

**THIỆN PHÚC**

**SÔNG TỈNH THỨC-  
AN LẠC VÀ HẠNH PHÚC**

**LIVING IN MINDFULNESS  
-PEACE & HAPPINESS**

*Copyright © 2021 by Ngoc Tran. All rights reserved.*

*No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage or retrieval system without the prior written permission of the author, except for the inclusion of brief quotations. However, staff members of Vietnamese temples who want to reprint this work for the benefit of teaching of the Buddhadharma, please contact Ngoc Tran at (714) 778-2832.*

## **Mục Lục**

### **Table of Content**

<i>Mục Lục—Table of Content</i>	3
<i>Lời Đầu Sách—Preface</i>	7
<i>Chương Một—Chapter One: Kiếp Con Người—Human Life</i>	11
<i>Chương Hai—Chapter Two: Tỉnh Thức Theo Quan Điểm Phật Giáo—Mindfulness In Buddhist Point of View</i>	23
<i>Chương Ba—Chapter Three: Tỉnh Thức Giúp Chúng Ta Vượt Qua Tham Lam-Sân Hận-Si Mê—Mindfulness Helps Us Overcome Greed-Anger-Ignorance</i>	37
<i>Chương Bốn—Chapter Four: Tỉnh Thức Nơi Thân—Mindfulness of the Body</i>	43
<i>Chương Năm—Chapter Five: Tỉnh Thức Nơi Hơi Thở—Mindfulness of the Breath</i>	53
<i>Chương Sáu—Chapter Six: Tỉnh Thức Nơi Tâm—Mindfulness of the Mind</i>	63
<i>Chương Bảy—Chapter Seven: Tỉnh Thức Nơi Sự Và Lý Nhất Tâm—Mindfulness of Both Phenomena and Inner Truth</i>	69
<i>Chương Tám—Chapter Eight: Ngủ Trong Tỉnh Thức—Keeping Awake in Sleeping</i>	73
<i>Chương Chín—Chapter Nine: Bốn Cách Phát Triển Sự Tỉnh Thức—Four Ways to Develop Mindfulness</i>	75
<i>Chương Mười—Chapter Ten: Lợi Ích của Sự Tỉnh Thức—Benefits of Mindfulness</i>	79
<i>Chương Mười Một—Chapter Eleven: Tỉnh Thức Dẫn Đến Sự Thông Hiểu Về Không Tánh—Mindfulness Leads to A Thorough Understanding of Emptiness</i>	83
<i>Chương Mười Hai—Chapter Twelve: Tỉnh Thức Là Sự Phát Triển Tích Cực Của Tâm Thức—Mindfulness Is A Positive Mental Development</i>	97
<i>Chương Mười Ba—Chapter Thirteen: Tỉnh Thức Giúp Luôn Thấy Sự Bất Tịnh Nơi Thân Này—Mindfulness Helps Always Seeing The Impurity of This Body</i>	103
<i>Chương Mười Bốn—Chapter Fourteen: Tỉnh Thức Giúp Luôn Thấy Sự Vô Ngã Nơi Vạn Pháp—Mindfulness Helps Always Seeing The No-Self of All Things</i>	117
<i>Chương Mười Lăm—Chapter Fifteen: Tỉnh Thức Giúp Luôn Thấy Sự Vô Thường Nơi Tâm—Mindfulness Helps Always Seeing The Impermanence of the Mind</i>	129
<i>Chương Mười Sáu—Chapter Sixteen: Tỉnh Thức Giúp Luôn Thấy Mọi Sự Cảm Thọ Đều Dẫn Tới Khổ Đau—Mindfulness Helps Always Seeing Sensations Lead to Sufferings</i>	135
<i>Chương Mười Bảy—Chapter Seventeen: Tỉnh Thức Giúp Luôn Thấy Bộ Mặt Thật Của Vạn Hữu—Mindfulness Helps Always Seeing the Real Face of All Things</i>	139
<i>Chương Mười Tám—Chapter Eighteen: Tỉnh Thức Tự Nó Là Dòng Suối Giải Thoát—Mindfulness Itself Is A Stream of Liberation</i>	149
<i>Chương Mười Chín—Chapter Nineteen: Tỉnh Thức Để Nghe Được Vạn Vật Đang Thuyết Pháp—Mindfulness to Hear All Things Are Preaching the Dharma</i>	153
<i>Chương Hai Mươi—Chapter Twenty: Tỉnh Thức Giúp Thấy Được Bản Chất Vô Thường Của Vạn Hữu—Mindfulness Helps Seeing the Impermanence of All Things</i>	157

<i>Chương Hai Mươi Một—Chapter Twenty-one: Tỉnh Thức Để Có Thể Buông Xả Thứ Cần Được Buông Xả Trong Đời Sống—Be Mindful So That We Can Let Go What Need Be Let Go In Life</i>	167
<i>Chương Hai Mươi Hai—Chapter Twenty-Two: Tỉnh Thức Trên Năm Thứ Trở Ngại Trong Cuộc Sống Tu Hằng Ngày—To be Mindful on the Five Hindrances In Our Daily Life and Cultivation</i>	181
<i>Chương Hai Mươi Ba—Chapter Twenty-Three: Tỉnh Thức Trên Ba Thứ Hiểm Độc Nhất Cõi Nhân Gian—To Be Mindful On the Three Most Poisonous and Dangerous Poisons in the World</i>	185
<i>Chương Hai Mươi Bốn—Chapter Twenty-Four: Tỉnh Thức Trên Nhiều Thứ Hiểm Độc Khác Trong Cõi Nhân Gian—To Be Mindful On Other Poisonous and Dangerous Poisons in the World</i>	209
<i>Chương Hai Mươi Lăm—Chapter Twenty-Five: Tỉnh Thức Trên Thời Gian Mà Chúng Ta Có Được Trong Đời Sống—To Be Mindful on the Time That We Have In Life</i>	221
<i>Chương Hai Mươi Sáu—Chapter Twenty-Six: Luôn Sống Với Sự Tỉnh Thức—To Live At All Times With Mindfulness</i>	225
<i>Chương Hai Mươi Bảy—Chapter Twenty-Seven: Tỉnh Thức Trên Năm Thứ Vọng Tưởng—Living in Mindfulness on Five Kinds of False Thinking</i>	229
<i>Chương Hai Mươi Tám—Chapter Twenty-Eight: Tỉnh Thức Trong Đời Sống Hằng Ngày—Mindfulness In Daily Life</i>	235
<i>Chương Hai Mươi Chín—Chapter Twenty-Nine: Lúc Nào Cũng Phải Tỉnh Thức—Wakefulness At All Times</i>	253
<i>Chương Ba Mươi—Chapter Thirty: Tỉnh Thức Để Giữ Cho Tâm Luôn Không Dao Động—To Be Mindful to Maintain an Un-agitated Mind Under All Circumstances</i>	255
<i>Chương Ba Mươi Một—Chapter Thirty-One: Những Người Khách Không Mời Mà Cứ Đến—Coming Guests Without Invitations</i>	259
<i>Chương Ba Mươi Hai—Chapter Thirty-Two: Những Khác Biệt Giữa Tĩnh Lặng Và Tỉnh Thức—Differences Between Silence and Mindfulness</i>	271
<i>Chương Ba Mươi Ba—Chapter Thirty-Three: Chánh Niệm Và Tỉnh Thức—Right Mindfulness and Awareness</i>	277
<i>Chương Ba Mươi Bốn—Chapter Thirty-Four: Đức Phật Dạy Về Sự Tỉnh Thức—The Buddha’s Teachings on Mindfulness</i>	283
<i>Chương Ba Mươi Lăm—Chapter Thirty-Five: Cơ Hội Tỉnh Thức Ngay Trong Kiếp Này—Opportunities to Live With Mindfulness In This Very Life</i>	289
<i>Chương Ba Mươi Sáu—Chapter Thirty-Six: Sống Đời An Lạc—Living in Peace</i>	295
<i>Chương Ba Mươi Bảy—Chapter Thirty-Seven: Sống Trong Chánh Niệm Là Sống An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc—Living In Right Mindfulness Means to Live in Peace, Mindfulness and Happiness</i>	299
<i>Chương Ba Mươi Tám—Chapter Thirty-Eight: Ai Sống Biết Điều Phục Vọng Tâm Người Ấy Đang Sống An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc—Whoever Knows How to Tame the Mind, That Person Is Living in Peace, Mindfulness and Happiness</i>	305

<i>Chương Ba Mươi Chín—Chapter Thirty-Nine: Sống Đúng Với Sinh Mệnh Là Sống An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc—To Live As One Ought to Live Is to Live in Peace, Mindfulness and Happiness</i>	311
<i>Chương Bốn Mươi—Chapter Forty: Sống Với Thực Tại Chính Là Sống An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc—To Live With the Reality of Life Means a Life Full of Peace, Mindfulness and Happiness</i>	315
<i>Chương Bốn Mươi Một—Chapter Forty-One: Hạnh Phúc Theo Quan Điểm Phật Giáo—Happiness in Buddhist Point of View</i>	319
<i>Chương Bốn Mươi Hai—Chapter Forty-Two: Bốn Loại Hạnh Phúc Theo Quan Điểm Phật Giáo—Four Kinds of Happiness In Buddhist Point of View</i>	323
<i>Chương Bốn Mươi Ba—Chapter Forty-Three: Bốn Hạnh An Lạc trong Phật Giáo—Four Pleasant Practices In Buddhism</i>	325
<i>Chương Bốn Mươi Bốn—Chapter Forty-Four: Lời Phật Dạy Từ Chúng Về Hạnh Phúc—The Buddha's Teachings of Happiness to the Fourfold Assembly</i>	329
<i>Chương Bốn Mươi Lăm—Chapter Forty-Five: Niết Bàn: Hạnh Phúc Tối Thượng Theo Quan Điểm Phật Giáo—Nirvana: The Ultimate Happiness in Buddhist Point of View</i>	337
<i>Chương Bốn Mươi Sáu—Chapter Forty-Six: Sống Không Đính Mắc Là An Lạc Và Hạnh Phúc—Living Without Attachments Is Living in Peace &amp; Happiness</i>	341
<i>Chương Bốn Mươi Bảy—Chapter Forty-Seven: Thủ Hữu Ít Là Sống An Lạc Và Hạnh Phúc—To Possess Little Is Living In Peace &amp; Happiness</i>	345
<i>Chương Bốn Mươi Tám—Chapter Forty-Eight: Hạnh Phúc Tự Làm Chủ Lấy Mình—The Happiness of Mastering of Ourselves</i>	347
<i>Chương Bốn Mươi Chín—Chapter Forty-Nine: Hành Giả Tu Phật Thở Từng Hơi Thở Trong An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc—Buddhist Practitioners Breathe Each Breath In Peace-Mindfulness &amp; Happiness</i>	349
<i>Chương Năm Mươi—Chapter Fifty: Tu Tập Tâm Buông Xả Sẽ Dẫn Đến Cuộc Sống Đây An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc—Cultivation on Equanimity Will Lead to a Life Full of Peace, Mindfulness and Happiness</i>	353
<i>Chương Năm Mươi Một—Chapter Fifty-One: Luôn Biết Điều Phục Thân Khẩu Ý Sẽ Dẫn Đến Cuộc Sống Đây An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc—Always Control the Body-Mouth-Mind Will Lead to A Life Full of Peace, Mindfulness and Happiness</i>	359
<i>Chương Năm Mươi Hai—Chapter Fifty-Two: Sống Tỉnh Thức và Điềm Tĩnh Là Cuộc Sống Hạnh Phúc—Living in Mindfulness and Calmness Is A Life of Happiness</i>	363
<i>Chương Năm Mươi Ba—Chapter Fifty-Three: Những Thứ Điên Đảo Làm Cản Trở Cuộc Sống An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc—Inversions That Obstruct A Life of Peace, Mindfulness and Happiness</i>	367
<i>Chương Năm Mươi Bốn—Chapter Fifty-Four: Năm Mươi Một Thứ Khiến Chúng Ta Không Có Cuộc Sống An Lạc, Tỉnh Thức &amp; Hạnh Phúc—Fifty-One Mental States That Stop Us From Having A Life of Peace, Mindfulness and Happiness</i>	383
<i>Chương Năm Mươi Lăm—Chapter Fifty-Five: Kiểm Soát Được Tâm Mình Là Hạnh Phúc—Being Able to Control the Mind Is Happiness</i>	389

<i>Chương Năm Mươi Sáu—Chapter Fifty-Six: Tỉnh Thức Về Cái Tâm ‘Không’ Trong Cuộc Sống Hằng Ngày—To Be Mindful on the ‘Mind of Emptiness’ In Daily Life</i>	397
<i>Chương Năm Mươi Bảy—Chapter Fifty-Seven: Thu Thúc Được Lục Căn Trong Cuộc Sống Hằng Ngày Sẽ Dẫn Đến Cuộc Sống An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc—Having Sense Restraint in Daily Activities Will Lead to a Life of Peace, Mindfulness and Happiness</i>	401
<i>Chương Năm Mươi Tám—Chapter Fifty-Eight: Nhìn ‘Khách Quan’ Trên Vạn Hữu Sẽ Dẫn Tới Cuộc Sống Hạnh Phúc—Having an Objective View on All Things Will Lead to a Life of Happiness</i>	407
<i>Phụ Lục—Appendices</i>	411
<i>Phụ Lục A—Appendix A: Tỉnh Thức Những Gì Đang Xảy Ra Ngay Trong Lúc Này—To Be Mindful of What is Happening at this Very Moment</i>	413
<i>Phụ Lục B—Appendix B: An Tâm Lập Mệnh và Phi Phú Quý Thế Tục—Contentment and Unworldly Riches</i>	417
<i>Phụ Lục C—Appendix C: Nghe Tiếng Chuông Mà Lòng Bừng Tỉnh—Alerting Upon Hearing the Sound of the Bell</i>	421
<i>Phụ Lục D—Appendix D: Kiến Tánh—Seeing the Nature</i>	423
<i>Phụ Lục E—Appendix E: Sống Với Sự Tỉnh Thức—Living With the Mindfulness</i>	429
<i>Phụ Lục F—Appendix F: An Trú Trong Phật Tâm—Staying in Buddha-Mind</i>	433
<i>Tài Liệu Tham Khảo—References</i>	437

## ***Lời Đầu Sách***

Đây là quyển sách ngắn có tựa đề là “Sống Tỉnh Thức, An Lạc Và Hạnh Phúc”. Tuy nhiên, theo Phật giáo, muốn có cuộc sống đầy an lạc và hạnh phúc, điều kiện tiên quyết là chúng ta phải có sự tỉnh thức. Nói cách khác, một khi bạn có sự tỉnh thức là tự nhiên bạn sẽ có an lạc và hạnh phúc trong đời sống hằng ngày. Chính vì thế mà các bạn sẽ thấy trong quyển sách này tác giả đề cập nhiều về sự tỉnh thức trong cuộc sống hằng ngày. An lạc là một cái gì có thể hiện hữu trong giờ phút hiện tại. Theo đạo Phật, nếu bạn không sống trong an lạc ngay trong giây phút này, thì bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Nếu bạn thực sự muốn an lạc, thì bạn có thể an lạc ngay trong giờ phút này. Nếu không thì bạn chỉ có thể sống trong hy vọng được an lạc trong tương lai mà thôi. Trong Phật giáo, tỉnh thức được hiểu với nghĩa là tâm tiến đến và bao phủ hoàn toàn đối tượng, xuyên thấu vào trong đối tượng không thiếu phần nào. Tỉnh thức có thể được hiểu rõ bằng cách khảo sát ba khía cạnh là đặc tánh, chức năng và sự thể hiện. Kinh Quán Niệm nói: “Khi đi, bạn nên ý thức rằng bạn đang đi. Khi đứng, bạn ý thức rằng bạn đang đứng. Khi ngồi, bạn ý thức rằng bạn đang ngồi. Khi nằm, bạn ý thức rằng bạn đang nằm. Bất cứ thân tâm mình đang được sử dụng trong tư thế hay suy nghĩ nào, bạn đều luôn ý thức tư thế hay suy nghĩ ấy. Cứ như thế bạn luôn sống trong tỉnh thức.” người tu Phật nên luôn nhớ rằng khi chúng ta sống tỉnh thức có nghĩa là chúng ta đang có khả năng sống ngay trong lúc hiện tại này. Cái gì chúng ta đang làm ngay trong hiện tại là cái quan trọng nhất cho đời sống của chúng ta. Lúc chúng ta đang nói chuyện, thì nói chuyện là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang đi, thì chuyện đi là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang uống trà, thì chuyện uống trà là chuyện quan trọng nhất trong đời, vân vân. Mọi sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta đều phải được là trong tỉnh thức. Chính vì vậy mà chúng ta phải có khả năng tỉnh thức hai mươi bốn giờ trong một ngày, chứ không chỉ ngay lúc tu tập mà thôi. Mọi hành động đều phải được làm trong sự tỉnh thức. Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tỉnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Tỉnh thức còn là thực hiện hành động với đầy đủ ý thức, ngay cả trong lúc thở, đi, đứng, nằm, ngồi, v.v. Mục

đích của sự chú tâm là kiểm soát và làm lắng dịu tâm. Đây là một trong những điểm trọng yếu của tu tập trong Phật giáo, bao gồm việc tu tập tỉnh thức thân, khẩu và ý để hoàn toàn tỉnh thức về việc mình làm và cái mình muốn. Cuối cùng, tỉnh thức sẽ giúp hành giả có thể hiểu được thực tính của vạn hữu.

