pháp là chân như [thực tại hay lẽ thật], thực phẩm cũng là chân như.” Chân như có nghĩa muôn loài, tất cả các pháp, là như thế. Vì vậy thức ăn không là gì ngoài chân như. Cũng vậy, “Nếu pháp là nhất tâm,” danh từ khác chỉ cho tâm Phật, “thực phẩm cũng là nhất tâm,” hoặc tâm Phật. Vì thế chúng ta nên thọ nhận thực phẩm với thái độ giống như chúng ta đón nhận Phật và Phật pháp. Đạo Nguyên nói, “Nếu pháp là bồ-đề, thực phẩm cũng là bồ-đề.” Bồ-đề có nghĩa giác ngộ hoặc tỉnh ngộ trước thực tại của tất cả chúng sinh. Vì thế pháp là tỉnh ngộ. Thường chúng ta nghĩ chứng ngộ như một việc chủ quan xảy ra trong nội tâm một người, và pháp là đối tượng của chứng ngộ. Trong giáo lý Phật giáo Đại thừa không có sự phân chia giữa chủ thể và đối tượng, giữa người thấy thực tại và thực tại bị thấy. Khi chúng ta phân hai, trí tuệ sẽ thành si mê. Chứng ngộ, chúng sinh và thực tại là một. Pháp là bồ-đề và chính là chứng ngộ. Chứng ngộ không phải là một tình trạng tâm lý đặc biệt hoặc giai đoạn tiến triển. Khi là một với tất cả muôn loài chúng ta tỉnh giác. Khi chánh niệm, ngay đây bây giờ, thân và tâm hoàn toàn hiện diện trong giây phút này và tham gia vào những việc đang làm thì chúng ta tỉnh sáng và giác ngộ.

The dharma is bodhi, and food is also bodhi. Food and dharma are both dharma-nature, Buddha-nature, and suchness.

Dōgen continues, “They [dharma and food] are named the same and their significance is the same, so it is said that they are the same. A sutra says, ‘Named the same and significance the same, each and every one is the same, consistent with nothing extra.’” This means that when we receive this body and mind and the things we encounter in our daily lives as self, we are connected with all beings in the whole universe. This whole universe is one reality. We should receive the rituals of meals and universe with the same attitude.

Dōgen quotes Mazu (Baso), “If the dharma realm is established, everything is entirely dharma realm.” “Dharma realm” is a translation of *dharmadhātu*, this dharma universe. This whole universe is dharma universe; there is nothing extra. Everything is entirely the dharma world; nothing is outside it. He continues, “If suchness is established, everything is entirely suchness.” If we see this whole reality as suchness, everything is entirely suchness. There is nothing that is not suchness. Within delusion there is suchness as delusion. The fact that we are deluded is reality.

Pháp là bồ-đề, và thực phẩm cũng là bồ-đề. Thực phẩm và pháp cả hai đều là pháp tánh, Phật tánh, và chân như.

Đạo Nguyên nói tiếp, “Pháp và thức ăn tên gọi như nhau và ý nghĩa như nhau vì thế cả hai đều bình đẳng. Kinh có dạy, ‘Gọi tên như nhau và ý nghĩa như nhau, mỗi mỗi đều bình đẳng, nhất quán và không dư thừa’. Có nghĩa khi chúng ta nhận thân và tâm này và sự việc gặp phải trong đời sống hằng ngày như chính mình, chúng ta sẽ thân thiết với muôn loài trong toàn thể vũ trụ. Toàn thể vũ trụ là một thực tại. Chúng ta nên thọ nhận nghi thức thọ trai và vũ trụ với thái độ bình đẳng.

Đạo Nguyên trích từ Mã Tổ, “Nếu lập pháp giới, thấy đều là pháp giới.” “Pháp giới” dịch từ *dharmadhātu*, vũ trụ pháp. Toàn thể vũ trụ này là vũ trụ pháp; không có gì dư thừa. Mọi sự vật hoàn toàn là pháp giới; không một vật ra ngoài pháp giới. Ngài nói tiếp: “Nếu lập chân như, thấy đều là chân như.” Nếu chúng ta nhìn toàn bộ thực tại là chân như, tất cả hoàn toàn là chân như. Không có vật nào mà không phải chân như. Trong mê vọng có chân như là mê vọng. Sự kiện chúng ta lầm lẫn lại là thực tại.

