

**Shinjin-mei****Verses on The Faith-Mind by the third patriarch Seng-t'san  
Verser om Trons hjärta och sinne**

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 1 | <p>The supreme way is not difficult;<br/>it just dislikes choosing;<br/>when there is neither love nor hate,<br/>all is open and clear.<br/>But if there is the slightest distinction,<br/>it is the distance between heaven and earth.</p>                              | <p>Den högsta vägen är lätt att följa,<br/>för där finns inga val.<br/>När där är varken kärlek eller hat<br/>är allting öppet och klart.<br/>Men finns minsta lilla åtskiljande<br/>är det som avståndet mellan himmel och jord.</p>  |
| 2 | <p>If you wish to see it revealed,<br/>let go of preference and aversion.<br/>The conflict between like and dislike<br/>is a disease of the mind.</p>  | <p>Om du vill se Det uppenbara sig för dig,<br/>lägg då åt sidan förkärlek och motvilja.<br/>Konflikten mellan sympatin och antipatin,<br/>är en sjukdom i ditt sinne.</p>   |
| 3 | <p>When the deepest principle is not<br/>understood,<br/>you try to still your thoughts in vain.<br/>The Way is perfect, like vast space,<br/>with nothing lacking and nothing in excess;<br/>indeed, it is because you accept and reject<br/>that Suchness is lost.</p> | <p>När denna djupa sanning ej är förstådd.<br/>Försöker du förgäves lugna dina tankar.<br/>Vägen är perfekt, lik vidsträckt rymd<br/>är utan brist och utan överflöd.<br/>Det är bara när du accepterar och tillbakavisar,<br/>som varats rena uttrycksform går dig förlorad.</p>  |
| 4 | <p>Neither chase after outer phenomena<br/>nor stay in the experience of the void.<br/>Simply be serene in the One,<br/>and contusion will naturally vanish.<br/>When you stop activity to return to stillness,<br/>the stopping itself is just more activity.</p>       | <p>Jaga inte efter yttre fenomen<br/>men bli ej heller fast i erfandet av tomhet.<br/>Förbli helt lösgjord i det Enda,<br/>och all förvirring försvinner av sig själv.<br/>Ställer du in din aktivitet<br/>och drar dig tillbaka till vilan,<br/>är också detta ditt bemödande att vila ett sätt att<br/>vara aktiv.</p> |
| 5 | <p>If you remain in either extreme,<br/>how will you know the One?<br/>Unless you penetrate the One<br/>you cannot function in either realm.<br/>To ignore phenomena is to efface the real;<br/>to follow the void is to go against it.</p>                              | <p>Om du stannar i endera ytterlighet,<br/>Hur kan du lära känna det Enda?<br/>Om du inte tränger dig fram till det Enda,<br/>Kan du inte fungera i någondera värld.<br/>Att ignorera fenomen är att utplåna det verkliga.<br/>Att följa tomheten<br/>betyder då att vända sig mot tomheten.</p>                         |
| 6 | <p>The more words and thoughts,<br/>the less they fit the fact.<br/>Cut off words, cut off thoughts,<br/>and there is nowhere it does not penetrate.</p>   | <p>Ju mera ord och tankar,<br/>desto längre bort från verkligheten.<br/>Skär bort både ord och tankar,<br/>och Det tränger sig då igenom allt.</p>   |
| 7 | <p>Return to the root and you gain the principle,<br/>follow appearances and you lose the essence.<br/>Even an instant of interior- illumination<br/>takes you beyond the first (merely) void;<br/>changes in this relative void<br/>are due entirely to delusion.</p>   | <p>Vänd tillbaka till roten och du förvärvar grunden.<br/>Följ utseende och du missar det väsentliga.<br/>Även ett ögonblick av inre upplysthet<br/>bär dig bortom dit första med tomheten.<br/>Förändringar i denna relativa tomhet beror helt på<br/>villfarelse.</p>  |