Nói về hạnh phúc, nhiều người cho rằng họ có thể giải quyết mọi vấn đề của mình khi họ có tiền, nên họ luôn bận rộn đem hết sức lực của mình ra để kiếm tiền. Càng kiếm được nhiều tiền họ càng muốn kiếm thêm nữa. Họ không nhận thức được rằng tiền không mua được hạnh phúc, hay sự giàu có thường không mang lại hạnh phúc. Kỳ thật, hạnh phúc thực sự chỉ tìm thấy trong nội tâm chứ không nơi của cải, quyền thế, danh vọng hay chiến thắng. Nếu chúng ta so sánh giữa hạnh phúc vật chất và tâm hồn thì chúng ta sẽ thấy rằng những hạnh phúc và khổ đau diễn ra trong tâm hồn chúng ta mãnh liệt hơn vật chất rất nhiều. Đức Phật dạy về hạnh phúc của người cư sĩ như sau: “Sống nghèo về vật chất mà tinh thần thoải mái là hạnh phúc. Sống đời không bị chê trách là hạnh phúc, vì người không bị chê trách là phúc lành cho chính mình và cho người khác. Người đó được mọi người ngưỡng mộ và cảm thấy sung sướng hơn khi truyền cảm được làn sóng hòa bình sang người khác. Tuy nhiên, rất khó mà không bị mọi người chê trách. Vì thế người trí cao thượng nên cố sống đứng vững với sự khen chê bên ngoài, cố đạt được hạnh phúc tinh thần bằng cách vượt qua lạc thú vật chất.”

Người Phật tử thuần thành, một khi đã quyết định bước chân vào con đường tu tập phải kiên trì không thoái chuyển; từng bước một, phải cố gắng hết sức mình để tạo ra một cấu kết vững chắc của một cuộc sống bình an, tỉnh thức và hạnh phúc mỗi ngày. Lâu dần, sự việc này sẽ giúp mình có những thói quen khiến cho cuộc sống của mình ngày càng tốt đẹp hơn. Mà thật vậy, một khi chúng ta đã có được những thói quen này, chúng sẽ trở thành những thói quen tự nhiên. Một khi sự tu tập đã được đưa vào đời sống hằng ngày, thì chúng ta sẽ luôn sống với chúng. Cuộc hành trình từ người lên Phật còn đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục. Chính vì thế mà mặc dù hiện tại đã có quá nhiều sách viết về Phật giáo, tôi cũng mạo muội biên soạn tập sách “Sống Tỉnh Thức, An Lạc Và Hạnh Phúc” song ngữ Việt Anh nhằm phổ biến giáo lý nhà Phật cho Phật tử ở mọi trình độ, đặc biệt là những người sơ cơ. Những mong sự đóng góp nhỏ nhoi này sẽ mang lại lợi lạc cho những ai mong cầu có được cuộc sống an bình, tỉnh thức, và hạnh phúc.

Thiện Phúc



## *Preface*

This is a short book titled “Living in Mindfulness, Peace and Happiness”. However, according to Buddhism, in order to have a life full of peace and happiness, we must first have our mindfulness. In other words, once you have mindfulness, you will naturally have peace and happiness in daily life. Therefore, you will see the author mentions a lot on the mindfulness in daily life. Peace can exist only in the present moment. According to Buddhism, if you are not living in peace at this moment, you will never be able to. If you truly want to be at peace, you must be at peace right now. Otherwise, there is only “the hope of peace some day.” In Buddhism, Mindfulness must be dynamic and confrontative. Mindfulness the mind is leaping onto the object, and covering it completely, penetrating into it, not missing any part of it. Mindfulness can be well understood by examining its three aspects of characteristics, function and manifestation. The Sutra of Mindfulness says: “When walking, you must be conscious that you are walking. When standing, you must be conscious that you are standing. When sitting, you must be conscious that you are sitting. When lying down, you must be conscious that you are lying down. No matter what position your body is in and your mind is thinking, you must be conscious of that position or that thought. Practicing thus, you are always mindful of what you are doing and thinking at all times.” Buddhists should always remember that when we live in mindfulness, it means that we are capable of living at the very present time. Whatever we are doing at the present time is the most important thing for our life. When we are talking, talking must be the most important thing in our life. When we are walking, walking must be the most important thing in our life. When we are drinking tea, drinking tea must be the most important thing in our life, and so on. Every activity in our daily life is done in mindfulness. Therefore, we must be mindful twenty-four hours a day, not just the moment we may allot for cultivation. Each act must be carried out in mindfulness. Awareness simply means “being conscious of,” or “remembering,” or “becoming acquainted with.” But we must use it in the sense of “being in the process of being conscious of,” or “being in the process of remembering.” We have learned the word “Awareness” in the sense of recognition, or bare attention, but

the meaning doesn't stop there. Mindfulness also means attention or mindfulness of all mental and physical activities, even at breathing, standing, lying or sitting. The purpose of mindfulness is to control and to purify the mind. This is one of the focal points of cultivation in Buddhism, which involves cultivating awareness of one's body, speech, and thoughts in order to become consciously aware of what one does and one's motivations. Eventually, mindfulness will help practitioners with the direct understanding of the real nature of all things.

Talking about happiness, many people believe that they can solve all their problems if they have money, so they're always busy to exhaust their energy to collect more and more money. The more money they have, the more they want to collect. They don't realize that money cannot buy happiness, or wealth does not always conduce to happiness. In fact, real happiness is found within, and is not be defined in terms of wealth, power, honours, or conquests. If we compare the mental and physical levels of happiness, we'll find that mental experiences of pain and pleasure are actually more powerful than those of physical experiences. The Buddha taught about the happiness of lay disciples as follows: "A poor, but peace life is real happiness. Leading a blameless life is one of the best sources of happiness, for a blameless person is a blessing to himself and to others. He is admired by all and feels happier, being affected by the peaceful vibrations of others. However, it is very difficult to get a good name from all. The wisemen try to be indifferent to external approbation, try to obtain the spiritual happiness by transcending of material pleasures."

Devout Buddhists, once you make up your mind to enter the path of cultivate, should persevere and never have the intention of retreat; step by step, you should try your best to set a strong foundation of a life on calmness, mindfulness and happiness. Over the times, this will help us form habits which make our life better and better. In fact, once we have these habits, they will become our natural habits. Once they become integrated in our lifestyle, we will always live with them. The journey advancing from Humans to Buddhas still demands continuous efforts with right understanding and practice. Presently even with so many books available on Buddhism, I venture to compose this booklet titled "Living in Mindfulness, Peace and Happiness" in Vietnamese and English to spread basic things in Buddhism to all Vietnamese Buddhist followers, especially Buddhist beginners, hoping this little contribution will help Buddhists in different levels to understand on how to achieve and lead a life of peace and happiness.

Thiền Phúc

## *Chương Một* *Chapter One*

### *Kiếp Con Người*

Theo Phật giáo, chu trình cuộc sống bắt đầu từ khi thân thức nhập thai, hay lúc bắt đầu cuộc sống của một sinh vật khác. Con người là những chúng sanh có tâm trí đã nâng cao hay phát triển, biết phân biệt đâu là hợp và không hợp với luân lý đạo đức hơn những chúng sanh khác. Cảnh giới trong đó hạnh phúc và khổ đau lẫn lộn. Chư vị Bồ Tát thường chọn tái sanh vào cảnh này vì ở đây có nhiều hoàn cảnh thuận lợi để hành những pháp cần thiết nhằm thành tựu quả vị Phật. Kiếp sống cuối cùng của các vị Bồ Tát thường ở cảnh người. Nhân đạo là một trong sáu đường trong vòng luân hồi trong đó chúng sanh có thể được sanh vào. Chúng sanh con người có suy tưởng trong dục giới, những nghiệp trong quá khứ ảnh hưởng đến hoàn cảnh hiện tại. Con người chiếm một vị trí rất quan trọng trong vũ trụ của Phật giáo, vì con người có quyền năng quyết định cho chính họ. Đời sống con người là sự hỗn hợp của hạnh phúc và đắng cay. Ngày nay con người đang làm việc không ngừng trên mọi phương diện nhằm cải thiện thế gian. Các nhà khoa học đang theo đuổi những công trình nghiên cứu và thí nghiệm của họ với sự quyết tâm và lòng nhiệt thành không mệt mỏi. Những khám phá hiện đại và các phương tiện truyền thông liên lạc đã tạo những kết quả đáng kinh ngạc. Tất cả những sự cải thiện này, dù có những lợi ích của nó và đáng trân trọng, nhưng vẫn hoàn toàn thuộc về lãnh vực vật chất và nằm ở bên ngoài. Trong cái hợp thể của thân và tâm của con người còn có những điều kỳ diệu chưa từng được thăm dò, mà dù cho các nhà khoa học có bỏ ra hàng nhiều năm nghiên cứu cũng chưa chắc đã thấy được. Thật tình mà nói, cái thế gian mà các nhà khoa học đang cố gắng cải thiện này, theo quan điểm của đạo Phật, đang phải chịu rất nhiều biến đổi trên mọi lãnh vực của nó, và rằng không ai có khả năng làm cho nó hết khổ. Cuộc sống của chúng ta vô cùng bi quan với tuổi già, bao phủ với sự chết, gắn bó với vô thường. Đó là những tính chất cố hữu của cuộc sống, cũng như màu xanh là tính chất cố hữu của cây vậy. Những phép mầu và sức mạnh của khoa học dù toàn hảo đến đâu cũng không thể thay đổi được tính chất cố hữu này. Sự huy hoàng và bất tử của những tia nắng vĩnh hằng

đang chờ, chỉ những ai có thể dùng ánh sáng của trí tuệ và giới hạnh để chiếu sáng và giữ gìn đạo lộ mà họ phải vượt qua con đường hầm tối, bất hạnh của cuộc đời. Con người của thế gian ngày nay hẳn đã nhận ra bản chất biến đổi vô thường của cuộc sống. Mặc dù thấy được như vậy, họ vẫn không ghi nhớ trong tâm và ứng xử với sự sáng suốt, vô tư. Sự đổi thay, vô thường lúc nào cũng nhắc nhở con người và làm cho họ khổ đau, nhưng họ vẫn theo đuổi cái sự nghiệp điên rồ của mình và tiếp tục lăn trôi trong vòng sanh tử luân hồi, để bị giằng xé giữa những cơn gió độc của khổ đau phiền não.

Cổ nhân Đông phương có dạy: “Nhân ư vạn vật tối linh,” tuy nhiên, đối với Phật giáo, bất cứ sinh mạng nào cũng đều quý và có giá trị như nhau. Nghĩa là không sinh mạng nào quý hơn sinh mạng nào. Theo kinh Ưu Bà Tắc, Phật giáo đồng ý trong mọi loài thì con người có được các căn và trí tuệ cần thiết. Phật giáo cũng đồng ý rằng điều kiện của con người không quá cực khổ như những chúng sanh ở địa ngục hay ngạ quỷ. Với Phật giáo, sanh ra làm người là chuyện khó. Nếu chúng ta sanh ra làm người, với nhiều phẩm chất cao đẹp, khó có trong đời. Vì vậy chúng ta phải cố gắng làm cho kiếp sống này trở nên có ý nghĩa hơn. Ngoài ra, con người có trí thông minh. Phẩm chất quý báu này giúp chúng ta có thể tìm hiểu được ý nghĩa đích thực của cuộc sống và tu tập giác ngộ. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng kiếp sống kế tiếp của chúng ta như thế nào là tùy vào những hành động và những thói quen mà chúng ta thành lập trong hiện tại. Vì vậy mục đích của chúng ta ngay trong kiếp này hoặc là giải thoát khỏi luân hồi sanh tử, hoặc là trở thành một bậc chánh đẳng chánh giác. Và hơn hết, là chúng ta biến cuộc sống quý báu này thành một đời sống viên mãn nhất trong từng phút từng giây. Muốn được như vậy, khi làm việc gì mình phải ý thức được mình đang làm việc ấy, chứ không vọng động. Theo quan điểm Phật giáo, chúng ta đang có kiếp sống của con người với nhiều phẩm chất cao đẹp khó có trong đời. Vì vậy mà chúng ta nên làm cho kiếp sống này có ý nghĩa hơn. Thông thường chúng ta cứ nghĩ rằng kiếp con người mà mình đang có là chuyện đương nhiên và vì vậy mà chúng ta hay vương vấn níu kéo những cái mà chúng ta ưa thích và sắp xếp mong cầu cho được theo ý mình, trong khi sự việc vận hành biến chuyển theo quy luật riêng của chúng. Suy nghĩ như vậy là không thực tế và khiến chúng ta phải phiền muộn. Tuy nhiên, nếu chúng ta ý thức rằng chúng ta đang có những phẩm chất cao quý và ý thức rằng

mọi việc trong cuộc sống của chúng ta đang diễn ra một cách tốt đẹp thì chúng ta sẽ có một cái nhìn tích cực và một cuộc sống an vui hơn. Một trong những phẩm chất cao quý mà chúng ta đang có là trí thông minh của con người. Phẩm chất quý báu này khiến chúng ta có thể hiểu được ý nghĩa đích thực của cuộc sống và cho phép chúng ta tiến tu trên đường đi đến giác ngộ. Nếu tất cả các giác quan của chúng ta như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, vân vân còn nguyên vẹn thì chúng ta có thể nghe chánh pháp, đọc sách về chánh pháp và suy tư theo chánh pháp. Chúng ta thật may mắn được sanh ra trong thời đại lịch sử mà Đức Phật đã thị hiện và giảng dạy Chánh pháp. Từ thời Đức Phật đến nay, chánh pháp thuần khiết này đã được truyền thừa qua nhiều thế hệ. Chúng ta cũng có cơ may có nhiều vị đạo sư có phẩm hạnh dạy dỗ, và những giáo đoàn xuất gia với những cộng đồng pháp lữ chia sẻ lợi lạc và khuyến tấn chúng ta trên bước đường tu tập. Những ai trong chúng ta có may mắn sống trong các xứ sở áp ủ bảo vệ tự do tôn giáo nên việc tu tập không bị giới hạn. Hơn nữa, hiện nay hầu hết chúng ta đều có cuộc sống không quá nghèo khổ, thức ăn đồ mặc đầy đủ và chỗ ở yên ổn, đó là cơ sở để chúng ta tiến tu mà không phải lo lắng về những nhu cầu vật chất. Tâm thức chúng ta không bị các tà kiến hay định kiến che chắn quá nặng nề, chúng ta có tiềm năng để làm những việc lớn lao trong cơ hội hiện tại, chúng ta phải trân trọng, phải khai triển cái nhìn dài hạn cho cuộc tu tập này vì kiếp sống hiện tại của chúng ta rất ngắn ngủi. Phật tử thuần thành phải luôn nhớ rằng tâm thức chúng ta không dừng lại khi chúng ta rũ bỏ xác thân tứ đại này. Tâm thức chúng ta không có hình dạng hay màu sắc, nhưng khi chúng rời thân hiện tại vào lúc chúng ta chết, chúng sẽ tái sanh vào những thân khác. Chúng ta tái sanh làm cái gì là tùy thuộc vào những hành động trong hiện tại của chúng ta. Vì vậy mà một trong những mục đích của kiếp mà chúng ta đang sống là chuẩn bị cho sự chết và những kiếp tương lai. Bằng cách đó, chúng ta có thể chết một cách thanh thản với ý thức rằng tâm thức chúng ta sẽ tái sinh vào cảnh giới tốt đẹp. Một mục đích khác mà chúng ta có thể hướng tới trong việc sử dụng kiếp sống này là đạt đến sự giải thoát hay giác ngộ. Chúng ta có thể chứng quả vị A La Hán, giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử; hoặc chúng ta có thể tiếp tục tu tập để trở thành vị Phật Chánh đẳng Chánh giác, có khả năng làm lợi lạc cho mọi người một cách có hiệu quả nhất. Đạt đến sự giải thoát, dòng tâm thức của chúng ta sẽ được hoàn toàn thanh

tịnh và không còn những tâm thái nhiễu loạn. Chúng ta sẽ không còn sân hận, ganh tỵ hay cao ngạo nữa; chúng ta cũng sẽ không còn cảm thấy tội lỗi, lo lắng hay phiền muộn nữa, và tất cả những thói hư tật xấu đều tan biến hết. Hơn thế nữa, nếu có chí nguyện đạt đến sự giác ngộ vì lợi ích cho tha nhân thì lúc ấy chúng ta sẽ phát khởi lòng từ ái đối với chúng sanh muôn loài, và biết làm những việc cụ thể để giúp đỡ họ một cách thích hợp nhất. Cũng còn một cách khác nhằm lợi dụng cái thân quý báu này là phải sống một đời sống viên mãn nhất trong từng giây từng phút. Có nhiều cách để làm được như vậy. Thứ nhất là phải sống trong chánh niệm trong từng giây từng phút, tức là hiện hữu trọn vẹn ở đây và ngay bây giờ trong từng hành động. Khi chúng ta ăn chúng ta tập trung trong việc ăn, cảm nhận được mùi vị và độ nhu nhuyễn của thức ăn; khi bước đi chúng ta đặt tâm ý trong những cử động liên quan đến việc di chuyển, không để cho tâm thức chúng ta lơ đãng với những tạp niệm. Khi chúng ta lên lầu, chúng ta có thể suy nghĩ, “Ta nguyện giúp cho mọi người được sinh vào cảnh giới tốt đẹp, được thăng hoa, được giải thoát và giác ngộ.” Khi chúng ta rửa chén hay giặt đồ, chúng ta có thể tâm niệm, “Ta nguyện giúp cho mọi người có được tâm thức thanh tịnh, không còn những tâm thái nhiễu loạn và u mê.” Khi trao vật gì cho ai, chúng ta có thể tâm niệm, “Nguyện rằng ta có khả năng đáp ứng mọi nhu cầu của chúng sanh.” Chúng ta có thể chuyển hóa một cách sinh động trong từng hành động với mong ước mang lại hạnh phúc cho người khác.

Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa”, cuộc đời, theo đạo Phật là biển khổ. Cái khổ thống trị mọi kiếp sống. Nó chính là vấn đề căn bản của cuộc sống. Thế gian đầy khổ đau và phiền não, không ai thoát khỏi sự trói buộc của nỗi bất hạnh này, và đây là một sự thật chung mà không một người sáng suốt nào có thể phủ nhận. Tuy nhiên, việc nhìn nhận sự kiện phổ quát này không có nghĩa là phủ nhận hoàn toàn mọi lạc thú hay hạnh phúc ở đời. Đức Phật, bậc thuyết Khổ, chưa bao giờ phủ nhận hạnh phúc cuộc sống khi Ngài đề cập đến tính chất phổ quát của Khổ. Cơ cấu tâm-vật lý này chịu sự thay đổi không ngừng, nó tạo ra các tiến trình tâm-vật lý mới trong từng sát na và như vậy bảo tồn được tiềm năng cho các tiến trình cơ cấu trong tương lai, không để lại khe hở nào giữa một sát na với sát na kế. Chúng ta sống và chết trong từng sát na của đời mình. Cuộc sống chẳng qua chỉ là sự trở thành và hoại diệt, một sự sanh và diệt (udaya-

vaya) liên tục, tựa như những lượn sóng trên đại dương vậy. Tiến trình tâm-vật lý biến đổi liên tục này rõ ràng đã cho chúng ta thấy, cuộc sống này không dừng lại vào lúc chết mà sẽ tiếp tục mãi mãi. Chính dòng tâm năng động mà chúng ta thường gọi là ý chí, khát ái, ước muốn hay tham ái đã tạo thành nghiệp lực. Nghiệp lực mạnh mẽ này, ý chí muốn sinh tồn này, đã duy trì cuộc sống. Theo Phật giáo, không chỉ có cuộc sống con người mà cả thế gian hữu tình này đều bị lôi kéo bởi sức mạnh vĩ đại này, đó là tâm và các tâm sở, thiện hoặc bất thiện của nó. Kiếp sống hiện tại do Ái và Thủ (Tanha-Upadana) của kiếp quá khứ tạo thành. Ái và Thủ những hành động có chủ ý trong kiếp hiện tại sẽ tạo thành sự tái sinh trong tương lai. Theo Phật giáo thì chính hành nghiệp này đã phân loại chúng sanh thành cao thượng và thấp hèn. Các chúng sanh là kẻ thừa tự của nghiệp, là chủ nhân của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt có ưu (Dhammapada 135).

Theo sinh học hiện đại, đời sống mới của con người bắt đầu ngay trong khoảnh khắc kỳ diệu. Khi một tế bào tinh trùng của người cha kết hợp với tế bào hay noãn bào của người mẹ. Đây là khoảnh khắc tái sinh. Khoa học chỉ đề cập đến hai yếu tố vật lý thông thường. Tuy nhiên, Phật giáo nói đến yếu tố thứ ba được xem là thuần túy tinh thần. Theo Kinh Mahatanhasamkhaya trong Trung Bộ Kinh, do sự kết hợp của 3 yếu tố mà sự thụ thai xảy ra. Nếu người mẹ và cha giao hợp với nhau, nhưng không đúng thời kỳ thụ thai của người mẹ, và chúng sanh sẽ tái sinh không hiện diện, thì một mầm sống không được gieo vào, nghĩa là bào thai không thành hình. Nếu cha mẹ giao hợp đúng thời kỳ thụ thai của người mẹ, nhưng không có sự hiện diện của chúng sanh sẽ tái sinh, lúc đó cũng không có sự thụ thai. Nếu cha mẹ giao hợp với nhau đúng thời kỳ thụ thai của người mẹ và có sự hiện diện của chúng sanh sẽ tái sinh, lúc ấy mầm sống đã được gieo vào bào thai thành hình. Yếu tố thứ ba chỉ là một thuật ngữ cho thức tái sinh. Cũng cần phải hiểu rằng thức tái sinh này không phải là một “tự ngã” hay “linh hồn” hoặc một thực thể cảm thọ quả báo tốt xấu của nghiệp thiện ác. Thức cũng phát sanh do các duyên. Ngoài duyên không thể có thức sanh khởi.

Phật giáo xem con người là một chúng sanh rất nhỏ, không chỉ về sức mạnh mà còn về tuổi thọ, nhưng lại có tâm thức. Con người không

hơn gì các sinh vật khác trong vũ trụ này ngoại trừ khả năng hiểu biết. Con người được coi như là một sinh vật có văn hóa, biết hòa hợp với sinh vật khác mà không hủy hoại chúng. Tôn giáo được con người đặt ra cũng với mục đích ấy. Mọi sinh vật sống đều chia sẻ cùng lực sống truyền cho con người. Con người và những sinh vật khác là một phần của sinh lực vũ trụ mang nhiều dạng thức khác nhau trong những kiếp tái sinh vô tận, chuyển từ người thành vật tới những hình thái siêu phàm và rồi trở lại trong một chu kỳ bất tận. Theo vũ trụ luận Phật giáo, con người chỉ đơn giản là một cư dân trên một trong những cảnh giới hiện hữu mà các chúng sanh khác cũng có thể đến sau khi chết. Thế giới con người là sự pha trộn vừa phải giữa hạnh phúc và khổ đau, con người ở trong một vị trí thuận lợi để tạo hay không tạo nghiệp mới, và như vậy con người có thể uốn nắn định mệnh của chính mình. Con người quả thực là người Sáng Tạo và người Cứu Tinh của chính mình. Nhiều người tin rằng tôn giáo từ trời đi xuống, nhưng người Phật tử biết rằng Phật giáo khởi thủy từ trái đất và tiến dần lên trời, lên Phật.”

Theo đạo Phật, thì “nhân đạo” là con đường lý tưởng cho chúng sanh tu tập và đạt thành Phật quả, vì họ không phải thường xuyên chịu đựng khổ đau như các chúng sanh trong ba đường dữ (địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh), họ cũng không có những đời sống quá sung sướng của chư thiên để xao lãng việc tu tập. Ngược lại, họ chịu khổ đau vừa đủ để thấy được thực tánh của vạn hữu (vô thường, khổ và vô ngã). Vì vậy mà Đức Phật dạy, “con người có thể quyết định dành cuộc đời cho những mục tiêu ích kỷ, bất thiện, một hiện hữu suông rỗng, hay quyết định dành đời mình cho việc thực hiện các việc thiện làm cho người khác được hạnh phúc.” Trong nhiều trường hợp, con người cũng có thể có những quyết định sinh động để uốn nắn đời mình theo cách này hay cách khác; con người có cơ hội nghĩ đến đạo và giáo lý của Ngài hầu hết là nhằm cho con người, vì con người có khả năng hiểu biết, thực hành và đi đến chứng ngộ giáo lý. Chính con người, nếu muốn, họ có thể chứng nghiệm giác ngộ tối thượng và trở thành Phật, đây là hạnh phúc lớn không phải chỉ chứng đắc sự an tịnh và giải thoát cho mình, mà còn khai thị đạo cho nhiều người khác do lòng từ bi. Cơ hội được tái sinh làm con người rất ư là hãn hữu, chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Được sinh ra làm người là điều vô cùng quý báu, một cơ hội lớn lao không nên để uổng phí. Giả tỷ có một người ném vào đại dương một mảnh ván, trên mảnh ván có một lỗ hổng, mảnh ván trôi dạt do nhiều



luồng gió và nhiều dòng nước xô đẩy trên đại dương. Trong đại dương có một con rùa chột mắt, một trăm năm mới ngoi lên mặt biển một lần để thở. Dù cho mất cả một đại kiếp, con rùa cũng khó mà trôi lên mặt nước và chui vào lỗ hổng của mảnh ván ấy. Cũng thế, nếu một khi người ta đã bị đọa xuống ba cảnh giới đầy thống khổ hay hạ tam đồ, thì việc được tái sinh làm người cũng thật là hiếm hoi. Cũng theo Phật giáo, con người khác với con vật vì chỉ có con người mới có khả năng phát triển trí tuệ và hiểu biết phản ảnh được lý luận của mình mà thôi. Con người có nghĩa là một chúng sanh có khả năng hay có cái tâm để suy nghĩ. Mục đích chân chánh và thành thực của tôn giáo là giúp cho con người ấy suy nghĩ đúng để nâng con người ấy lên trên tầm của con vật và giúp con người đạt được hạnh phúc tối thượng.”

### *Human Life*

According to Buddhist tenets, the life cycle of a sentient being begins when the consciousness enters the womb, and traditionally this has been considered the moment of conception, another life cycle begins. Living beings in this realm have sharp or developed minds, capable of weighty moral and immoral action than any other living beings. The human realm is a mixture of both pain and pleasure, suffering and happiness. Bodhisattvas always choose this realm as their last existence because it offers opportunity for attaining Buddhahood. The human realm is one of the six destinies (gati) within cyclic existence (samsara) into which beings may be born. The sentient thinking being in the desire realm, whose past deeds affect his present condition. Man occupies a very important place in the Buddhist cosmos because he has the power of decision. Human life is a mixture of the happy with a good dash of the bitter. Today there is ceaseless work going on in all directions to improve the world. Scientists are pursuing their methods and experiments with undiminished vigor and determination. Modern discoveries and methods of communication and contact have produced startling results. All these improvements, though they have their advantages and rewards, are entirely material and external. Within this conflux of mind and body of man, however, there are unexplored marvels to occupy men of science for many years. Really, the world, which the scientists are trying to improve, is,

according to the ideas of Buddhism, subject to so much change at all points on its circumference and radii, that it is not capable of being made sorrowfree. Our life is so dark with aging, so smothered with death, so bound with change, and these qualities are so inherent in it, even as greenness is to grass, and bitterness to quinine, that not all the magic and power of science can ever transform it. The immortal splendor of an eternal sunlight awaits only those who can use the light of understanding and the culture of conduct to illuminate and guard their path through life's tunnel of darkness and dismay. The people of the world today mark the changing nature of life. Although they see it, they do not keep it in mind and act with dispassionate discernment. Though change again and again speaks to them and makes them unhappy, they pursue their mad career of whirling round the wheel of existence and are twisted and torn between the spokes of agony.

The Eastern ancient said: "Man is the most sacred and superior being," however, to Buddhism, any living being's life is precious and of the same value. That is to say no being's life is more precious than the other's. According to the Upasaka Sutra, Buddhism agrees that in all living beings, man is endowed with all necessary faculties, intelligence. Buddhism also agrees that conditions of human beings are not too miserable as those beings in the hell or the hungry ghosts. To Buddhism, human life is difficult to obtain. If we are born as human beings with many qualities, difficult to attain. We should try to make our lives meaningful ones. Besides, human beings have intelligence. This precious quality enables us to investigate the true meaning of life and to practice the path to enlightenment. Devout Buddhists should always remember that what rebirth we will take depends on our present actions and habits. Thus, our purpose in this very life is to attain liberation or enlightenment, either becoming liberated from cyclic existence (Arhats), or becoming fully enlightened Buddhas. Most of all, we should be able to take advantage of our precious human lives to live to the fullest, moment by moment. To achieve this, we must be mindful of each moment, not being in the here-and-now when we act. According to Buddhist point of view, we have precious human lives, endowed with many qualities to attain. Because of this, we can make our lives highly meaningful. We often take our lives for granted and dwell on the things that aren't going the way we would like them to.

Thinking this way is unrealistic and makes us depressed. However, if we think about the qualities we do have and everything that is going well, we'll have a different and more joyful perspective on life. One of our greatest endowments is our human intelligence. This precious quality enables us to investigate the meaning of life and to practice to advance on the path to enlightenment. If all of our senses, eyes, ears, mental... are intact, we are able to hear the Dharma, read books on it, and think about its meaning. We're so lucky to be born in an historical era when the Buddha has appeared and taught the Dharma. These teachings have been transmitted in a pure form from teacher to student in lineages stemming back to the Buddha. We have the opportunity to have qualified spiritual masters who can teach us, and there are communities of ordained people and Dharma friends who share our interest and encourage us on the path. Those of us who are fortunate to live in countries that cherish religious freedom aren't restricted from learning and practicing the path. In addition, most of us don't live in desperate poverty and thus have enough food, clothing and shelter to engage in spiritual practice without worrying about basic material needs. Our minds aren't heavily obscured with wrong views and we are interested in self-development. We have the potential to do great things with our present opportunity. But to appreciate this, we must develop a long-term vision for our cultivation because our present lives are only a short one. Devout Buddhists should always remember that our mindstreams don't cease when our physical bodies die. Our minds are formless entities, but when they leave our present bodies at the time of death, they will be reborn in other bodies. What rebirth we'll take depends on our present actions. Therefore, one purpose of our lives can be to prepare for death and future lives. In that way, we can die peacefully, knowing our minds will be propelled towards good rebirths. The other way that we can utilize our lives is to attain liberation or enlightenment. We can become arhats, beings liberated from cyclic existence, or we can go on to become fully enlightened Buddhas, able to benefit others most effectively. Attaining liberation, our minds will be completely cleansed of all disturbing attitudes. Thus we'll never become angry, jealous or proud again. We no longer feel guilty, anxious or depressed, and all our bad habits will be gone. In addition, if we aspire to attain enlightenment for the benefit of everyone, we'll

have spontaneous affection for all beings, and will know the most appropriate ways to help them. Also another way to take advantage of our precious human lives is to live life to the fullest, moment by moment. There are several ways to do this. One is to be mindful of each moment, being in the here-and-now as we act. When we eat, we can concentrate on eating, noting the taste and texture of the food. When we walk, we concentrate on the movements involved in walking, without letting our minds wander to any other thoughts. When we go upstairs, we can think, “may I lead all beings to fortunate rebirths, liberation and enlightenment.” While washing dishes or clothes, we think, “may I help all beings cleanse their minds of disturbing attitudes and obscurations.” When we hand something to another person, we think, “May I be able to satisfy the needs of all beings.” We can creatively transform each action by generating the wish to bring happiness to others.

According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path”, life according to Buddhism is suffering; suffering dominates all life. It is the fundamental problem of life. The world is suffering and afflicted, no being is free from this bond of misery and this is a universal truth that no sensible man who sees things in their proper perspective can deny. The recognition of this universal fact, however, is not totally denial of pleasure or happiness. The Buddha, the Lord over suffering, never denied happiness in life when he spoke of the universality of suffering. The psycho-physical organism of the body undergoes incessant change, creates new psycho-physical processes every instant and thus preserves the potentiality for future organic processes, and leaves the gap between one moment and the next. We live and die every moment of our lives. It is merely a coming into being and passing away, a rise and fall (udaya-vaya), like the waves of the sea. This change of continuity, the psycho-physical process, which is patent to us this life does not cease at death but continues incessantly. It is the dynamic mind-flux that is known as will, thirst, desire, or craving which constitutes karmic energy. This mighty force, this will to live, keeps life going. According to Buddhism, it is not only human life, but the entire sentient world that is drawn by this tremendous force, this mind with its mental factors, good or bad. The present birth is brought about by the craving and clinging karma-

volition (*tanha-upadana*) of past births, and the craving and clinging acts of will of the present birth bring about future rebirth. According to Buddhism, it is this karma-volition that divides beings into high and low. According to the *Dhammapada* (135), beings are heirs of their deeds; bearers of their deeds, and their deeds are the womb out of which they spring, and through their deeds alone they must change for the better, remark themselves, and win liberation from ill.

According to modern biology, a new human life begins in that miraculous instant when a sperm cell from the father merges with an egg cell or ovum within the mother. This is the moment of birth. Science speaks of only these two physical common factors. Buddhism, however, speaks of a third factor which is purely mental. According to the *Mahatanhasamkhaya-sutta* in *Majjhima Nikaya*, by the conjunction of three factors does conception take place. If mother and father come together, but it is not the mother's proper season, and the being to be reborn (*gandhabba*) does not present itself, a germ of life is not planted. If the parents come together, and it is the mother's proper season, but the being to be reborn is not present, then there is no conception. If the mother and father come together, and it is the mother's proper season and the being to be reborn is also present, then a germ of life is planted there. The third factor is simply a term for the rebirth consciousness (*patisandhi-vinnana*). It should be clearly understood that this rebirth consciousness is not a "self" or a "soul" or an "ego-entity" that experiences the fruits of good and evil deeds. Consciousness is also generated by conditions. Apart from condition there is no arising of consciousness.

Buddhism views man as a tiny being not only in strength but also in life span, but a tiny being with consciousness. Man is no more than just another creature but with intelligence that inhabit universe. Man is regarded as a cultured living being because he can harmonize with other creatures without destroying them. Religion was founded by men only for this purpose. Every creature that lives share the same life force which energizes man. Man and other creatures are part of the same cosmic energy which takes various forms during endless rebirths, passing from human to animal, to divine form and back again, motivated by the powerful craving for existence which takes them from birth to death and rebirth again in a never-ending cycle. In Buddhist

cosmology, man is simply the inhabitant of one of the existing planes that other sentient beings can go after death. Human world is a good, well-balanced mixture of pleasure and pain. Man is in a favorable position to create or not to create fresh karma, and thus is able to shape his own destiny. Man is in effect his own Creator and Savior. Many others believe that religion has come down from heaven but Buddhists know that Buddhism started on the earth and reached heaven, or Buddha.

According to Buddhism, Manuṣya is considered to be ideal destiny for the attainment of Buddhahood, because humans are not plagued by the constant sufferings of beings of the lower three destinies (hell beings, hungry ghosts and animals), and they also do not have happy lives of gods to be lax in cultivation. In the contrary, they experience enough suffering to become aware of the real nature of things (impermanence, suffering, and non-self). Thus, the Buddha taught, “a man can decide to devote himself to selfish, unskillful ends, a mere existence, or to give purpose to his life by the practice of skillful deeds which will make others and himself happy.” Still, in many cases, man can make the vital decision to shape his life in this way or that; a man can think about the Way, and it was to man that the Buddha gave most of his important teachings, for men could understand, practice and realize the Way. It is man who can experience, if he wishes, Enlightenment and become as the Buddha and the Arahants, this is the greatest blessing, for not only the secure tranquillity of one person’s salvation is gained but out of compassion the Way is shown in many others. The opportunity to be reborn as a human being is so rare; thus the Buddha taught: “Supposing a man threw into the ocean a piece of wood with a hole in it and it was then blown about by the various winds and currents over the waters. In the ocean lived a one-eyed turtle which had to surface once in a hundred years to breathe. Even in one Great Aeon it would be most unlikely in surfacing, to put its head into the hole in that piece of wood. Such is the rarity of gaining birth among human beings if once one has sunk into the three woeful levels or three lower realms. Also according to Buddhism, man is different from animals because only man alone has developed his intelligence and understanding to reflect his reasoning. Man means a sentient being or one who has the ability or the mind to think. The real and sincere purpose of religion is to help man to think correctly in order to raise him above the level of the animal, to help him reach his ultimate goal of supreme happiness.”