When we see delusion as delusion, delusion is part of reality and there is nothing to be eliminated, nothing to be negated. We should accept everything as the Buddha's life.

Mazu continues, "If the principle is established, everything is entirely the principle," and "If phenomena are established, all dharmas are entirely phenomena." These two concepts, principle and phenomena, or *ri* and *ji*, are important in the "Merging of Difference and Unity," the title of a text by Shitou discussed below. *Ri* means reality as a whole regardless of differences among individuals. A hand has five fingers. If we see it as one hand it is actually one thing. We cannot separate it into parts. But we can also see it as five fingers, each with a different shape, function, and name. So *ri* refers to the entire totality of a being, and so does *ji*. There is nothing that is half-and-half. *Ri* means all of this one hand, and so does *ji*, the five fingers. When we see this as one hand, there are no separate fingers. When we see it as five fingers, there is no single hand. This is the way we see reality. We call principles "absolute" and phenomena "relative." The absolute and relative ways of seeing things are reality at work.

Khi chúng ta thấy mê vọng là mê vọng, mê vọng sẽ là một phần của thực tại và không có điều gì bị loại trừ, không có vật gì bị phủ nhận. Chúng ta nên chấp nhận mọi sự vật như là Phật mạng.

Mã Tổ dạy tiếp: "Nếu lập lý thì tất cả đều là lý," và "Nếu lập sự, tất cả đều là sự." Hai ý niệm này, lý và sự, đều quan trọng trong "Tham Đồng Khế" của Thạch Đầu sẽ thảo luận sau đây. Lý có nghĩa thực tại như là toàn thể không kể những sai khác trong cá thể. Bàn tay có năm ngón. Nếu chúng ta nhìn là một bàn tay thì đúng là một vật. Chúng ta không thể phân tách thành nhiều phần. Nhưng chúng ta cũng có thể thấy là năm ngón tay, mỗi ngón hình dáng, công dụng và tên gọi khác nhau. Vì thế lý liên hệ đến toàn thể của một sinh vật, và sự cũng vậy. Không có nửa này nửa nọ. Lý có nghĩa toàn thể một bàn tay, và sự cũng vậy, là năm ngón tay. Khi chúng ta nhìn là một bàn tay thì không có những ngón tay riêng biệt. Khi chúng ta nhìn là năm ngón tay thì không có bàn tay. Đây là cách chúng ta nhìn thực tại. Chúng ta gọi lý là "tuyệt đối" và sự là "tương đối". Thế cách nhìn sự vật tuyệt đối và tương đối là thực tại đang vận hành.

Dōgen Zenji continues, “Therefore, this ‘same’ is not the sameness of parity or equality, but the sameness of awakening to the true sameness.” “Awakening to the true sameness” is a translation of the phrase *anuttarā-samyaksambodhi*. A common Chinese translation of this phrase is *shōtōgaku*. *Shō* means “true,” “correct,” or “absolute”; *tō* means “sameness” or “equality”; and *gaku* is “awakening.” This “sameness” is a difficult concept. We cannot use the word “equality” here because Dōgen Zenji said, “Therefore this ‘same’ is not the sameness of parity or equality.” This is not a matter of comparing two things and finding them to be the same or equal, as in one hand and five fingers. This is one thing with two names. Food and dharma really are the same thing. This sameness, Dōgen says, is sameness within *anuttarā-samyaksambodhi*. *Samyak* means “sameness,” “equality,” or “identity.” This sameness is not a matter of comparison: good versus bad food, or like versus dislike. This sameness means that we should encounter each thing as an absolute reality, as a whole, as the Buddha. When I drink water, water is the Buddha. This means that this water is connected with all beings. Someone brings a glass of water for me. The water came from a river or lake, and before that from the sky.