- 8 No need to search for the truth:  
just let go of all your opinions,  
not abiding in dualistic views;  
careful not to pursue them.  
If there is only a bit of right and wrong,  
the mind is lost in confusion.
- 9 There are two because there is one,  
but don't then cling to the one.  
When the one mind does not arise,  
the ten thousand things have no blame.  
Where there is no blame, there is no thing;  
when it does not arise, there is no mind.
- 10 Subject vanishes along with object;  
object vanishes along with subject.  
Object is object because there is subject;  
subject is subject because there is object.  
If you want to know both levels –  
they are originally one void.  
The one void is the same in both,  
and they equally contain all things.  
When you don't distinguish between fine and  
coarse,  
how can there be any bias?
- 11 The Great Way is in essence broad;  
neither easy nor difficult.  
To hold narrow views causes vacillation;  
the more you hurry, the longer it takes.  
If you cling to such views the right measure is  
lost,  
and you are sure to go astray.
- 12 Let go of them and everything is natural:  
in the Essence there is neither going nor  
staying.  
Just act according to your nature,  
and you will accord with the Way,  
walking it leisurely, free from care.
- 13 Discursive thought turns away from the  
truth;  
a dull, murky mind won't do either.  
Feeling dislike, the spirit is troubled;  
what use being for or against things?
- Det finns ingen grund för att söka efter sanningen.  
Låt alla dina föreställningar fara.  
Håll inte fast vid någon dualism.  
Var försiktig, följ inte efter den.  
Om det så bara finns ett enda litet spår av rätt och  
fel,  
så är ditt sinne förlorat där, i virrvarret.
- Det finns Två eftersom det finns det Enda.  
Håll fördenskull inte fast vid blott det Enda.  
Om inte enhetens sinne uppstår i ditt hjärta,  
så ligger ju inte skulden till detta hos de tiotusen  
tingen.  
Där det inte finns någon skuld där finns det heller  
inte något ting.  
När Det inte uppstår, finns inget sinne.
- Subjektet försvinner med objektet.  
Objektet försvinner med subjektet.  
Objektet är objekt för subjektets skull.  
Subjektet är subjekt för objektets skull.  
Vill du lära känna båda nivåerna –  
de är till sitt ursprung en enda tomhet.  
Denna enda tomhet är densamma i de båda.  
Och dessa båda innesluter alla ting.  
Om du inte skiljer mellan fint och grovt,  
hur kan det då finnas fördomar?
- Den stora vägen är till sitt väsen en bred väg  
Inget är lätt och inget svårt.  
Trångsynthet orsakar vacklande.  
Ju mera bråttom du har, desto längre tid tar det.  
Hänger du dig fast vid sådan åsikt,  
förlorar du det rätta måttet och går vilse.
- Släpp dem, och allt är naturligt.  
I ditt väsens natur finns det inget som heter  
komma  
och inget som heter gå.  
Handla i överensstämmelse med denna din natur,  
och du är själv i överensstämmelse med vägen.  
Du går den avspänd och fri, utan bekymmer.
- Planlös tanke leder bort från sanningen Ett trögt  
och oklart sinne likaså.  
Om du avskyr något, blir ditt sinne virrigt  
Vad hjälper det förresten att vara för eller mot  
något?

- 14 If you want to take the one vehicle,  
have no aversion to the world of the senses;  
indeed, not hating the sense world  
is identical with true enlightenment.
- Om du vill gå ombord på det enda fartyget,  
så visa inte någon motvilja mot sinnenas värld.  
Faktum är att den som inte hatar sinnevärlden  
är ett med den sanna upplysningen.
- 15 The wise have no goals,  
but the ignorant shackle themselves:  
for although among things there are no  
distinctions,  
they vainly form attachments.
- Den vise har inte några mål.  
De ovetande låter sig fjättras.  
För även om det inte finns någon skillnad mellan  
ting och ting,  
förblir de ovetande hängande fast i mängder av  
ting.
- 16 Using the mind to seek the mind – isn't that a  
great mistake?  
Rest and unrest arise in delusion;  
enlightenment knows neither, like nor dislike.  
All dualistic views come from your own  
mistaken deductions.  
They are dreams, fantasies, spots before your  
eyes;  
why do you try to grasp them?  
Gain and loss, right and wrong –  
let go of them once and for all!
- Att använda sinnet för att söka sinnet –  
Är inte det ett stort fel?  
Ro och oro kommer ur illusionen.  
Upplysning känner varken gillande eller ogillande.  
Alla dualistiska åsikter kommer ur dina egna  
falska slutsatser.  
De är drömmar, fantasier och fläckar framför dina  
ögon.  
Varför försöker du ta tag i dem?  
Vinst och förlust, rätt eller fel  
- låt dem gå, en gång för alla.
- 17 If the eyes never sleep, dreams naturally  
cease;  
if the mind does not distinguish, the ten  
thousand things are one Suchness.  
The essence of One – Suchness is a mystery -  
unmoving, karmic relations forgotten.  
When you see the ten thousand things  
equally,  
they return to their natural state:  
causation disappears and comparisons  
cannot be made.
- Om ögonen aldrig sover,  
då upphör drömmarna av sig själva.  
Om sinnet inte gör några åtskillnader,  
då är de tiotusen tingen inget annat än varats enda  
uttrycksform.  
Vad denna enda rena uttrycksform är till sin natur  
– det är en hemlighet, orörlig är den och varje  
karmisk bindning glömd.  
När du ser de tio tusen tingen likvärdigt,  
då vänder tingen tillbaka till sitt naturliga sätt att  
vara:  
Orsaker försvinner och jämförelser är inte  
möjliga.
- 18 Stop moving and there is no movement;  
put rest in motion and there is no rest.  
Since the two do not exist,  
how can there be one?
- Stanna upp och där finns ingen rörelse.  
Sätt ro i rörelse och där finns inte längre någon ro.  
Eftersom de två inte kan finnas där båda  
tillsammans,  
hur kan en av dem då finnas till?
- 19 In the absolute there are no rules;  
the mind that accords with it becomes  
impartial,  
ceasing to plan and strive.  
When doubts and suspicion are cleared  
away,  
true faith is harmonious and direct.
- I det absoluta finns det inga regler.  
I samklang med det absoluta blir sinnet opartiskt  
och upphör att planera och sträva.  
När tvivel och misstroende ger sig iväg,  
är sann tro harmonisk och direkt.