*Chương Hai*  
*Chapter Two*

*Tỉnh Thức Theo Quan Điểm Phật Giáo*

Sự tỉnh thức hay chánh niệm là yếu tố giác ngộ thứ nhất. “Smrti” là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là “tỉnh thức.” Tỉnh thức là thực hiện hành động với đầy đủ ý thức, ngay cả trong lúc thở, đi, đứng, nằm, ngồi, v.v. Mục đích của sự chú tâm là kiểm soát và làm lắng dịu tâm. Đây là một trong những điểm trọng yếu của thiền tập trong Phật giáo, bao gồm việc tu tập tỉnh thức thân, khẩu và ý để hoàn toàn tỉnh thức về việc mình làm và cái mình muốn. Chánh niệm là phần thứ bảy trong tám phần của Bát Thánh Đạo. Nhờ chánh niệm mà hành giả có thể hiểu được thực tính của vạn hữu. Niệm có nghĩa là ký ức không quên đối với cảnh. Niệm còn bao gồm những nghĩa sau đây: sự chăm chú, sự chú tâm mạnh mẽ vào vấn đề gì, sự chú tâm vào một điểm, sự hồi tưởng, ký ức (sự nhớ), sự lưu tâm, sự ngẫm nghĩ, sự tưởng nhớ, ý thức, và tất cả những gì khởi lên từ trong tâm. Bên cạnh đó, “Sati” là thuật ngữ tương đương gần nhất trong ngôn ngữ Nam Phạn dùng để chỉ và dịch ra cho từ “Chánh niệm.” Tuy nhiên, chánh niệm phải được hiểu với nghĩa tích cực hơn. Chánh niệm phải được hiểu là tâm tiến đến và bao phủ hoàn toàn đối tượng, xuyên thấu vào trong đối tượng không thiếu phần nào. Chánh niệm có thể được hiểu rõ bằng cách khảo sát ba khía cạnh là đặc tánh, chức năng và sự thể hiện. Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tỉnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. “Smrti” là từ Bắc Phạn có nghĩa là “tỉnh thức.” Tỉnh thức là thực hiện hành động với đầy đủ ý thức, ngay cả trong lúc thở, đi, đứng, nằm, ngồi, v.v. Mục đích của sự chú tâm là kiểm soát và làm lắng dịu tâm. Đây là một trong những điểm trọng yếu của thiền tập trong Phật giáo, bao gồm việc tu tập tỉnh thức thân, khẩu và ý để hoàn toàn tỉnh thức về việc mình làm và cái mình muốn. Chánh niệm là phần thứ bảy trong tám phần của Bát Thánh Đạo. Nhờ chánh niệm mà hành giả có thể hiểu được thực tính của vạn hữu. Trong Thiền, chánh niệm còn có nghĩa là

quán niệm hay quán sát cảnh hiện tại và tưởng tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tưởng niệm làm những điều lợi ích chung, không thối lui, không e ngại khó khăn nhọc nhằn. Chánh niệm còn có nghĩa là chú tâm đúng là tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Lúc nào cũng tỉnh táo dẹp bỏ tham lam và buồn khổ của thế tục. Chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài. Chánh niệm là tu tập sao cho tâm mình luôn trong sáng và tỉnh thức, trong đó mình phải tỉnh thức những biến chuyển trong tâm cũng như tâm thái của chính mình, và quan trọng hơn hết là mình phải kiểm soát được tâm mình. Xuyên qua sự tự quán sát và tâm thái tỉnh thức, người ta có thể phát triển chánh niệm nhằm làm cho mình có thể tự kiểm và tập trung những tình cảm, tư tưởng và cảm giác của mình về hướng tu tập giác ngộ Bồ Đề.

Như trên đã nói, chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài. Khi có chánh niệm nơi hơi thở, chúng ta cũng đang có chánh niệm nơi tâm. Sau đó chúng ta sẽ thấy tâm chúng ta trở thành một với hơi thở. Khi có chánh niệm nơi hành động của thân, như lúc này là lúc đang ngồi, chúng ta cũng đang tỉnh thức nơi tâm của mình. Rồi một lúc sau chúng ta sẽ thấy thân và tâm là một. Nhìn vào tâm mình, chúng ta thấy các niệm đến rồi đi, giống hệt như sóng lên rồi xuống. Cho đến khi chúng ta thấy không còn niệm nào khởi, tâm mình sẽ trở nên an tĩnh như mặt hồ phẳng lặng không sai khác. Kinh Quán Niệm nói: “Khi đi, bạn nên ý thức rằng bạn đang đi. Khi đứng, bạn ý thức rằng bạn đang đứng. Khi ngồi, bạn ý thức rằng bạn đang ngồi. Khi nằm, bạn ý thức rằng bạn đang nằm. Bất cứ thân tâm mình đang được sử dụng trong tư thế hay suy nghĩ nào, bạn đều luôn ý thức tư thế hay suy nghĩ ấy. Cứ như thế bạn luôn sống trong tỉnh thức.” Phật tử nên luôn nhớ rằng chúng ta tỉnh thức rằng chúng ta đang có khả năng sống ngay trong lúc hiện tại này. Cái gì chúng ta đang làm ngay trong hiện tại là cái quan trọng nhất cho đời sống của chúng ta. Lúc chúng ta đang nói chuyện, thì nói chuyện là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang đi, thì chuyện đi là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang uống trà, thì chuyện uống trà là chuyện quan trọng nhất trong đời, vân vân. Mọi sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta đều là Thiền. Chính vì vậy mà chúng ta có khả năng tỉnh thức hai



mười bốn giờ trong một ngày, chứ không chỉ ngay lúc ngồi thiền mà thôi. Mọi hành động đều phải được làm trong sự tỉnh thức.

Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định.

Theo Phật giáo, cả Phật giáo Đại Thừa lẫn Phật giáo Nguyên Thủy, có nhiều cách tỉnh thức. ***Thứ nhất là tỉnh thức về tất cả mọi sinh hoạt:*** Trong Phật giáo chánh niệm là luôn tỉnh thức về tất cả mọi sinh hoạt, từ vật chất đến tinh thần. Hành giả giữ tâm chánh niệm là vị ấy hiểu biết rõ ràng về những hoạt động của cơ thể mình và luôn tỉnh thức về những uy nghi: khi đi, đứng, ngồi hay nằm. Tất cả những hoạt động của cơ thể hành giả đều làm với cái tâm tỉnh thức. Khi đi tới đi lui, khi nhìn tới hoặc nhìn một bên, hành giả chú tâm hay biết rõ ràng; khi co tay co chân hay khi duỗi tay duỗi chân hành giả luôn làm trong chánh niệm; khi mặc quần áo, khi ăn, uống, nhai, vân vân, hành giả phải luôn chú tâm hay biết rõ ràng; khi đi, đứng, ngồi, nằm, hành giả phải luôn giữ chánh niệm; khi nói cũng như khi không nói hành giả phải luôn hay biết rõ ràng. Đặc tính của chánh niệm là không rời hời hợt bề ngoài. Có nghĩa là chánh niệm phải xuyên suốt và thâm sâu. Nếu chúng ta quăng một cái nút chai xuống dòng suối, cái nút chai ấy sẽ nổi trôi theo dòng nước. Nếu chúng ta quăng một hòn đá, thì hòn đá ấy sẽ chìm ngay xuống đáy dòng suối. Cũng vậy, chánh niệm sẽ đưa tâm chìm sâu vào đối tượng mà không phớt lờ trên bề mặt. Chức năng của chánh niệm là giữ cho đối tượng luôn ở trong tầm quan sát của hành giả, chứ không cho nó biến mất. Khi chánh niệm có mặt thì đối tượng xuất hiện sẽ được ghi nhận không bị quên lãng hay bỏ sót. ***Thứ nhì là tỉnh thức không chỉ có sự quan sát đối tượng một cách rời rạc:***

Để không chỉ có sự quan sát đối tượng một cách hời hợt bên ngoài hay không để cho đối tượng biến mất, chúng ta phải thông hiểu khía cạnh thứ ba của chánh niệm, đó là yếu tố hiển bày. Khi yếu ớt hiển bày được phát triển thì nó sẽ kéo theo hai yếu tố đặc tính và chức năng của chánh niệm. Sự hiển bày chánh của chánh niệm là sự trực diện với đề mục: mặt đối mặt với đề mục giống như khi chúng ta đi trên đường dài gặp một khách bộ hành đi ngược chiều về hướng của mình. Khi chúng ta hành thiền, tâm chúng ta phải đối diện với đề mục y như vậy. Chỉ khi nào chúng ta trực diện với đề mục thì chánh niệm mới thực sự phát sinh. Khi hành giả liên tục mặt đối mặt với đề mục, thì những nỗ lực của hành giả mới có kết quả. Chánh niệm sẽ trở nên tích cực và gắn chặt hơn vào đối tượng quan sát. Không bị bỏ sót, không bị lãng quên. Đề mục không bị mất trong tầm quan sát của hành giả. Lúc tâm chánh niệm như thế thì phiền não không thể xen vào được. Nếu chánh niệm được duy trì trong một thời gian dài, hành giả có thể khám phá ra sự thanh tịnh vĩ đại vì phiền não đã vắng bóng. Sự bảo vệ tâm không bị phiền não tấn công là khía cạnh thứ hai của sự biểu hiện chánh niệm. Khi chánh niệm được phục hoạt một cách đều đặn và kiên trì thì trí tuệ sẽ phát sinh. Hành giả sẽ thấy rõ bản chất của thân và tâm. Không những hành giả chứng nghiệm được bản chất thật của cảm thọ mà còn thấy rõ đặc tính riêng biệt của vô vàn hiện tượng danh sắc diễn ra bên trong. ***Thứ ba, tỉnh thức bằng cách hiểu biết rõ ràng những hoạt động của cơ thể mình:*** Vị hành giả giữ tâm niệm, hiểu biết rõ ràng những hoạt động của cơ thể mình cũng hay biết oai nghi của mình. Như khi đi, đứng, ngồi, nằm, hành giả luôn luôn hay biết các nghi thể ấy. Tất cả mọi hoạt động của mình, vị ấy đều làm với cái tâm hoàn toàn tỉnh giác. Khi đi tới đi lui, khi nhìn trước hay khi nhìn một bên, hành giả luôn chú tâm hay biết rõ ràng; khi co tay co chân, hoặc khi duỗi ra, hành giả chú tâm hay biết rõ ràng; khi mặc áo, khi ăn, khi uống, khi nhai, khi nghe vị của thức ăn, khi đi, đứng, nằm, ngồi, khi tỉnh giấc, khi nói và khi giữ im lặng, hành giả cũng thường hay biết rõ ràng. Trong khi nằm xuống, hành giả phải nằm xuống với cái tâm luôn giữ tâm niệm vào đề mục hành thiền của mình, và khi đi vào giấc ngủ không bị si loạn làm mờ ám. Hành giả nên luôn tỉnh giác trong mọi trường hợp. Đây là những lời dạy của Đức Thế Tôn: “Chú niệm, này chư Tỳ Kheo, Như Lai tuyên bố ‘chú niệm thiết yếu trong mọi việc, ở mọi nơi, cũng giống như muối cần thiết cho nổi cà ri vậy.’” Này chư Tỳ Kheo, Như

Lại không biết có thứ gì khác mà đem lại lợi ích được nhiều như sự chú niệm. Chú niệm quả thật đem lại rất nhiều lợi ích lớn lao.” Chúng ta phải nhận thức vấn đề chú niệm và hiểu biết rõ ràng trong ý nghĩa rộng rãi. Lễ dĩ nhiên tứ chánh cần đã là sự bảo vệ chắc chắn. Sự chú niệm phải được áp dụng trong mọi trường hợp ngay từ lúc đầu, và trạng thái vắng lặng của tâm tỉnh giác sẽ giúp hành giả nắm vững tình thế một cách thuận lợi. Nhưng đây cũng là sắc thái chính của “Trung Đạo,” có những trường hợp mà hành giả phải vận dụng pháp tứ chánh cần trong hình thức mạnh mẽ nhất. **Thứ tư là tỉnh thức trong mọi sinh hoạt hằng ngày:** Theo Thiền Sư Thích Nhất Hạnh trong Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức. Thiền sư nhắc đến quyển “Tỳ Ni Nhật Dụng” của Sư Độc Thể, chùa Bảo Sơn. Đây là một tập sách mỏng vào khoảng 40 trang, nhưng nó chứa đựng những ý tưởng mà Sư Độc Thể dùng để tỉnh thức tâm ý của ông khi làm bất cứ việc gì. Khi mới thức dậy vào ban sáng, ông khởi dậy ý tưởng như vậy trong trí, “Vừa mới tỉnh giấc, tôi mong cho mọi người mau đạt được trạng thái tỉnh thức, hiểu biết thấu suốt mười phương.” Khi múc nước rửa tay, ông xử dụng ý tưởng này để tự đưa mình về trạng thái ý thức: Múc nước rửa tay, tôi mong cho mọi người có những bàn tay trong sạch để đón nhận lấy chân lý.” Toàn tập Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, chỉ có những câu như thế, mục đích là giúp hành giả mới vào đạo nắm lấy được tâm ý mình. Sư Độc Thể đã giúp cho các hành giả mới bước vào đạo thực hiện những điều dạy trong Kinh Quán Niệm một cách tương đối dễ dàng. Mỗi khi mặc áo, rửa chân, đi cầu, trải chiếu, gánh nước, súc miệng, vân vân... hành giả đều có thể mượn một ý tưởng trong Tỳ Ni Nhật Dụng để nắm bắt tâm ý mình. Kinh Quán Niệm dạy: “Khi đi, hành giả ý thức rằng mình đang đi; khi đứng, ý thức rằng mình đang đứng; khi ngồi, ý thức rằng mình đang ngồi; khi nằm, ý thức rằng mình đang nằm. Bất cứ thân thể mình đang được xử dụng trong tư thế nào, hành giả cũng ý thức được tư thế ấy của thân thể. Cứ thế hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân thể. Tuy vậy, ý thức được những tư thế của thân thể vẫn chưa đủ. Ta còn phải ý thức về mọi hơi thở, mọi động tác, mọi hiện tượng sinh lý, vật lý, cảm giác và tư duy liên hệ tới bản thân mình nữa.” **Thứ năm là Thân Hành Niệm Tỉnh Thức:** Theo Kinh Thân Hành Niệm trong Trung Bộ Kinh, Tu tập thân hành niệm là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế

nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm. ***Thứ sáu là tỉnh thức bằng cách nhận biết các vọng hay sự tỉnh thức của tâm với pháp:*** Ngay cả với người tại gia, đầu hãy còn bận rộn với những sinh hoạt hằng ngày, cũng nên nhìn vào tâm mình, tỉnh thức được các vọng niệm và đừng tiếp tục lang thang với chúng nữa. Một khi các vọng niệm ít dần đi thì chúng ta sẽ có cơ hội thật sự được sống với chân tâm của chính mình. ***Thứ bảy là tỉnh thức bằng cách biết lắng nghe với cái tâm rỗng rang:*** Đức Phật dạy: “Bạn là những gì bạn suy nghĩ; tâm bạn đã hình thành thế giới này”. Đừng suy nghĩ về bất cứ chuyện gì vì tất cả chỉ là vô thường. Hãy dịu dàng lắng nghe, sâu thẳm lắng nghe tất cả, chứ đừng chỉ nghe một âm thanh cụ thể nào. Chỉ nên lắng nghe với cái tâm rỗng rang. Chúng ta sẽ thấy rằng tất cả âm thanh đến rồi đi hết như tiếng vang, như mộng, như ảo. Thế thôi! Hãy nhìn vào tấm gương! Hình ảnh đến rồi đi, nhưng tánh chiếu vẫn luôn vô vi bất động, bất sinh, bất diệt. Hãy tỉnh thức nhìn vào tâm mình. Niệm khởi sinh rồi diệt mất, nhưng tánh thấy biết của tâm vẫn luôn vô vi, bất động, bất sinh, bất diệt. Ngoài ra, theo Kinh Hữu trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về bốn thời ‘Tỉnh Thức’ như sau: *Thứ nhất* là ban ngày trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. *Thứ nhì* là ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. *Thứ ba* là ban đêm trong canh giữa, vị này nằm xuống phía hông phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hưởng niệm đến lúc ngồi dậy lại. *Thứ tư* là ban đêm trong canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp.