Đạo Nguyên nói tiếp: “Vì thế ‘như’ không phải là như thị của đồng đẳng hoặc bình đẳng, nhưng là cái ‘như’ của giác ngộ chân như.” “Giác ngộ chân như” dịch từ chữ vô thượng chánh đẳng chánh giác. Hoa ngữ dịch là *Chánh giác*. *Shō* (Chánh) có nghĩa “chân”, “đúng,” hoặc “tuyệt đối”; *tō* có nghĩa “đồng” hoặc “bình đẳng”; và *gaku* là “giác.” “Tính như thị” là một khái niệm khó hiểu. Chúng ta không thể dùng từ “bình đẳng” ở đây bởi vì Đạo Nguyên bảo: “Vì thế ‘như’ không phải là như thị của đồng đẳng hoặc bình đẳng.” Đây không phải vấn đề so sánh hai vật và tìm thấy giống hoặc bằng nhau, như trong một bàn tay và năm ngón tay. Đây là một vật mang hai tên. Thức ăn và pháp thực ra là một vật. Tính như thị này, Đạo Nguyên cho là tính như thị trong vô thượng chánh đẳng chánh giác. *Samyak* (tam-miêu) nghĩa là “như,” “bình đẳng,” hoặc “đồng nhất.” Tính như thị này không phải vấn đề so sánh thức ăn ngon đối với dở, ưa đối với ghét. Tính như thị này có nghĩa chúng ta nên đối diện sự vật là thực tại tuyệt đối, là toàn thể, là Phật. Khi tôi uống nước, nước là Phật, có nghĩa nước tương giao với mọi chúng sinh. Có người mang cho tôi ly nước. Nước lấy từ sông ngòi hoặc ao hồ và trước đó từ bầu trời.

The water in the sky came from the ocean. Everything really is connected. This interpenetrating, connected reality is the Buddha, and we are part of it. There is no separation between myself and the water. The water becomes part of me when I drink it. This glass, this body and mind, and the water are all Buddha. When we see them as Buddha we are part of the whole universe. When we see them as separate entities, each of them and each of us is a small, individual thing or ego.

Dōgen Zenji goes on to say, “Awakening to the true sameness is the ultimate identity [of all the suchnesses] from beginning to end.” Awakening to the true sameness means accepting all beings as our own life, as the Buddha’s life. A quote from the *Lotus Sutra* helps explain the meaning of the following: “The suchness of the ultimate identity from beginning to end is the genuine form of all dharmas [the reality of all beings], which only a Buddha together with a Buddha can exhaustively penetrate.” In the second chapter of the *Lotus Sutra* the Buddha said, “Concerning the prime, rare, hard-to-understand dharmas, which the Buddha has perfected, only a Buddha and a Buddha can exhaust their reality, namely, the suchness of the dharmas.”

Nước trên trời có từ biển cả. Mọi sự vật đều có tương giao với nhau. Sự tương duyên này, thực tại tương tác là Phật, và chúng ta là một thành phần trong đó. Không có sự phân chia giữa chính tôi và nước. Nước trở thành một phần trong tôi khi tôi uống nước. Chiếc ly này, thân này và tâm này, và nước, tất cả đều là Phật. Khi nhìn tất cả là Phật thì chúng ta là một phần trong toàn thể vũ trụ. Khi chúng ta nhìn là những thực thể tách biệt, mỗi một vật trong đó và mỗi một chúng ta sẽ là vật nhỏ hẹp, cá thể hoặc bản ngã.

Đạo Nguyên tiếp tục: “Giác ngộ chân như là sự đồng nhất cứu cánh [của tất cả như như] từ thủy đến chung.” Giác ngộ chân như có nghĩa chấp nhận tất cả muôn loài như là sự sống của chính mình, như sự sống của Phật. Một đoạn trích từ *Kinh Diệu Pháp Liên Hoa* giúp giải thích ý nghĩa như sau: “Chân như của cứu cánh đồng nhất từ thủy đến chung là chân tướng của các pháp [thực tại của chúng sinh], duy chỉ có Phật với Phật mới có thể thấu triệt.” Trong phẩm thứ hai của *Kinh Diệu Pháp Liên Hoa* Phật dạy rằng, “Về các pháp khó hiểu, ít có, xuất cách, mà Phật trọn nên đó, duy chỉ có Phật với Phật mới có thể thấu tột thực tại, đó là chân như (tướng chân thật) của các pháp.”

“The suchness of the dharmas” in the *Lotus Sutra* and “the genuine form of all dharmas” in “Fushukuhanpō” are the same word. The reality of all beings can be understood or seen only by Buddhas.

The sutra continues by listing the ten suchnesses: “The suchness of their marks (form), the suchness of their nature, the suchness of their substance (body), the suchness of their powers (energy), the suchness of their functions, the suchness of their causes, the suchness of their conditions, the suchness of their effects, the suchness of their retributions, and the absolute identity of their beginning and end.”