- 20 All things are transitory;  
there is no need to remember then.  
Void, clear, self – illuminating – the mind  
does not make efforts.  
This is the place of not-thinking:  
difficult to fathom with intellect or feeling.
- 21 In the phenomenal – dharma – world of  
Suchness,  
there is no other, there is no self.  
When you are asked to express it  
immediately,  
you can only say, "Not two."  
If not-two, then all is the same;  
there is nothing that is not included.
- 22 The wise of the ten directions have all  
entered this truth.  
It is beyond expansion and contraction:  
one moment of awareness is ten-thousand  
years.  
Neither being nor non – being:  
the world of the ten directions is before your  
eyes.
- 23 The infinitely small is the same as the large:  
boundaries have vanished.  
The infinitely large is the same as the small:  
divisions cannot be seen.
- 24 Being is nothing but non-being;  
Non-being is nothing but being:  
when it is not yet like this for you, by no  
means remain in that state.  
One is all; all is one.  
If you realize it thus,  
why worry about not finishing?
- 25 The faith-mind is not two, not-two is the  
faith-mind:  
Words fail to express it!  
It is not of the  
Past or  
Future or  
Present.
- Alla ting är i förändring,  
det är inte nödvändigt att lägga dem på minnet.  
Tomt, klart och självlysande bekymrar sig sinnet  
inte om sig självt.  
Det är platsen för icke-tänkandet –  
svårt att djuploda med intellekt och känsla.
- I fenomenens värld av det Enda  
Finns det inget som är det Andra och inget som är  
Jag.  
Ber man dig omedelbart förklara detta,  
kan du helt enkelt svara: "Icke-två".  
Om detta uttryck "Icke-två" är sant,  
då är allt ett och detsamma  
och inget finns som inte innesluts i detta enda.
- De visa – vilken av världens tio riktningar de än  
tillhör –  
de har alla stigit in i denna vishet.  
Ett ögonblick av uppmärksamhet är tiotusen år.  
Varken vara eller icke-vara:  
Världens tio riktningar ligger där framför dina  
ögon.
- Det oändligt lilla är det samma som det stora,  
gränser har försvunnit.  
Det oändligt breda är det smala likt,  
någon uppdelning syns ej.
- Vara är inte något annat än icke-vara,  
icke-vara inte något annat än vara.  
Om det inte är så ännu för dig,  
bli då för allt i världen  
inte kvar i detta ditt medvetandes tillstånd.  
Allt är ett, ett enda är allt.  
Om du erfar det så här, varför oroa dig för att inte  
fullfölja?
- Trons hjärta och sinne är Icke-två,  
Icke-två är trons hjärta och sinne.  
Ord går fel i försök att säga vad det är.  
DET hör inte till det  
förflutna eller  
framtiden eller  
nutiden till.