Nói tóm lại, một khi bạn có sự tỉnh thức là tự nhiên bạn sẽ có an lạc và hạnh phúc trong đời sống hằng ngày. Bên cạnh đó, lợi ích trước mắt là tỉnh thức có thể giúp chúng ta vượt qua những cơn giận dữ. Sự tỉnh thức hay chánh niệm không bao giờ đánh phá sân hận hay tuyệt vọng. Sự tỉnh thức chỉ có mặt để nhận diện. Sự tỉnh thức về một cái gì là nhận diện sự có mặt của cái đó trong hiện tại. Sự tỉnh thức là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại. Theo Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh trong tác phẩm “Giận,” cách tốt nhất để tỉnh thức về

sân hận là “khi thở vào tôi biết sân hận phát khởi trong tôi; thở ra tôi mỉm cười với sân hận của tôi.” Đây không phải là bức chế hay đánh phá sân hận. Đây chỉ là nhận diện. Một khi chúng ta nhận diện được sân hận, chúng ta có thể chăm sóc một cách tử tế hay ôm ấp nó với sự tỉnh thức của chính mình. Sự tỉnh thức giúp chúng ta có khả năng nhận diện và chấp nhận sự có mặt của cơn giận. Sự tỉnh thức cũng như người anh cả, không bức chế hay đàn áp đứa em đau khổ. Sự tỉnh thức chỉ nói: “Em thân yêu, có anh đây sẵn sàng giúp đỡ em.” Bạn ôm ấp đứa em của bạn vào lòng và an ủi vỗ về. Đây chính là sự thực tập của chúng ta. Cơn giận của chúng ta chính là chúng ta, và từ bi cũng chính là chúng ta. Sự tỉnh thức trong thiền tập không có nghĩa là đánh phá. Trong đạo Phật, sự tỉnh thức là phương pháp ôm ấp và giúp chúng ta chuyển hóa sự giận dữ, chứ không phải là đánh phá. Khi cơn giận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở trong tỉnh thức ngay tức khắc. “Thở vào tôi biết cơn giận đang có trong tôi. Thở ra, tôi chăm sóc cơn giận của tôi.” Nếu bạn không biết cách chăm sóc bạn với tâm từ bi thì làm sao bạn có thể chăm sóc người khác với tâm từ bi cho được? Khi cơn giận nổi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở trong sự tỉnh thức, bước chân trong sự tỉnh thức để chế tác năng lượng của sự tỉnh thức. Chúng ta tiếp tục nâng niu năng lượng của cơn giận trong chúng ta. Cơn giận có thể sẽ kéo dài một thời gian, nhưng chúng ta sẽ được an toàn, bởi vì Đức Phật đang có mặt trong chúng ta, giúp chúng ta chăm sóc cơn giận. Năng lượng của sự tỉnh thức là năng lượng của Phật. Khi thực tập hơi thở trong sự tỉnh thức và ôm ấp cơn giận chúng ta đang được Phật bảo hộ. Không còn gì để nghi ngờ, Phật đang ôm ấp chúng ta và cơn giận của chúng ta trong từ bi vô lượng.

### *Mindfulness In Buddhist Point of View*

Mindfulness is the first factor of enlightenment. “Smṛti” A Sanskrit term for “mindfulness.” Mindfulness means attention or mindfulness of all mental and physical activities, even at breathing, standing, lying or sitting. The purpose of smṛti is to control and to purify the mind. This is one of the focal points of meditative practice in Buddhism, which involves cultivating awareness of one’s body, speech, and thoughts in order to become consciously aware of what one does and one’s motivations. It is the seventh part of the eightfold noble path, and it

leads to the direct understanding of the real nature of all things. Recollection means memory or mindfulness. “Sati” also has the following meanings: attentiveness, fixing the mind strongly on any subject, mindfulness, remembrance, memory, attention, reflection, recollection, consciousness, and all that arise from our mind. Besides, the nearest equivalent term in Pali for “mindfulness” is “Sati.” Mindfulness has come to be the accepted translation of “sati” into English. However, this word has a kind of passive connotation which can be misleading. “Mindfulness” must be dynamic and confrontative. Mindfulness should leap onto the object, covering it completely, penetrating into it, not missing any part of it. Mindfulness can be well understood by examining its three aspects of characteristics, function and manifestation. Awareness simply means “being conscious of,” or “remembering,” or “becoming acquainted with.” But we must use it in the sense of “being in the process of being conscious of,” or “being in the process of remembering.” We have learned the word “Awareness” in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn’t stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. “Smrti” A Sanskrit term for “mindfulness.” Mindfulness means attention or mindfulness of all mental and physical activities, even at breathing, standing, lying or sitting. The purpose of smrti is to control and to purify the mind. This is one of the focal points of meditative practice in Buddhism, which involves cultivating awareness of one’s body, speech, and thoughts in order to become consciously aware of what one does and one’s motivations. It is the seventh part of the eightfold noble path, and it leads to the direct understanding of the real nature of all things. In Zen, right mindfulness also means the reflection on the present and future events or situations. We must meditate upon human sufferings that are caused by ignorance and decide to work for alleviating them, irrespective of possible difficulties and boredom. Correct Memory which retains the true and excludes the false, dwell in contemplation of corporeality. Be mindful and putting away worldly greed and grief. Correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought. “Correct mindfulness” involves cultivating a state of mental clarity and

alertness in which one is aware of one's mental processes and attitudes and, more importantly, in which one is in control of them. Through continuous self-examination and mental alertness, one can develop the mindfulness that enables one to master one's emotions, thoughts and feelings and focus them in the direction of awakening (bodhi).

As mentioned above, correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought. When we are mindful of our breathing, we are also mindful of our mind. Later, we will see our mind becoming one with our breath. When we are mindful of our bodily movement, we are also mindful of our mind. Then, a moment later, we will see our mind becoming one with our body. Let's look at our mind, we see thoughts coming and going, just like waves rising and falling until we see no thoughts occurring, our mind is peaceful just like a still pool. The Sutra of Mindfulness says: "When walking, you must be conscious that you are walking. When standing, you must be conscious that you are standing. When sitting, you must be conscious that you are sitting. When lying down, you must be conscious that you are lying down. No matter what position your body is in and your mind is thinking, you must be conscious of that position or that thought. Practicing thus, you are always mindful of what you are doing and thinking at all times." Buddhists should always remember that we should be mindful that we are capable of living at the very present time. Whatever we are doing at the present time is the most important thing for our life. When we are talking, talking must be the most important thing in our life. When we are walking, walking must be the most important thing in our life. When we are drinking tea, drinking tea must be the most important thing in our life, and so on. Every activity in our daily life is meditation. Therefore, we are able to be mindful twenty-four hours a day, not just the moment we may allot for sitting meditation. Each act must be carried out in mindfulness.

According to the Satipatthana Sutta, practitioner should "Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind." This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as

truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call “insight,” the kind of understanding based on attention and concentration.

According to Buddhism, both Mahayana and Theravada, there are many types of cultivation of mindfulness. ***First, mindfulness by being aware of all activities:*** In Buddhism, mindfulness means being aware of all activities, both physical and mental. A meditator who is mindful of his bodily activities becomes aware of his postures: when walking, standing, sitting or lying down. All his bodily activities he does with mindfulness. In walking to and from, in looking ahead and in looking aside, he applies mindfulness; in bending and stretching he applies mindfulness; in wearing clothes, in eating, drinking, chewing, etc. he applies mindfulness; in walking, standing, sitting, lying down, he applies mindfulness; in keeping awake, speaking, and being silent, he applies mindfulness. The characteristic of mindfulness is non-superficiality. This suggests that mindfulness is penetrative and profound. If we throw a cork into a stream, it simply pops up and down on the surface, floating downstream with the current. If we throw a stone instead, it will immediately sink to the very bottom of the stream. So, too, mindfulness ensures that the mind will sink deeply into the object and not slip superficially past it. The function of mindfulness is to keep the object always in view, neither forgetting it nor allowing it to disappear. When mindfulness is present, the occurring object will be noted without forgetfulness. ***Second, mindfulness by not only an observation in appearance:*** In order for non-superficiality and non-disappearance, the characteristic and function of mindfulness, to appear clearly in our practice, we must try to understand and practice the third aspect of mindfulness. This is the manifestation aspect, which develops and brings along the other two. The chief manifestation of mindfulness is confrontation: it sets the mind directly face to face with the object just the same as when we are walking along a road and we meet a traveler, face to face, coming from the opposite direction. When we are meditating, the mind should meet the object in just this way. Only through direct confrontation with an object can true mindfulness arise. As a practitioner repeatedly comes face to face with the object, his or



her efforts begin to bear fruit. Mindfulness is activated and becomes firmly established on the object of observation. There are no misses. The objects do not fall away from view. They neither slip away nor disappear, nor are they absent-mindedly forgotten. The kilesas cannot infiltrate this strong barrier of mindfulness. If mindfulness can be maintained for a significant period of time, the practitioner can discover a great purity of mind because of the absence of kilesas. Protection from attack by the kilesas is a second aspect of the manifestation. When mindfulness is persistently and repeatedly activated, wisdom arises. There will be insight into the true nature of body and mind. Not only does the practitioner realize the true experiential sensations in his or her own body, but he or she also comprehends the individual characteristics of the various physical and mental phenomena happening inside him or herself. ***Third, mindfulness by being mindful of one's body activities:*** The meditator who is mindful of his body activities becomes aware of his postures: when going, walking, standing, sitting or lying down, he is aware of the postures. All his bodily activities he does with mindfulness. In walking to and from, in looking ahead and in looking aside, he applies clear comprehension; in bending and stretching he applies clear comprehension; in wearing the clothes, in eating, drinking, chewing, savoring, in answering the calls of nature, he applies clear comprehension; walking, standing, sitting, lying down, in keeping awake, speaking, and being silent, he applies clear comprehension. When lying down, a practitioner should lie down with his mind on the subject of meditation, and thus falls asleep undeluded. Meditator should always be mindful and wide awake. Here these words of the Buddha: "Mindfulness, o monks, I declare, is essential in all things everywhere, 'it is as salt to curry.' O monks, I know of no other thing that brings such profits as mindfulness; mindfulness, verily, brings great profit." One has to understand the question of mindfulness and clear comprehension (sati-sampajanna) in a wider sense. Of course, the discussion of the fourfold effort, already mentioned is a good safeguard. Mindfulness has to be spread over all situations at the outset so that its calmness helps one to take stock of a situation wisely. But as an aspect of the Middle Path itself, upon occasion one has to exert the fourfold effort, even the vigorous type when bare awareness is in itself

insufficient. ***Fourth, mindfulness by being aware of daily activities:*** According to Zen Master Thich Nhat Hanh in the “Miracle of Mindfulness”. The master recalls a small book titled “The Essential Discipline for Daily Use” written by Buddhist Monk Doc The from Bao Son Pagoda. This is a thin book with about 40 pages, but it contained all the thoughts that monk Doc The used to awaken his mind while doing any task. When he woke up in the morning, his first thought was, “Just awakened, I hope that every person will attain awareness and see in complete clarity.” When he washed his hand, he used this thought to place himself in mindfulness: “Washing my hands, I hope that every person will have pure hands to receive reality.” This book is comprised entirely of such sentences. Their goal was to help the beginning practitioners take hold of their own consciousness. Monk Doc The helped all young novices to practice, in a relatively easy way, those things which are taught in the Sutra of Mindfulness. Each time you put on your robe, washed the dishes, went to the bathroom, folded your mat, carried buckets of water, or brushed your teeth, etc... you could use one of the thoughts from the book in order to take hold of your consciousness. The Sutra of Mindfulness says: “When walking, the practitioner must be conscious that he is walking. When sitting, the practitioner must be conscious that he is sitting. When lying down, the practitioner must be conscious that he is lying... No matter what position one’s body is in, the practitioner must be conscious of that position. Practicing thus, the practitioner lives in direct and constant mindfulness of the body...The mindfulness of the position of one’s body is not enough, however. One must be conscious of each breath, each movement, every thought and feeling, everything which has any relation to the practitioner.” ***Fifth, mindfulness of the body postures:*** According to the Kayagatasati-Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, cultivation of mindfulness of the body means when walking, a person understands that he is walking; when standing, he understands that he is standing; when sitting, he understands that he is sitting; when lying, he understands that he is lying. He understands accordingly however his body is disposed. As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned. That is how a person develops mindfulness of the body. ***Sixth, mindfulness by being aware of the***

*false*: Even laypeople, who are still busy with daily activities, should also watch the mind, be mindful of the false thoughts and stop wandering with them. Once the false decreasing, we will have the real opportunity to live with our own mind or true mind. **Seventh, mindfulness by being able to listen with a vacant mind**: The Buddha taught: “You are what you think; that your mind makes this world.” Try not to think of anything because they all are impermanent. Let’s gently listen, deeply listen. Try not to listen to a specific sound. Just listen with our mind vacant. We will feel that all the sounds come and go just like echoes, just like illusions, and just like a dream. That’s all. Let’s look at a mirror! Images comes and goes, but the reflecting nature is always inaction, unmoved, uncreated, undying. Let’s be mindful to look at our mind. Thoughts come and go, but the nature of seeing of the mind is always inaction, unmoved, uncreated, undying. Besides, according to the Sekha Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, the Buddha confirmed his noble disciples on devotion to wakefulness at all times as follows: *First*, during the day, while walking back and forth and sitting, a noble disciple purifies his mind of obstructive states. *Second*, in the first watch of the night, while back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states. *Third*, in the middle watch of the night he lies down on the right side in the lion’s pose with one foot overlapping the other, mindful and fully aware, after noting in his mind the time for rising. *Fourth*, after rising, in the third watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states.

In summary, once you have mindfulness, you will naturally have peace and happiness in daily life. Besides, mindfulness can help us overcome angers in many occasions. Mindfulness does not fight anger or despair. Mindfulness is there in order to recognize. To be mindful of something is to recognize that something is the capacity of being aware of what is going on in the present moment. According to Most Venerable Thích Nhất Hạnh in “Anger,” the best way to to be mindful of anger is “when breathing in I know that anger has manifested in me; breathing out I smile towards my anger.” This is not an act of suppression or of fighting. It is an act of recognizing. Once we recognize our anger, we are able to take good care of it or to embrace it with a lot of awareness, a lot of tenderness. Mindfulness helps us

recognize, be aware of the presence of anger. Mindfulness also helps us accept and allow anger to be there. Mindfulness is like a big brother who does not suppress his younger brother's suffering. He simply says: "Dear brother, I'm here for you." You take your younger brother in your arms and you comfort him. This is exactly our practice. Our anger is us, and our compassion is also us. To be mindful in meditation does not mean to fight. In Buddhism, the practice of mindfulness should be the practice of embracing and transforming the anger, not of fighting. When anger comes up in us, we should begin to practice mindful breathing right away: "Breathing in, I know that anger is in me. Breathing out, I am taking good care of my anger. If you don't know how to treat yourself with compassion, how can you treat another person with compassion? When anger arises, continue to practice mindful breathing and mindful walking to generate the energy of mindfulness. Continue to tenderly embrace the energy of anger within you. Anger may continue to be there for some time, but you are safe, because the Buddha is in you, helping you to take good care of your anger. The energy of mindfulness is the energy of the Buddha. When you practice mindful breathing and embracing your anger, you are under the protection of the Buddha. There is no doubt about it: the Buddha is embracing you and your anger with a lot of compassion.

*Chương Ba*  
*Chapter Three*

*Tỉnh Thức Giúp Chúng Ta Vượt Qua*  
*Tham Lam-Sân Hận-Si Mê*

Theo Phật giáo, để chế ngự những tư duy tham lam, sân hận và si mê cũng như những tư duy khác mà con người phải chịu, chúng ta cần phải có nghị lực, siêng năng tinh tấn và sự tỉnh thức đạt được qua tu tập. Khi thoát khỏi những vướng bận của cuộc sống phố thị hoặc những lo toan vướng bận khác của cuộc đời, chúng ta không đến nỗi bị quyến rũ để đánh mất mình, nhưng khi hòa nhập vào nhịp sống xã hội, đó là lúc mà chúng ta cần phải tinh tấn để chặn đứng những sai sót, lầm lẫn của mình. Tu tập thiền định là sự trợ lực lớn lao giúp chúng ta tỉnh thức và diêm tĩnh khi đối diện với những tư duy xấu này. Sự tỉnh thức hay chánh niệm không bao giờ đánh phá sân hận hay tuyệt vọng. Sự tỉnh thức chỉ có mặt để nhận diện. Sự tỉnh thức về một cái gì là nhận diện sự có mặt của cái đó trong hiện tại. Sự tỉnh thức là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại. Theo Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh trong tác phẩm “Giận,” cách tốt nhất để tỉnh thức về sân hận là “khi thở vào tôi biết sân hận phát khởi trong tôi; thở ra tôi mỉm cười với sân hận của tôi.” Đây không phải là bức chế hay đánh phá sân hận. Đây chỉ là nhận diện. Một khi chúng ta nhận diện được sân hận, chúng ta có thể chăm sóc một cách tử tế hay ôm ấp nó với sự tỉnh thức của chính mình. Sự tỉnh thức giúp chúng ta có khả năng nhận diện và chấp nhận sự có mặt của cơn giận. Sự tỉnh thức cũng như người anh cả, không bức chế hay đàn áp đưa em đau khổ. Sự tỉnh thức chỉ nói: “Em thân yêu, có anh đây sẵn sàng giúp đỡ em.” Bạn ôm ấp đưa em của bạn vào lòng và an ủi vỗ về. Đây chính là sự thực tập của chúng ta. Cơn giận của chúng ta chính là chúng ta, và từ bi cũng chính là chúng ta. Sự tỉnh thức trong thiền tập không có nghĩa là đánh phá. Trong đạo Phật, sự tỉnh thức là phương pháp ôm ấp và giúp chúng ta chuyển hóa sự giận dữ, chứ không phải là đánh phá. Khi cơn giận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở trong tỉnh thức ngay tức khắc. “Thở vào tôi biết cơn giận đang có trong tôi. Thở ra, tôi chăm sóc cơn giận của tôi.” Nếu bạn không biết cách chăm sóc bạn với tâm

từ bi thì làm sao bạn có thể chăm sóc người khác với tâm từ bi cho được? Khi cơn giận nổi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở trong sự tỉnh thức, bước chân trong sự tỉnh thức để chế tác năng lượng của sự tỉnh thức. Chúng ta tiếp tục nâng niu năng lượng của cơn giận trong chúng ta. Cơn giận có thể sẽ kéo dài một thời gian, nhưng chúng ta sẽ được an toàn, bởi vì Đức Phật đang có mặt trong chúng ta, giúp chúng ta chăm sóc cơn giận. Năng lượng của sự tỉnh thức là năng lượng của Phật. Khi thực tập hơi thở trong sự tỉnh thức và ôm ấp cơn giận chúng ta đang được Phật bảo hộ. Không còn gì để nghi ngờ, Phật đang ôm ấp chúng ta và cơn giận của chúng ta trong từ bi vô lượng.