“Ultimate identity from beginning to end” is another translation for the ending of this quote. In Japanese the phrase is *nyoze honmatsu kukyō tō*. *Hon* (beginning) and *matsu* (end) refer to the nine points of reality: form, nature, body, energy, function, cause, condition (secondary cause), effect, and retribution. Each being has its own unique form, nature, body, energy, and function. For example, this glass has a form, round and transparent. This being has a nature as a glass and as a body that is different from other glasses. The Japanese word translated here as “body” is sometimes translated as “substance” or “embodiment,” but “body” is better. Each being has its own power and energy. Even this glass has chemical, potential, kinetic, and nuclear energy.

“Chân như của các pháp” trong *Kinh Diệu Pháp Liên Hoa* và “chân tướng của các pháp” trong “*Bài Pháp Thọ Trai*” (Fushukuhanpo) đồng nghĩa. Thực tại của chúng sinh chỉ chư Phật mới hiểu hoặc thấy.

Kinh tiếp tục đưa ra danh sách mười thể chân như: “tướng như vậy, tánh như vậy, thể như vậy, lực như vậy, tác như vậy, nhân như vậy, duyên như vậy, quả như vậy, báo như vậy, trước sau rốt ráo như vậy.”

“Trước sau rốt ráo như vậy” là cách dịch khác trong phần kết của đoạn trích này. Ở Nhật cụm từ đọc là *nyoze honmatsu kukyō to*. *Hon* (bản) và *matsu* (mạt) liên hệ đến chín điểm thực tại: tướng, tánh, thể, lực, tác, nhân, duyên (nhân thứ yếu), quả, và nghiệp báo. Mỗi sinh mạng có riêng tướng, tánh, thể, lực, và tác. Ví dụ, chiếc ly này có hình tướng là tròn và trong. Tánh của ly là thủy tinh và thân tướng khác với những cái ly khác. Chữ Nhật được dịch ở đây là “thể hoặc thân” thỉnh thoảng dịch là “thể chất” hay “hiện thân,” nhưng chữ “thân” nghe được hơn. Mỗi sinh mạng có sức mạnh và năng lượng riêng. Ngay cả chiếc ly cũng có năng lượng về hóa học, tiềm năng, động lực và nguyên tử.

Essentially there is no difference between energy and being. “Being” is nothing other than various forms of energy in certain conditions. The function of this glass is to contain liquid. Each being has a different combination of these five characteristics: a different form, nature, body, energy, and function. Each being has a cause and a secondary cause as its conditions. “Secondary cause” refers to the way this glass was made. Someone works with materials to form glass into this shape. That person is a secondary cause. In addition to the person who makes the glass there is electricity, water, and raw materials. The person who makes the glass eats food, which is also a secondary cause of this glass. Everything is connected with everything else. Each being has causes, secondary causes, and effects. This being has effects because of its function. Because this glass functions to contain water, I can drink the water. That is an effect of this being we call a glass.

The last of the nine points is “retribution.” This could also be translated as “secondary effect.” Because this glass can contain the water, it allows me to drink the water, and the water can become part of my body, which enables me to continue to talk. That’s a secondary effect.

Không có sự khác biệt thiết yếu giữa năng lượng và sinh vật. “Sự sống” không gì khác hơn là tương trạng khác nhau của năng lượng trong điều kiện nào đó. Tác dụng của chiếc ly là chứa đựng chất lỏng. Mỗi sinh vật có sự kết hợp khác nhau về năm tính chất khác nhau: tướng, tánh, thể, lực và tác. Mỗi sinh vật có chánh nhân và phụ nhân là duyên. “Duyên” là cách thức tạo ra cái ly. Có người dùng vật liệu để tạo thành cái ly theo hình dạng này. Người đó là duyên. Ngoài nhân vật tạo thành cái ly còn có điện, nước, và nguyên liệu thô. Người tạo ra cái ly phải ăn uống, thực phẩm cũng là duyên của cái ly. Mỗi sự vật đều có tương giao với nhau. Mỗi sinh vật có nhân, duyên, và quả báo. Vật này mang quả báo vì do tác dụng. Vì tác dụng của ly là chứa nước, tôi có thể uống nước được. Đó là quả báo của vật mà chúng ta gọi là cái ly.

Điểm cuối cùng trong chín điểm là “quả báo”. Đây cũng có thể được dịch là “quả thứ yếu”. Bởi vì cái ly có thể chứa nước nên cho phép chúng ta uống nước, và nước có thể là một thành phần của thân thể tôi, giúp tôi tiếp tục nói chuyện. Đó là quả thứ yếu.

The first five suchnesses describe the unique characteristics of each being, each dharma; and the next four are the interconnections between beings throughout time and space. A secondary cause is the relationship between this being and its function and other beings within space at the present moment. Secondary effect is the connection with other beings in the future within time.

Each thing also has its own unique characteristics. In this sense, it is independent. This glass is different from all other glasses. All beings, including this body and mind, have unique characteristics, and yet we are interconnected. We live together with each other. All beings have two aspects: independence and connectedness. This is the same concept as seeing one hand or five fingers.

The tenth suchness, “absolute identity of their beginning and end,” means that the other nine—from the first, form, up to the ninth, retribution—are one. Within this one being, all are included. The universal interconnection within Indra’s net is manifested in this one being, in each and every being. It’s really hard to comprehend this reality of our life, the way we live with both individuality (independence) and connection (interdependence) at the same time.

Năm chân như đầu tiên mô tả những tính chất cá biệt của mỗi sinh vật, mỗi pháp; và bốn loại kế tiếp là tương duyên giữa những sinh vật qua thời gian và không gian. Duyên là sự liên hệ giữa sinh vật này và tác dụng của nó cùng với những sinh vật khác trong không gian tại thời điểm này. Quả báo thứ yếu là sự tương giao với những sinh vật khác trong tương lai vào thời điểm nào đó.

Mỗi vật cũng có những tính chất riêng biệt, nghĩa là tính độc lập. Chiếc ly này khác với tất cả những ly khác. Tất cả sinh vật, gồm thân tâm này, có những cá tính riêng, tuy nhiên chúng ta tương giao với nhau. Chúng ta cùng nhau chung sống. Tất cả sinh vật có hai khía cạnh: độc lập và tương giao. Đây là cùng một khái niệm nhìn một bàn tay hoặc năm ngón tay.

Chân như thứ mười, “trước sau rốt ráo như vậy (nhất tính tuyệt đối),” có nghĩa chín loại kia—đầu tiên là tướng cho đến thứ chín, nghiệp báo—là một. Nhất tính này trùm khắp tất cả. Tính trùng trùng duyên khởi trong mạng lưới Phạm Võng hiện hành trong nhất tính, trong mỗi một vật. Thật khó lĩnh hội thực tại đời sống, thái độ chúng ta sống cả hai phương diện cá biệt (độc lập) và tương giao (tương duyên) cùng một lúc.

I have to take responsibility for whatever I do because I am I, not you or another person. And yet my personal action influences the entire world.

Without this being, there are no other beings. This is called wondrous dharma or true dharma. We cannot grasp it with our concepts, and yet, as a reality, it's right in front of us. It means: This is one, this is Shohaku Okumura; and yet, at the same time: This is not Shohaku Okumura, this is not an individual. When we use the principles of logic we avoid contradiction, and so we cannot see reality as a whole. We see only one side of reality, either the individuality of all beings or their identity. When we think about ourselves and the reality of our lives, we cannot see both aspects at once. Sometimes we see five fingers: I am not you, and you are not me. But at the same time, this is one hand and there is no separation. If we think logically, it's contradictory. If we can set our logic aside, we can see reality as it is, five fingers and one hand at the same time. That's the reality of the network of interdependent origination. And so, getting back to Dōgen's text, we should accept food as a part of this reality. There is no separation between the person eating and the food eaten. Both are part of this wondrous dharma.

Tôi phải chịu trách nhiệm những việc tôi làm vì tôi là tôi, không phải ông hoặc ai khác. Tuy nhiên hành động cá nhân của tôi ảnh hưởng lên toàn thế giới.

Ngoài sự hiện hữu này, không có những hiện hữu nào khác. Đây được gọi là pháp vi diệu hoặc chân pháp. Chúng ta không thể lĩnh hội bằng tri thức, nhưng vì là thực tại nên pháp đang hiện hữu ngay trước mặt ta. Nghĩa là: Đây là một, đây là Shohaku Okumura, nhưng đồng thời: Đây không phải là Shohaku Okumura, đây không phải một cá thể. Khi sử dụng nguyên tắc lý luận chúng ta tránh mâu thuẫn và vì thế chúng ta không thể thấy thực tại như một toàn thể. Chúng ta chỉ nhìn một bên của thực tại, dù là cá tính hay là nhất tính của tất cả chúng sinh. Khi nghĩ về mình và thực tại đời sống, chúng ta không thể thấy cả hai khía cạnh một lượt. Đôi khi chúng ta thấy năm ngón tay: tôi không phải là bạn, và bạn không phải là tôi. Nhưng đồng thời, đây là bàn tay và không có sự tách biệt. Nếu chúng ta nghĩ một cách lôgic thì lại mâu thuẫn. Nếu để lôgic qua một bên, chúng ta có thể thấy thực tại như đang là, năm ngón tay và một bàn tay cùng một lúc. Đó là thực tại của mạng lưới duyên khởi. Và vì thế, trở lại bài của ngài Đạo Nguyên, chúng ta nên chấp nhận thức ăn là một phần của thực tại. Không có sự tách biệt giữa người ăn và thức ăn. Cả hai là thành phần của pháp vi diệu.