Hành giả nên luôn nhớ rằng nghiệp tham sân si biểu hiện dưới nhiều hình thức, không thể tả xiết! Theo Hòa Thượng Thích Thiện Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, có bốn cách đối trị tham sân si. Tùy theo trường hợp, hành giả có thể dùng một trong bốn cách này để đối trị tham sân si. *Thứ nhất là dùng Tâm đối trị:* Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tịnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải trừ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm để đối trị. *Thứ nhì là dùng Lý đối trị:* Nếu khi vọng niệm khởi lên, dùng tâm ngăn trừ không nổi, phải chuyển sang giai đoạn hai là dùng đến quán lý. Chẳng hạn như khi tâm tham nhiễm nổi lên, quán lý bất tịnh, khổ, vô thường, vô ngã. Tâm giận hờn phát khởi, quán lý từ, bi, hỷ, xả, nhẫn nhục, nhu hòa, các pháp đều không. *Thứ ba là dùng Sự đối trị:* Những kẻ nặng nghiệp, dùng lý đối trị không kham, tất phải dùng sự, nghĩa là dùng đến hình thức. Thí dụ, người tánh dễ sân si, biết rõ nghiệp mình, khi phát nóng bực hay sắp muốn tranh cãi, họ liền bỏ đi và uống từ một ly nước lạnh để dần cơn giận xuống. Hoặc như kẻ nặng nghiệp ái, dùng lý trí ngăn không nổi, họ lựa cách gần bậc trưởng thượng, làm Phật sự nhiều, hoặc đi xa ra để quên lãng lần tâm nhớ thương, như câu châm ngôn “xa mặt cách lòng.” Bởi tâm chúng sanh y theo cảnh, cảnh đã vắng tức tâm mất chỗ nương, lần lần sẽ phai nhạt. *Thứ tư là dùng Sám Tụng đối trị:* Ngoài ba cách trên từ tế đến thô, còn có phương pháp thứ tư là dùng sám hối trì tụng để đối trị. Sự sám hối, niệm Phật, trì chú hoặc tụng kinh, mà giữ cho

đều đều, có năng lực diệt tội nghiệp sanh phước huệ. Vì thế thuở xưa có nhiều vị trước khi thọ giới hay sắp làm Phật sự lớn, thường phát nguyện tụng mấy muôn biến chú Đại Bi, hoặc một tạng kinh Kim Cang Bát Nhã. Thuở xưa, các cư sĩ khi họp lại Niệm Phật Đường để kiết thất, nếu ai nghiệp nặng niệm Phật không thanh tịnh, hay quán Phật không được rõ ràng, vị Pháp sư chủ thất thường bảo phải lạy hương sám. Đây là cách đốt một cây hương dài, rồi thành kính đánh lễ hồng danh Phật sám hối, cho đến khi nào cây hương tàn mới thôi. Có vị suốt trong thời kỳ kiết thất bảy ngày hoặc hai mươi mốt ngày, toàn là lạy hương sám.

### *Mindfulness Helps Us Overcome Greed-Anger-Ignorance*

According to Buddhism, to refrain from greed, anger, ignorance, as well as other evil thoughts to which people are subject, we need strength of mind, strenuous effort and mindfulness achieved in cultivation. When we are free from the city life, from nagging preoccupation with daily life, we are not tempted to lose control; but when we enter in the real society, it becomes an effort to check these troubles. Meditation practices will contribute an immense help to enable us to face all this with mindfulness and calmness. Mindfulness does not fight anger or despair. Mindfulness is there in order to recognize. To be mindful of something is to recognize that something is the capacity of being aware of what is going on in the present moment. According to Most Venerable Thích Nhất Hạnh in “Anger,” the best way to be mindful of anger is “when breathing in I know that anger has manifested in me; breathing out I smile towards my anger.” This is not an act of suppression or of fighting. It is an act of recognizing. Once we recognize our anger, we are able to take good care of it or to embrace it with a lot of awareness, a lot of tenderness. Mindfulness helps us recognize, be aware of the presence of anger. Mindfulness also helps us accept and allow anger to be there. Mindfulness is like a big brother who does not suppress his younger brother’s suffering. He simply says: “Dear brother, I’m here for you.” You take your younger brother in your arms and you comfort him. This is exactly our practice. Our anger is us, and our compassion is also us. To be mindful in meditation does

not mean to fight. In Buddhism, the practice of mindfulness should be the practice of embracing and transforming the anger, not of fighting. When anger comes up in us, we should begin to practice mindful breathing right away: “Breathing in, I know that anger is in me. Breathing out, I am taking good care of my anger. If you don’t know how to treat yourself with compassion, how can you treat another person with compassion? When anger arises, continue to practice mindful breathing and mindful walking to generate the energy of mindfulness. Continue to tenderly embrace the energy of anger within you. Anger may continue to be there for some time, but you are safe, because the Buddha is in you, helping you to take good care of your anger. The energy of mindfulness is the energy of the Buddha. When you practice mindful breathing and embracing your anger, you are under the protection of the Buddha. There is no doubt about it: the Buddha is embracing you and your anger with a lot of compassion.

Buddhist practitioners should always remember that the karma of greed, anger and delusion manifest themselves in many forms, which are impossible to describe fully. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, there are four basic ways to subdue them. Depending on the circumstances, the practitioner can use either one of these four methods to counteract the karma of greed, anger and delusion. *First, suppressing afflictions with the mind:* There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting afflictions with the mind. *Second, suppressing afflictions with noumenon:* When deluded thoughts arise which cannot be suppressed with the mind, we should move to the second stage and “visualize principles.” For example, whenever the affliction of greed



develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence, and no-self. Whenever the affliction of anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. *Third, suppressing afflictions with phenomena:* People with heavy karma who cannot suppress their afflictions by visualizing principles alone, we should use “phenomena,” that is external forms. For example, individuals who are prone to anger and delusion and are aware of their shortcomings, should, when they are on the verge of bursting into a quarrel, immediately leave the scene and slowly sip a glass of cold water. Those heavily afflicted with the karma of lust-attachment who cannot suppress their afflictions through “visualization of principle,” should arrange to be near virtuous Elders and concentrate on Buddhist activities or distant travel, to overcome lust and memories gradually as mentioned in the saying “out of sight, out of mind.” This is because sentient beings’ minds closely parallel their surroundings and environment. If the surroundings disappear, the mind loses its anchor, and gradually, all memories fade away. *Fourth, suppressing afflictions with repentance and recitation:* In addition to the above three methods, which range from the subtle to the gross, there is also a fourth: repentance and the recitation of sutras, mantras and the Buddha’s name. If performed regularly, repentance and recitation eradicate bad karma and generate merit and wisdom. For this reason, many cultivators in times past, before receiving the precepts or embarking upon some great Dharma work such as building a temple or translating a sutra, would vow to recite the Great Compassion Mantra tens of thousands of times, or to recite the entire Larger Prajna Paramita Sutra, the longest sutra in the Buddha canon. In the past, during lay retreats, if a practitioner had heavy karmic obstructions and could not recite the Buddha’s name with a pure mind or clearly visualize Amitabha Buddha, the presiding Dharma Master would usually advise him to follow the practice of “bowing repentance with incense.” This method consists of lighting a long incense stick and respectfully bowing in repentance while uttering the Buddha’s name, until the stick is burnt out. There are cases of individuals with heavy karma who would spend the entire seven or twenty-one days retreat doing nothing but “bowing with incense.”



**Chương Bốn**  
**Chapter Four**

**Tĩnh Thức Nơi Thân**

Tĩnh thức nơi thân là sự chú tâm tập trung vào thân thể, một trong bốn cơ sở chú tâm. Nó bao gồm viện đi, đứng, nằm, ngồi và bất cứ hoạt động thân thể nào. Khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Suy niệm hay tĩnh thức về thân là lúc nào cũng quán tưởng về 32 phần của thân thể như tóc, lông, móng, răng, da, xương, tủy, vân vân. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Thiền Sư Độc Thể của chùa Bảo Sơn đã viết quyển “Tỳ Ni Nhật Dụng”, được sử dụng trong các tự viện ở Việt Nam. Đây là một tập sách mỏng vào khoảng 40 trang, nhưng nó chứa đựng những ý tưởng mà Sư Độc Thể dùng để tĩnh thức tâm ý của ông khi làm bất cứ việc gì. Khi mới thức dậy vào ban sáng, ông khởi dậy ý tưởng như vậy trong trí, “Vừa mới tỉnh giấc, tôi mong cho mọi người mau đạt được trạng thái tĩnh thức, hiểu biết thấu suốt mười phương.” Khi múc nước rửa tay, ông xử dụng ý tưởng này để tự đưa mình về trạng thái ý thức: Múc nước rửa tay, tôi mong cho mọi người có những bàn tay trong sạch để đón nhận lấy chân lý.” Toàn tập Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, chỉ có những câu như thế, mục đích là giúp hành giả mới vào đạo nắm lấy được tâm ý mình. Sư Độc Thể đã giúp cho các hành giả mới bước vào đạo thực hiện những điều dạy trong Kinh Quán Niệm một cách tương đối dễ dàng. Mỗi khi mặc áo, rửa chân, đi cầu, trải chiếu, gánh nước, súc miệng, vân vân... hành giả đều có thể mượn một ý tưởng trong Tỳ Ni Nhật Dụng để nắm bắt tâm ý mình. Kinh Quán Niệm dạy: “Khi đi, hành giả ý thức rằng mình đang đi; khi đứng, ý thức rằng mình đang đứng; khi ngồi, ý thức rằng mình đang ngồi; khi nằm, ý thức rằng mình đang nằm. Bất cứ thân thể mình đang được xử dụng trong tư thế nào, hành giả cũng ý thức được tư thế ấy của thân thể. Cứ thế hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân thể. Tuy vậy, ý thức được những tư thế của thân thể vẫn chưa đủ. Ta còn phải ý thức về mọi hơi thở, mọi động tác, mọi

hiện tượng sinh lý, vật lý, cảm giác và tư duy liên hệ tới bản thân mình nữa.”

Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ có bảy bước quán thân. Thiên quán chi tiết về sự bất tịnh của thân (quán thân bất tịnh từ đầu tới chân, 36 bộ phận đều là bất tịnh), một trong tứ niệm xứ. **Thứ nhất là nơi thân phải tỉnh thức về hơi thở:** Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể? Này các Tỳ Kheo, ở đây, Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú trong chánh niệm trước mặt. Vị ấy thở vô tỉnh giác là mình đang thở vô; vị ấy thở ra tỉnh giác là mình đang thở ra. Thở vô một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: “Tôi đang thở vô một hơi dài.” Thở ra một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: “Tôi đang thở ra một hơi dài.” Thở vô một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: “Tôi đang thở vô một hơi ngắn.” Thở ra một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: “Tôi đang thở ra một hơi ngắn.” Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập; “cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập. Này các Tỳ Kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: “Tôi quay dài” hay khi quay ngắn, vị ấy ý thức rằng: “Tôi quay ngắn.” Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo thở vô dài, ý thức rằng: “Tôi đang thở vô dài.” Thở ra dài, ý thức rằng: “Tôi đang thở ra dài.” Thở vô ngắn, ý thức rằng: “Tôi đang thở vô ngắn.” Thở ra ngắn, ý thức rằng: “Tôi đang thở ra ngắn.” Vị ấy tập: “Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở vào.” Vị ấy tập: “Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở ra.” Vị ấy tập: “Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.” Vị ấy tập: “Tôi đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.” Như vậy, khi vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân đây,” vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. **Thứ nhì là quán về Tứ Oai Nghi nơi thân:** Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đi,

ý thức rằng: “Tôi đang đi.” Khi đứng, ý thức rằng: “Tôi đang đứng.” Khi ngồi, ý thức rằng: “Tôi đang ngồi.” Khi nằm, ý thức rằng: “Tôi đang nằm.” Thân thể được xử dụng như thế nào, vị ấy ý thức thân thể như thế ấy. Vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay vị ấy sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay vị ấy sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú trong chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời này. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. **Thứ ba là hoàn toàn tỉnh thức nơi thân:** Lại nữa, đây các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mặc áo Tăng Già Lê, mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ các việc mình đang làm. Như vậy, vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. **Thứ tư là quán thân uế trước:** Lại nữa, đây các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân này, từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột bụng, phân, mật, đàm, mủ, máu, mô hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.” Đây các Tỳ Kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt

lúa đã xay rồi.” Cũng vậy, nầy các Tỳ Kheo, một Tỳ Kheo quan sát thân nầy dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân nầy: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mồ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. **Thứ năm là quán tứ đại nơi thân:** Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân nầy về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân nầy có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại.” Nầy các Tỳ Kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thấy thân nầy về vị trí các giới: “Trong thân nầy có địa đại, thủy đại và phong đại.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. **Thứ sáu là “Cửu Quán Về Nghĩa Địa”:** Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỳ Kheo quán niệm- thân thể ấy như sau: “Thân nầy tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh

sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Lại nữa, nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài dòi bọ rúc rĩa. Tỳ Kheo quán chiếu sự thực ấy vào thân thể của chính mình: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Nay các Tỳ Kheo, lại nữa, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được nối liền bởi các đường gân..., với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại với nhau..., với các bộ xương không còn dính thịt, không còn dính máu, không còn được các đường gân cột lại với nhau, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay

các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc..., chỉ còn một đống xương lâu hơn ba năm..., chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: “Thân nầy tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. **Thứ bảy là “Tu Tập Thân Hành Niệm Xứ”**: Quán niệm về thân (tư duy về thân thể con người). Theo Kinh Thân Hành Niệm trong Trung Bộ Kinh, Tu tập thân hành niệm là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm.

### ***Mindfulness of the Body***

Mindfulness of the body means mindfulness directed toward the body, one of the four foundations of mindfulness. It is a mindfulness on walking, standing, lying, and sitting and or any bodily activities. When walking, a person understands that he is walking; when standing, he understands that he is standing; when sitting, he understands that he is sitting; when lying, he understands that he is lying. Mindfulness of the body means the contemplation of the thirty-two repulsive parts of the body, hair of the head, hairs of the body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, etc. He understands accordingly however his body is disposed. As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned.



That is how a person develops mindfulness of the body. Buddhist Zen Master Doc The from Bao Son Pagoda wrote a small book titled “The Essential Discipline for Daily Use” for monks and nuns in temples. This is a thin book with about 40 pages, but it contained all the thoughts that monk Doc The used to awaken his mind while doing any task. When he woke up in the morning, his first thought was, “Just awakened, I hope that every person will attain awareness and see in complete clarity.” When he washed his hand, he used this thought to place himself in mindfulness: “Washing my hands, I hope that every person will have pure hands to receive reality.” This book is comprised entirely of such sentences. Their goal was to help the beginning practitioners take hold of their own consciousness. Monk Doc The helped all young novices to practice, in a relatively easy way, those things which are taught in the Sutra of Mindfulness. Each time you put on your robe, washed the dishes, went to the bathroom, folded your mat, carried buckets of water, or brushed your teeth, etc... you could use one of the thoughts from the book in order to take hold of your consciousness. The Sutra of Mindfulness says: “When walking, the practitioner must be conscious that he is walking. When sitting, the practitioner must be conscious that he is sitting. When lying down, the practitioner must be conscious that he is lying... No matter what position one’s body is in, the practitioner must be conscious of that position. Practicing thus, the practitioner lives in direct and constant mindfulness of the body...The mindfulness of the position of one’s body is not enough, however. One must be conscious of each breath, each movement, every thought and feeling, everything which has any relation to the practitioner.”