Dōgen Zenji continues, “Therefore, food is the dharma of all dharmas, which only a Buddha together with a Buddha can exhaustively penetrate.” The phrase “only a Buddha together with a Buddha” means that no human being can penetrate this dharma. By human beings Dōgen means individuals. When we see this total reality, we are Buddha. The words “I see” are not really adequate because they imply a separation between the person who sees and the reality which is seen. Because we are born, live, and die within the network, we can only see the network from inside. We cannot be an objective observer from the outside. “Accept” is a better word than “see.” We should accept this reality and make it manifest through our practice. When we accept food and dharma in this way, Dōgen Zenji says, “Just at such a time, there are the genuine marks, nature, substance, power, functions, causes, and conditions.” He lists seven of the ten suchnesses described in the *Lotus Sutra*. I think the other three—effects, retributions, and absolute identity—should be included. All of them are manifested within the one action of eating.

He concludes, “For this reason, dharma is itself food; food is itself dharma.

Đạo Nguyên tiếp tục, “Vì thế, thức ăn là pháp của tất cả các pháp, mà chỉ một Phật với một Phật mới có thể thấu triệt.” Cụm từ “chỉ một Phật với một Phật” có nghĩa không một người phàm tình nào có thể thấu suốt pháp này. Những người phàm tình theo Đạo Nguyên là những cá thể. Khi chúng ta nhìn toàn thể thực tại, chúng ta là Phật. Những chữ “tôi thấy” không hẳn đúng bởi vì ám chỉ sự tách biệt giữa người thấy và thực tại bị thấy. Bởi vì chúng ta sinh ra, sống, và qua đời trong một mạng lưới, nên chỉ nhìn thấy mạng lưới từ bên trong. Chúng ta không thể là chủ thể quan sát từ bên ngoài. “Chấp nhận” là chữ đúng hơn là “thấy.” Chúng ta nên chấp nhận thực tại và làm sao hiện hành qua sự tu tập của mình. Khi chấp nhận thức ăn và pháp theo cách trên, Đạo Nguyên nói, “Chỉ tại thời điểm như thế, sẽ có những tướng, tánh, thể, lực, tác, nhân, và duyên chân thật.” Ngài đưa ra danh sách bảy trong mười chân như mô tả trong *Kinh Pháp Hoa*. Tôi nghĩ ba chân như kia—quả, nghiệp báo, và nhất tính tuyệt đối (trước sau rốt ráo như vậy)—nên gộp chung. Tất cả đều hiện hành trong hành động duy nhất là ăn.

Ngài kết luận, “Vì lý do này, pháp tự là thức ăn; thức ăn tự là pháp.

This dharma is what is received and used by all Buddhas in the past and future.” In this context “dharma” means reality itself. This reality is accepted and used by all Buddhas in the past and future. He said, “This food is the fulfillment that is the joy of dharma and the delight of meditation.” This joy of dharma and delight of meditation is part of the verse we chant before informal meals. We say, “As we take food and drink, we vow with all beings to rejoice in zazen, being filled with delight in the dharma (*Nyaku onjiki ji tōgan shujō, zennetsu ijiki, hōki jūman*).” When we eat, we should be happy. This happiness is the enjoyment of dharma. We consider the taste of food to be the taste of dharma. When we receive or eat a meal, we shouldn’t grasp the taste. Usually when we eat, we encounter our food with our desires. These desires are the cause of delusion or samsara. The Buddha and Dōgen Zenji teach us to become free from the desires caused by objects. This is Dōgen’s teaching of *shinjin datsuraku* (dropping off body and mind). Our joy when we receive food is not the fulfillment of our desire. It is the joy of dharma and zazen. I think this is the most essential teaching about food and eating.

Pháp này là vật thực tất cả chư Phật trong thời quá khứ và vị lai thọ dụng.” Trong ngữ cảnh này “pháp” tự mang ý nghĩa thực tại. Thực tại này được tất cả chư Phật quá khứ và vị lai thọ dụng. Ngài nói, “Khi thọ thực lấy vui thiền định và pháp hỷ đầy đủ làm thức ăn.” Niềm vui của pháp và thiền định là một phần trong bài kệ chúng ta tụng trước khi thọ trai. Chúng ta tụng: “Khi thọ thực, nguyện cho chúng sinh lấy vui thiền định và pháp hỷ đầy đủ làm thức ăn.” Khi ăn, chúng ta nên hoan hỷ. Hoan hỷ này là pháp hỷ. Chúng ta xem việc nếm thức ăn là nếm pháp vị. Khi thọ nhận hoặc thọ thực, chúng ta không nên dính mắc vào mùi vị. Thường khi ăn, chúng ta nhận thức ăn với ham muốn. Những ham muốn này là nhân của vô minh hoặc luân hồi. Đức Phật và Đạo Nguyên dạy chúng ta thoát khỏi tham dục do sự vật gây tạo. Đây là lời giảng của Đạo Nguyên về thân tâm thoát lạc. Niềm vui của chúng ta khi thọ nhận thức ăn không phải thỏa mãn tham dục. Đó là pháp hỷ và thiền lạc. Tôi nghĩ đây là lời giáo huấn thiết yếu nhất về thực phẩm và ăn uống.

When we can see this reality that Dōgen Zenji describes in “Fushukuhanpō,” not only eating but everything we do becomes our spiritual practice.

Ludwig Feuerbach, a nineteenth-century German philosopher, once said, “We are what we eat.” In fact, we are not only what we eat, but what we see, hear, think, and do. When we accept everything that we encounter as it is, and accept all things and beings as ourselves, that is jijuyū zammai—samādhi that is self-receiving and self-employing. The most important thing taught by Dōgen Zenji is to accept this body and mind and everything we encounter as our life. Then the self and the entire dharma world become one seamless reality. We should accept and use everything we encounter as samādhi, not as a kind of business. Our life as a whole is samādhi. This means that each and every thing we do in our daily lives becomes a manifestation of our zazen.

*

Khi chúng ta có thể nhận biết thực tại mà Đạo Nguyên mô tả trong “Bài Pháp Thọ Trai” thì không chỉ việc ăn mà bất cứ việc gì đang làm đều trở thành tu tập.

Ludwig Feuerbach, một triết gia người Đức vào thế kỷ mười chín, đã từng nói, “Ta như thế nào là do thực phẩm ta ăn.” Thực ra, không chỉ trở thành như thế nào do những gì mình tiêu thụ, nhưng những gì mình thấy, nghe, nghĩ, và làm. Khi chấp nhận mọi sự vật và chúng sinh trước mắt như đang là, và chấp nhận mọi sự vật và chúng sinh là chính mình, đó là Tự chủ Tam-muội—Tự thọ dụng Tam-muội. Điều quan trọng nhất Đạo Nguyên dạy là chấp nhận thân và tâm này và mỗi sự vật chúng ta gặp phải như là cuộc đời mình. Và rồi tự ngã và toàn thể pháp giới trở thành thực tại sẽ nối liền không còn khoảng cách. Chúng ta nên chấp nhận tất cả sự vật gặp gỡ như là tam-muội (chánh định) chứ không là một loại công việc. Cuộc đời chúng ta toàn bộ là tam-muội, nghĩa là mỗi việc chúng ta làm trong đời sống hằng ngày đều là hiện hành của thiền tập.

*

MỤC LỤC



1. SỐNG THEO LỜI NGUYỆN: BỐN LỜI NGUYỆN CỦA BỒ TÁT	7
2. TÌNH NGỘ SỰ BẤT TOÀN: KỆ SÁM HỒI.....	125
3. NƯƠNG TỰA RỐT RÁO: BÀI KỆ TAM TỰ QUY Y	159
4. VUN TRỒNG PHƯỚC ĐIỀN: BÀI TỤNG PHÁP Y.	209
5. CHU KỲ TIẾP NỐI CỦA CÚNG DƯỜNG: CÚNG QUÁ ĐƯỜNG	235