According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, there are seven steps of contemplation in the body. The meditation which observes the body in detail and considers its filthiness, one of the four foundations of mindfulness. *First, mindfulness of breathing:* Now, Bhikkhus, does a Bhikkhu abide contemplating the body as a body? Here a Bhikkhu, gone to the forest or to the root of a tree or to an empty hut, sit down; having folded his legs crosswise, set his body erect, and established mindfulness in front of him, ever mindful he breathes in, mindful he breathes out. Breathing in long, he understands: “I breathe in long;” or breathing out long, he understands: “I breathe

out long.” Breathing in short, he understands: “I breathe in short;” or breathing out short, he understands: “I breathe out short.” He trains thus: “I shall breathe in experiencing the whole body of breath;” he trains thus: “I shall breathe out experiencing the whole body of breath.” He trains thus: “I shall breathe in tranquilizing the bodily formation;” he trains thus: “I shall breathe out tranquilizing the bodily formation.” Just as a skilled turner or his apprentice, when making a long turn, understands: “I make a long turn;” or when making a short turn, understands: “I make a short turn;” so too, breathing in long, a Bhikkhu understands: “I breathe in long,” he trains thus: “I shall breathe out tranquilizing the bodily formation.” In this way, he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body externally, or he abides contemplating the body as a body both internally and externally. Or else, he abides contemplating in the body its arising factors, or he abides contemplating in the body its vanishing factors, or he abides contemplating in the body both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is a body’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. **Second, contemplation on the Four Postures:** Again, Bhikkhus, when walking, a Bhikkhu understands: “I am walking;” when standing, he understands: “I am standing;” when sitting, he understands: “I am sitting;” when lying down, he understands: “I am lying down;” or he understands accordingly however his body is disposed. In this way, he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. **Third, full awareness on the body.** Again, Bhikkhus, a Bhikkhu is one who acts in full awareness when going forward and returning; who acts in full awareness when looking ahead and looking away; who acts in full awareness when flexing and extending his limbs; who acts in full awareness when wearing his robes and carrying his outer robe and bowl; who acts in full awareness when eating, drinking, consuming food and tasting; who acts in full awareness when walking, standing, sitting, falling asleep, waking up,

talking and keeping silent. In this way, he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. ***Fourth, contemplation on the foulness of the Body Parts:*** Again, Bhikkhus, a Bhikkhu reviews this same body up from the soles of the feet and down from the top of the hair, bounded by skin, as full of many kinds of impurity thus: “In this body there are head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, large intestines, small intestines, contents of the stomach, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, spittle, snot, oil of the joints, and urine.” Just as though there were a bag with an opening at both ends full of many sorts of grain, such as hill rice, red rice, beans, peas, millet, and white rice, and a man with good eyes were to open it and review it thus: “This is hill rice, this is red rice, these are beans, these are peas, this is millet, this is white rice;” so too, a Bhikkhu reviews this same body... as full of many kinds of impurity thus: “In this body there are head-hairs and urine.” In this way he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally... And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. ***Fifth, contemplation on the elements of the Body:*** Again, Bhikkhus, a Bhikkhu reviews this same body, however it is placed, however disposed, as consisting of elements thus: “In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.” Just as though a skilled butcher or his apprentice had killed a cow and was seated at the crossroads with it cut up into pieces; so too, a Bhikkhu reviews this same body as consisting of elements thus: “In this body there are the earth element, the water element, the fire element and the air element.” In this way, he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally... And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. ***Sixth, “the Nine Charnel Ground Contemplations”:*** Again, Bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, one, two, or three days dead, bloated, livid, and oozing matter, a Bhikkhu compares this same body with it thus: “This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.” In this way, he abides contemplating the body as a body internally,

externally, and both internally and externally. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, being devoured by crows, hawks, vultures, dogs, jackals, or various kinds of worms, a Bhikkhu compares this same body with it thus: “This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.” That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, a skeleton with flesh and blood, held together with sinews... a fleshless skeleton smeared with blood, held together with sinews... a skeleton without flesh and blood, held together with sinews.. disconnected bones scattered in all directions, here a hand-bone, there a foot-bone, here a shin-bone, there a thigh-bone, here a hip-bone, there a back-bone, here a rib-bone, there a breast-bone, here an arm-bone, there a shoulder-bone, here a neck-bone, there a jaw-bone, here a tooth, there the skull, a Bhikkhu compares this same body with it thus: “This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.” That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. Again, Bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, bones bleached white, the color of shells; bones heaped up, more than a year old; bones rotted and crumbled to dust, a Bhikkhu compares this same body with it thus: “This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.” In this way he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body externally, or he abides contemplating the body as a body both internally and externally. Or else he abides contemplating in the body its arising factors, or he abides contemplating in the body its vanishing factors, or he abides contemplating in the body both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is a body’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. ***Seventh, meditation and full realization on the impurity of the body*** (Kaya-smrtyupasthana - skt): Mindfulness with regard to the body. According to the Kayagatasati-Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, cultivation of mindfulness of the body means when walking, a person understands that he is walking; when standing, he understands that he is standing; when sitting, he understands that he is sitting; when lying, he understands that he is lying. He understands accordingly however his body is disposed. As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned. That is how a person develops mindfulness of the body.

**Chương Năm**  
**Chapter Five**

**Tĩnh Thức Nơi Hơi Thở**

Hành giả tu Phật nên thiết lập chánh niệm trên đề mục hành thiền có nghĩa là trụ tâm mình bằng cách hướng nó vào đề mục hành thiền. Ví dụ như đang thực tập hơi thở, chúng ta phải tĩnh thức trên hơi thở. Nếu chúng ta đang thực tập trên đề mục tứ đại, chúng ta phải thiết lập chánh niệm trên tứ đại. Chúng ta nên hướng sự chú ý vào đề mục hành thiền của mình, hoặc phải hoàn toàn tĩnh lặng, chứ không nên để ý đến bất cứ chuyện gì ngoài đời. Chúng ta thở vào trong tĩnh thức; chúng ta thở ra cũng trong tĩnh thức, có nghĩa là chúng ta thở vào thở ra đều không quên chánh niệm. Chánh niệm rất quan trọng cho hành giả tu thiền, chánh niệm có nghĩa là làm cái gì biết mình làm cái đó. Nếu chúng ta không nghĩ gì đến quá khứ hay dong ruổi đến tương lai thì rất tốt. Dầu thực tập một mình hay trong nhóm, nếu chúng ta nói về cái gì hay nói với người khác, lúc đó tâm chúng ta dong ruổi, chúng ta không thể nào có chánh niệm. Như vậy, đừng tưởng nhớ gì hết là rất tốt cho chánh niệm. Nếu khó giữ tâm trên một đề mục, chúng ta nên cố gắng theo dõi hơi thở quanh lỗ mũi hay đỉnh môi trên, sự chánh niệm và định tâm của chúng ta sẽ càng lúc càng mạnh hơn. Khi niệm hơi thở chúng ta cũng đang niệm tâm của chính mình. Như vậy sau một lúc niệm hơi thở, chúng ta sẽ thấy tâm mình trở thành một với hơi thở. Khi niệm các hành động của thân như khi đi, đứng, nằm, ngồi, chúng ta cũng đang niệm tâm của chính mình. Sau một lúc hành thiền, chúng ta sẽ thấy thân và tâm là một. Khi tĩnh thức, nhìn vào tâm mình thì mình thấy các niệm đến rồi đi, giống hệt như các lợn sóng lên rồi xuống. Khi chúng ta buông xả hết thảy mọi thứ cho đến khi mình không còn thấy niệm nào khởi nữa, lúc đó tâm mình sẽ an tĩnh như mặt hồ phẳng lặng.

Như trên đã nói trong những chương trước, tĩnh thức là đạt được sự nhận thức sâu xa về nghĩa của Phật và làm sao thành Phật. Hiểu biết chơn tánh của vạn hữu. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật mới thật sự đạt được Vô Thượng Chánh Giác. Tĩnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tĩnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì. Tĩnh thức về hơi thở có

nghĩa là tỉnh thức trên từng hơi thở. Thở vào và thở ra trong tỉnh thức. Thở vào và thở ra với sự ý thức về sự thở vào và thở ra của toàn thân. Khi ngồi đã đúng tư thế thiền quán, để tâm lắng đọng trong trạng thái yên tĩnh, thiền giả khởi sự thở nhẹ, đều và tự nhiên, đếm hơi thở từ 1 đến 10, rồi từ 10 trở lại 1. Trong lúc quán tưởng, mắt hơi nhắm lại, nhưng tâm chỉ nhìn hơi thở ra vào chứ không nhìn thấy gì khác ngoài hơi thở, không nghĩ đến gì khác ngoài hơi thở. Thiền giả phải cố nhìn thấy hơi thở cho thật rõ. Công phu này giúp làm gia tăng kinh nghiệm thiền quán và dứt tâm sai biệt. Trong khi thực tập tỉnh thức về hơi thở, chúng ta nên quán về ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của thân và tâm. Chúng ta cũng nên quán những yếu tố sinh khởi và hoại diệt của thân.

Theo Kinh Quán Niệm, tỉnh thức về hơi thở có nghĩa là tỉnh thức trên từng hơi thở. Thở vào và thở ra trong tỉnh thức. Thở vào và thở ra với sự ý thức về sự thở vào và thở ra của toàn thân. Khi ngồi đã đúng tư thế thiền quán, để tâm lắng đọng trong trạng thái yên tĩnh, thiền giả khởi sự thở nhẹ, đều và tự nhiên, đếm hơi thở từ 1 đến 10, rồi từ 10 trở lại 1. Trong lúc quán tưởng, mắt hơi nhắm lại, nhưng tâm chỉ nhìn hơi thở ra vào chứ không nhìn thấy gì khác ngoài hơi thở, không nghĩ đến gì khác ngoài hơi thở. Thiền giả phải cố nhìn thấy hơi thở cho thật rõ. Công phu này giúp làm gia tăng kinh nghiệm thiền quán và dứt tâm sai biệt. Trong khi thực tập tỉnh thức về hơi thở, chúng ta nên quán về ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của thân và tâm. Chúng ta cũng nên quán những yếu tố sinh khởi và hoại diệt của thân. Theo kinh Quán Niệm, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể? Này các Tỳ Kheo, ở đây, Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú trong chánh niệm trước mặt. Vị ấy thở vô tỉnh giác là mình đang thở vô; vị ấy thở ra tỉnh giác là mình đang thở ra. Thở vô một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô một hơi dài.’ Thở ra một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra một hơi dài.’ Thở vô một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô một hơi ngắn.’ Thở ra một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra một hơi ngắn.’ Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập; ‘cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra,’ vị ấy tập; ‘An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô,’ vị ấy tập; ‘An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra,’ vị ấy tập. Này các Tỳ Kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, vị

ấy ý thức rằng: ‘Tôi quay dài’ hay khi quay ngắn, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi quay ngắn.’ Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo thở vô dài, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô dài.’ Thở ra dài, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra dài.’ Thở vô ngắn, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô ngắn.’ Thở ra ngắn, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra ngắn.’ Vị ấy tập: ‘Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở vào.’ Vị ấy tập: ‘Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở ra.’ Vị ấy tập: ‘Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.’ Vị ấy tập: ‘Tôi đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.’” Tỉnh thức nơi hơi thở còn có nghĩa là hơi thở vi tế trong Thiền Quán. Cũng theo kinh Quán Niệm, Đức Phật dạy: “Vị Tỳ Kheo nên tu tập như vậy: ‘Tôi vừa thở vào vừa an tịnh toàn thân hành của hơi thở.’ Vị ấy tu tập như vậy: ‘Tôi vừa thở ra vừa an tịnh toàn thân hành của hơi thở.’ Vị ấy nghĩ rằng: ‘Tôi vừa thở vào thở ra vừa khiến cho hoạt động thở vào thở ra được yên lặng, êm dịu, khinh an và tĩnh lặng.’ Theo cách này, vị ấy luyện tập chính mình. Liên hệ phần này, tính thô thiển, tính vi tế và an tịnh được hiểu như vậy: ‘Nếu không có nỗ lực quán sát, thân tâm của vị Tỳ Kheo này sẽ mệt nhọc và thô tháo. Hơi thở vào và thở ra cũng sẽ thô tháo và không an tịnh. Cánh mũi của vị ấy cũng trở nên chật chội và vị ấy phải thở bằng cả miệng. Nhưng khi thân và tâm được kiểm soát, chúng sẽ trở nên yên lặng và an tịnh, việc thở trở nên vi tế đến nỗi hành giả nghi ngờ không biết mình đang có hơi thở hay không.’ Với vị Tỳ Kheo, khi hơi thở của vị ấy trở nên vi tế sau khi thực tập chú niệm nơi hơi thở thì vị ấy khó nói được là mình có hơi thở hay không. Vì khi chưa thực tập thiền quán, vị ấy không biết, không tập trung hay suy tư về vấn đề yên lặng hay thô thiển của hơi thở. Nhưng khi thực tập thiền quán, thì vị ấy mới nhận biết, tập trung hay suy tư về vấn đề yên lặng hay thô thiển của hơi thở. Vì vậy, hoạt động của hơi thở trở nên vi tế hơn trong lúc thiền quán. Và chính vì thế mà cổ đức có nói: “Khi thân và tâm dao động thì hơi thở dồn dập, nung khi thân tâm không còn dao động nữa, thì hơi thở trở nên vi tế.” Làm cách nào vị ấy luyện tập chính mình với suy nghĩ: “Tôi sẽ vừa thở vào vừa an tịnh toàn thân của hơi thở. Tôi sẽ vừa thở ra vừa an tịnh toàn thân hành của hơi thở.” Cái gì là các thân hành của toàn bộ hơi thở? Những gì thuộc về hơi thở, vốn gắn liền với hơi thở là thân hành của toàn bộ hơi thở. Vị ấy luyện tập để khiến thân hành của toàn bộ hơi thở trở nên yên lặng, trở nên êm dịu và an tịnh. Vị ấy vừa luyện tập

mình, vừa suy nghĩ như vậy: “Làm an tịnh các thân hành của toàn bộ hơi thở bằng cách làm lắng yên các hoạt động của thân thể ” như ngã tới, ngã lui, nghiêng qua nghiêng lại, đu các hương, và làm ngưng đọng sự di chuyển, sự rung động, rùng mình, khi vị ấy thở vào và thở ra.

Tĩnh Thức nơi hơi thở bằng thiền tịnh trú. Trong tất cả các truyền thống Phật giáo đều có hai phẩm tính căn bản trong công phu thiền định: tịnh trú và quán sát. Nói chung, thiền tịnh trú được thực tập nhằm giải thoát tâm khỏi những tiếng rừ rừ từ bên trong và phát triển sức tập trung. Trong cả hai truyền thống Đại Thừa và Nguyên Thủy, hơi thở được vận dụng làm đối tượng của thiền tập, và hành giả tu tập để được một tâm thức tỉnh giác, tập trung vào sự cảm thọ của hơi thở từng giây từng phút. Lúc mới khởi đầu cố gắng tập trung, tâm thức chúng ta lộn xộn với những tiếng ồn ào của tạp niệm. Có một số phương cách thiền định nhằm giúp giải quyết trở ngại này. Chúng ta có thể thư giãn từng phần trong thân thể song song với việc xả bỏ những tạp niệm làm tâm mình phân tán. Một phương cách khác, hành giả chỉ đơn thuần ghi nhận sự có mặt của những ý tưởng hay những cảm thọ đang khởi lên, nhưng không để tâm cũng không truyền thêm sức mạnh cho chúng. Làm được như vậy thì những ý tưởng và những cảm thọ tự khởi lên rồi cũng tự lắng xuống. Một phương cách khác nữa là niệm hồng danh Đức Phật (tên bất cứ Đức Phật nào mà mình muốn niệm) trong hơi thở vào, thở ra nhằm giúp tập trung tâm ý.

Trong thiền quán, mục đích của thực tập Thiền là để điều tâm và có được sự tỉnh thức nơi tâm. Hành giả nếu biết rõ được tâm mình thì sẽ không lãng phí công không, ngược lại thì chỉ là uổng công phí sức mà thôi. Muốn biết tâm mình, bạn phải luôn quán sát và nhận biết về nó. Việc này phải được thực tập bất cứ lúc nào, dù đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín... Điều quan trọng là cố gắng đừng bị chi phối bởi các cực đoan, tốt xấu, thiện ác, chánh tà... Khi một niệm thiện phát khởi, ta chỉ nên nhận diện: “Một niệm thiện vừa mới phát sanh.” Khi một niệm bất thiện phát khởi, ta cũng nhận diện: “Một niệm bất thiện vừa mới phát khởi.” Cố gắng đừng lôi kéo hoặc xua đuổi chúng. Nhận diện niệm đến niệm đi là đủ. Nếu chúng còn, biết chúng đang còn. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Như vậy là hành giả có khả năng điều tâm và đạt được sự tỉnh thức nơi tâm.

Tu Tập Thiền Định Đưa Đến Chánh Niệm Tỉnh Giác. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, tu tập thiền định sẽ đưa đến sự tỉnh



thức và nhiều lợi lạc khác. Ở đây vị Tỳ Kheo biết được lúc thọ khởi, thọ trú và thọ diệt; biết được tướng khởi, tướng trú và tướng diệt; biết được tầm khởi, tầm trú và tầm diệt. Nhờ đó mà vị Tỳ Kheo này luôn chánh niệm và tỉnh giác. Nhờ sự tỉnh giác mà hành giả sẽ có những khả năng sau đây. Nhờ sự tỉnh thức mà hành giả được đưa đến Lạc Trú Ngay Trong Hiện Tại: Ở đây vị Tỳ Kheo ly dục, ly ác pháp, và trú sơ thiên, nhị thiên, tam thiên, tứ thiên. Như vậy nhờ tu tập và hành trì thiên định nhiều lần mà đạt đến lạc trú ngay trong hiện tại. Nhờ sự tỉnh thức mà hành giả được đưa đến Chứng Đắc Tri Kiến. Ở đây vị Tỳ Kheo tác ý quang minh tướng, an trú tướng ban ngày, ban ngày thế nào ban đêm như vậy, ban đêm thế nào ban ngày như vậy. Và như vậy với tâm mở rộng không đóng kín, tạo ra một tâm có hào quang. Vị Tỳ Kheo này đang chứng đắc tri kiến. Nhờ sự tỉnh thức mà hành giả được đưa đến Sự Diệt Tận Các Lậu Hoạch: Ở đây vị Tỳ Kheo an trú, quán tánh sanh diệt trên năm thủ uẩn, Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt; đây là thọ; đây là tướng; đây là hành; đây là thức, vân vân. Nhờ đó mà vị Tỳ Kheo này diệt tận các lậu hoạch.

### *Mindfulness of the Breath*

Buddhist practitioners should establish his mindfulness to the object of his meditation which means to fix the mind by directing it towards the meditation object. For example, if we are practising anapanasati, we must establish mindfulness towards the breath. If we are practising four-elements meditation, we must establish mindfulness towards the four elements. We should direct our attention towards our meditation object, or stay calm, not towards any other things in life. We breathes in mindfully; we also breathes out mindfully,' means that we breathes in and out without abandoning mindfulness. Mindfulness is very important for Buddhist practitioners. Here mindfulness means when we do something, we know what we are doing. If we did not remember any thing in the past or wander our mind to the future, it's very good. Whether we are practicing alone or in group, if we are talking about something and talking with each other, at that time our mind just wandering, we cannot have mindfulness. Thus, do not remember any thing is good for mindfulness. If it is difficult for us to remain our mind in one object, we can try to monitor our breath around our nostrils or

upper lip, our mindfulness as well as concentration will become stronger and stronger. When we are mindful of our breathing, we are also mindful of our mind. Therefore, after being mindful for a while, we will see that our mind and breath become one. When we are mindful of our bodily movements such as walking, standing, lying and sitting, we are also mindful of our mind. After practicing meditation for a while, we will see that our mind becoming one with our body. When we are mindful, we will see thoughts coming and going just like waves rising and falling. When we let go of everything to a point that our mind seeing no thoughts rising, our mind is peaceful just like a still pool.

As mentioned in previous chapters, achieving a complete and deep realization of what it means to be a Buddha and how to reach Buddhahood. It is to see one's Nature, comprehend the True Nature of things, the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have truly attained Supreme Enlightenment. Awareness simply means "being conscious of," or "remembering," or "becoming acquainted with." But we must use it in the sense of "being in the process of being conscious of," or "being in the process of remembering." We have learned the word "Awareness" in the sense of recognition, or bare attention. Mindfulness of the breath or contemplation of the breath means to keep mindfulness on every single breath. Breathing in and out with mindfulness. Breathing in and out with consciousness of our whole body's breathing in and out. After assuming the correct bodily posture for meditation, the mind settles into a quiet state, the meditator begins to breathe lightly, softly and naturally, counting the breaths from one to ten and from ten to one. During meditation the eyes are closed lightly, but the mind's eye tries to visualize the breath going in and out. Nothing else is seen but the breath, nothing else is thought but the breath. The meditator must visualize the breaths as clearly as possible. Such practice intensifies the meditation experience and helps cut thoughts of discrimination. While practicing the mindfulness of breathing, we should contemplate on the three characteristics of impermanence, suffering, and selflessness of the body and the mind. We should also contemplate the origination and dissolution factors in the body.

According to the Satipatthana Sutta, mindfulness of the breath means to keep mindfulness on every single breath. Mindfulness of the breath or contemplation of the breath means to keep mindfulness on every single breath. Breathing in and out with mindfulness. Breathing in and out with consciousness of our whole body's breathing in and out. After assuming the correct bodily posture for meditation, the mind settles into a quiet state, the meditator begins to breathe lightly, softly and naturally, counting the breaths from one to ten and from ten to one. During meditation the eyes are closed lightly, but the mind's eye tries to visualize the breath going in and out. Nothing else is seen but the breath, nothing else is thought but the breath. The meditator must visualize the breaths as clearly as possible. Such practice intensifies the meditation experience and helps cut thoughts of discrimination. While practicing the mindfulness of breathing, we should contemplate on the three characteristics of impermanence, suffering, and selflessness of the body and the mind. We should also contemplate the origination and dissolution factors in the body. According to the Satipatthana Sutta, the Buddha taught: "Bhikkhus, does a Bhikkhu abide contemplating the body as a body? Here a Bhikkhu, gone to the forest or to the root of a tree or to an empty hut, sit down; having folded his legs crosswise, set his body erect, and established mindfulness in front of him, ever mindful he breathes in, mindful he breathes out. Breathing in long, he understands: 'I breathe in long;' or breathing out long, he understands: 'I breathe out long.'" Breathing in short, he understands: 'I breathe in short;' or breathing out short, he understands: 'I breathe out short.' He trains thus: 'I shall breathe in experiencing the whole body of breath;' he trains thus: 'I shall breathe out experiencing the whole body of breath.' He trains thus: 'I shall breathe in tranquilizing the bodily formation;' he trains thus: 'I shall breathe out tranquilizing the bodily formation.' Just as a skilled turner or his apprentice, when making a long turn, understands: 'I make a long turn;' or when making a short turn, understands: 'I make a short turn;' so too, breathing in long, a Bhikkhu understands: 'I breathe in long,' he trains thus: 'I shall breathe out tranquilizing the bodily formation.'" Mindfulness of the breath also means to have subtle breaths in meditation. Also according to the Satipatthana Sutta, the Buddha taught: "He trains thus: 'I shall breathe in tranquilizing the whole

breath formations.’ He trains thus: ‘I shall breathe out tranquilizing the whole breath formations.’ He thinks: ‘I shall breathe in and out, quieting, making smooth, making tranquil and peaceful the activity of the in-and-out-breathing. In that way, he trains himself.’ In this connection, coarseness, fineness, and calm should be understood thus: Without contemplative effort, the body and the mind of this bhikkhu are distressed and coarse. The in-and-out-breathings, too, are coarse and do not proceed calmly. The nasal aperture becomes insufficient and he has to breathe through the mouth. But when the body and the mind are under control then the body and the mind become placid and tranquil, and the breathing proceeds so finely that the bhikkhu doubts whether or not the breathings are going on. The bhikkhu whose breaths become so fine after the taking up of the practice of contemplation that he finds it difficult to say whether he is breathing or not. Because without taking up the meditation he does not perceive, concentrate on, reflect on, or think over, the question of calming the gross breaths. But with the meditation he does. Therefore, the activity of the breath becomes finer in the time in which meditation is practised than in the time in which there is no practice. And so the ancient virtues said: ‘In the agitated mind and body the breath is of the coarsest kind. In the unexcited body, it is subtle.’ How does he train himself with the thought: ‘I shall breathe in tranquilizing the whole breath formations. I shall breathe out tranquilizing the whole breath formations’? What are the whole breath formations (kayasankhara)? Those things of the breaths, bound up with the breath, are the whole breath formations. He trains himself in causing the whole breath formations to become composed, to become smooth and calm. He trains himself thinking thus: Tranquilizing the whole breath formations by (quieting) the bodily activities of bending forwards, sideways, all over, and backwards, and calming the moving, quivering, vibrating, and quaking of the body, I shall breathe in and out.

Mindfulness of the breaths also means mindfulness of the mind through calm abiding meditation. In all Buddhist traditions, two principal qualities are developed in meditation: calming abiding (samatha) and special insight (vipassana). Generally, calm abiding is practiced first to free the mind from its internal chatter and to develop concentration. In both Mahayana and Theravada traditions, the breath

is taken as the object of meditation, and one trains the mind to be alert and focused on the sensation of the breath in each moment. When initially trying to concentrate, the mind is cluttered with mental noise. Several techniques are applied to help solve this problem. One may relax each part of the body, and while doing so, let go of a distracting thought. In another technique, one simply acknowledges the presence of the thoughts and emotions which arise, but doesn't give them attention and energy. In this way, they settle of their own accord. Another technique, one may recite the name of the Buddha on the in- and out-breaths to help focus one's concentration (the name of any Buddha one likes to recite).

In meditation and contemplation, the purpose of practicing meditation is to take hold of our mind and to obtain the mindfulness of the mind. If the practitioner knows his own mind, he will not waste his time and effort, otherwise, his time and effort will be useless. To know your mind, you should always observe and recognize everything about it. This must be practiced at all times, while you are walking, standing, lying, sitting, speaking, or even when you are not speaking. The most important thing is to try not to be dominated by the distinction between extremes of good and bad, wholesome and unwholesome, just and unjust, etc. Whenever a wholesome thought arises, acknowledge it: "A wholesome thought has just arisen." If an unwholesome thought arises, acknowledge it as well: "An unwholesome thought has just arisen." Don't dwell on it or try to get rid of it. To acknowledge it is enough. If they are still there, acknowledge they are still there. If they have gone, acknowledge they have gone. That way the practitioner is able to hold of his mind and to obtain the mindfulness of the mind.

In meditation and contemplation, the purpose of practicing meditation is to reach mindfulness and clear awareness. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, cultivation of concentrative meditations will lead to mindfulness and many other benefits. Here a monk knows feelings as they arise, remain and vanish; he knows perceptions as they arise, remain and vanish; he knows thoughts as they arise, remain and vanish. He therefore always has mindfulness and clear awareness. Owing to the mindfulness, practitioners will have the following abilities. Owing to the mindfulness, practitioners will be able to attain happiness here and now.

Here a monk, having given up desires and unwholesome deeds, having practiced, developed and expanded the first, second, third and fourth jhanas, he will attain happiness here and now. Owing to the mindfulness, practitioners will be able to gain knowledge-and-vision. Here a monk attends to the perception of light (alokasannam-manasikaroti), he fixes his mind to the perception of day, by night as by day, by day as by night. In this way, with a mind clear and unclouded, he develops a state of mind that is full of brightness (sappabhasam cittam). This monk is gaining knowledge-and-vision. Owing to the mindfulness, practitioners will be able to destroy the corruptions. Here a monk abides in the contemplation of the rise and fall of the five aggregates of grasping. This material form, this is its arising, this is its ceasing; these are feelings; this is perception; these are mental formations; this is consciousness, etc. Accomplishing these contemplations will lead to the destruction of the corruptions.

*Chương Sáu*  
*Chapter Six*

*Tĩnh Thức Nơi Tâm*

Mục đích của việc tu tập trong Phật giáo là để điều tâm và có được sự tĩnh thức. Hành giả nếu biết rõ được tâm mình thì sẽ không lãng phí công không, ngược lại thì chỉ là uổng công phí sức mà thôi. Muốn biết tâm mình, bạn phải luôn quán sát và nhận biết về nó. Việc này phải được thực tập bất cứ lúc nào, dù đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín... Điều quan trọng là cố gắng đừng bị chi phối bởi các cực đoan, tốt xấu, thiện ác, chánh tà... Khi một niệm thiện phát khởi, ta chỉ nên nhận diện: "Một niệm thiện vừa mới phát sanh." Khi một niệm bất thiện phát khởi, ta cũng nhận diện: "Một niệm bất thiện vừa mới phát khởi." Cố gắng đừng lôi kéo hoặc xua đuổi chúng. Nhận diện niệm đến niệm đi là đủ. Nếu chúng còn, biết chúng đang còn. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Như vậy là hành giả có khả năng điều tâm và đạt được sự tĩnh thức nơi tâm.

Trong tất cả các truyền thống tu tập trong Phật giáo đều có hai phẩm tính căn bản trong công phu thiền định: tịnh trú và quán sát. Nói chung, thiền tịnh trú được thực tập nhằm giải thoát tâm khỏi những tiếng rù rì từ bên trong và phát triển sức tập trung. Trong cả hai truyền thống Đại Thừa và Nguyên Thủy, hơi thở được vận dụng làm đối tượng của thiền tập, và hành giả tu tập để được một tâm thức tỉnh giác, tập trung vào sự cảm thọ của hơi thở từng giây từng phút. Lúc mới khởi đầu cố gắng tập trung, tâm thức chúng ta lộn xộn với những tiếng ồn ào của tạp niệm. Có một số phương cách thiền định nhằm giúp giải quyết trở ngại này. Chúng ta có thể thư giãn từng phần trong thân thể song song với việc xả bỏ những tạp niệm làm tâm mình phân tán. Một phương cách khác, hành giả chỉ đơn thuần ghi nhận sự có mặt của những ý tưởng hay những cảm thọ đang khởi lên, nhưng không để tâm cũng không truyền thêm sức mạnh cho chúng. Làm được như vậy thì những ý tưởng và những cảm thọ tự khởi lên rồi cũng tự lặng xuống. Một phương cách khác nữa là niệm hồng danh Đức Phật (tên bất cứ Đức Phật nào mà mình muốn niệm) trong hơi thở vào, thở ra nhằm giúp tập trung tâm ý. Eugen Herrigel viết trong quyển 'Nghệ Thuật Bắn Cung': "'Các mũi tên của bạn không đủ lực,' Thầy nhận xét 'vì

chúng không đạt đủ độ xa tâm linh. Bạn phải bắn như thể là cái đích nằm ở vô tận. Đối với các bậc thầy về xạ tiễn, ai cũng biết rằng một hảo cung có thể dùng một cái cung thường để bắn xa hơn một cung thủ với cái cung cứng nhất nhưng không có cảm hứng. Mọi chuyện không phụ thuộc vào cái cung, nhưng phụ thuộc vào cái tâm tĩnh thức, sinh lực và ý thức của người bắn."

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, tu tập thiền định sẽ đưa đến sự tĩnh thức và nhiều lợi lạc khác. Ở đây vị Tỳ Kheo biết được lúc thọ khởi, thọ trú và thọ diệt; biết được tưởng khởi, tưởng trú và tưởng diệt; biết được tâm khởi, tâm trú và tâm diệt. Nhờ đó mà vị Tỳ Kheo này luôn chánh niệm và tỉnh giác. Nhờ sự tĩnh thức mà hành giả sẽ có những khả năng sau đây. *Thứ nhất là nhờ sự tĩnh thức mà hành giả được đưa đến Lạc Trú Ngay Trong Hiện Tại:* Ở đây vị Tỳ Kheo ly dục, ly ác pháp, và trú sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Như vậy nhờ tu tập và hành trì thiền định nhiều lần mà đạt đến lạc trú ngay trong hiện tại. *Thứ nhì là nhờ sự tĩnh thức mà hành giả được đưa đến Chứng Đắc Tri Kiến:* Ở đây vị Tỳ Kheo tác ý quang minh tưởng, an trú tưởng ban ngày, ban ngày thế nào ban đêm như vậy, ban đêm thế nào ban ngày như vậy. Và như vậy với tâm mở rộng không đóng kín, tạo ra một tâm có hào quang. Vị Tỳ Kheo này đang chứng đắc tri kiến. *Thứ ba là nhờ sự tĩnh thức mà hành giả được đưa đến Sự Diệt Tận Các Lậu Hoặc:* Ở đây vị Tỳ Kheo an trú, quán tánh sanh diệt trên năm thủ uẩn, Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt; đây là thọ; đây là tưởng; đây là hành; đây là thức, vân vân. Nhờ đó mà vị Tỳ Kheo này diệt tận các lậu hoặc.

Hành giả tu Phật cũng có thể đạt được sự tĩnh thức bằng cách tu tập nhất điểm trụ. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, nhất điểm trụ là trạng thái sau đây. Thứ nhất, nếu bạn huấn luyện tâm vào "nhất điểm," bạn sẽ mang lại bình tĩnh và sự tĩnh lặng cho tâm, và bạn có thể gom sự chú ý vào một điểm, cũng như có thể ngưng những vọng tưởng của tâm và những phí phạm năng lượng hữu dụng. Tuy nhiên, tâm tĩnh lặng không phải là mục đích tối hậu. Sự tĩnh lặng này chỉ là cần thiết để phát triển tuệ giác. Nói một cách khác, tâm tĩnh lặng cần thiết nếu bạn muốn có một cái nhìn sâu vào chính mình, và có được sự hiểu biết sâu xa về chính mình và thế giới. Thứ nhì, thiền Tam Ma Địa huấn luyện tâm với nhiều giai đoạn khác nhau của sự tập trung tinh thần. Ở giai đoạn cao của sự tập trung tinh



thần, tức là đặc thiền hay jnana, sức mạnh tâm linh được phát triển. Tuy nhiên, giai đoạn cao về sự tập trung không cần thiết hay thực tiễn cho hầu hết mọi người sống trong nhịp độ cuồng nhiệt của đời sống hiện đại. Với hầu hết mọi người, tâm nhảy từ quá khứ tới hiện tại và từ chỗ này đến chỗ khác không ngừng nghỉ. Những người như vậy phí phạm một khối lượng năng lực tinh thần to lớn. Nếu bạn có thể huấn luyện tâm bạn duy trì đủ sự tập trung chú ý đến mỗi nhiệm vụ từng chập một thì quá thừa đủ! Khi bạn đọc sách, đi tản bộ, nghỉ ngơi, trò chuyện, hay bất cứ thứ gì mà bạn làm trong cuộc sống hằng ngày, hãy hoạt động với một tâm tĩnh lặng, đó là chú tâm vào mỗi nhiệm vụ. Thứ ba, nhất điểm trụ là trạng thái tập trung mà tất cả những khả năng và sức mạnh tinh thần đều nhắm vào và điều khiển bởi sức mạnh ý chí hướng về một điểm hay một đối tượng. Nhất điểm tâm là một tâm được tập trung và hợp nhất. Nhất điểm tâm là sự đối nghịch của tâm buông lung hay tán loạn. Bình thường trạng thái tinh thần của chúng ta chạy đi mọi hướng, nhưng nếu sự tập trung được dồn vào một đối tượng, bạn bắt đầu biết bản chất thực sự của đối tượng ấy. Tiến trình của sự tập trung lần lần thay đổi trạng thái tinh thần cho đến khi toàn bộ năng lượng tinh thần đồng quy vào một điểm.

### *Mindfulness of the Mind*

The purpose of practicing in Buddhism is to take hold of our mind and to obtain the mindfulness of the mind. If the practitioner knows his own mind, he will not waste his time and effort, otherwise, his time and effort will be useless. To know your mind, you should always observe and and recognize everything about it. This must be practiced at all times, while you are walking, standing, lying, sitting, speaking, or even when you are not speaking. The most important thing is to try not to be dominated by the distinction between extremes of good and bad, wholesome and unwholesome, just and unjust, etc. Whenever a wholesome thought arises, acknowledge it: "A wholesome thought has just arisen." If an unwholesome thought arises, acknowledge it as well: "An unwholesome thought has just arisen." Don't dwell on it or try to get rid of it. To acknowledge it is enough. If they are still there, acknowledge they are still there. If they have gone, acknowledge they

have gone. That way the practitioner is able to hold of his mind and to obtain the mindfulness of the mind.

In all Buddhist traditions of cultivation, two principal qualities are developed in meditation: calming abiding (samatha) and special insight (vipassana). Generally, calm abiding is practiced first to free the mind from its internal chatter and to develop concentration. In both Mahayana and Theravada traditions, the breath is taken as the object of meditation, and one trains the mind to be alert and focused on the sensation of the breath in each moment. When initially trying to concentrate, the mind is cluttered with mental noise. Several techniques are applied to help solve this problem. One may relax each part of the body, and while doing so, let go of a distracting thought. In another technique, one simply acknowledges the presence of the thoughts and emotions which arise, but doesn't give them attention and energy. In this way, they settle of their own accord. Another technique, one may recite the name of the Buddha on the in- and out-breaths to help focus one's concentration (the name of any Buddha one likes to recite). Eugen Herrigel wrote in *The Zen in the Art of Archery*: "Your arrows do not carry, observe the archery Master, because they do not reach far enough spiritually. You must act as if the goal were infinitely far off. For master archers it is a fact of common experience that a good archer can shoot further with a medium-strong bow than an uninspired archer can with the strongest. It does not depend on the bow, but on the presence of mind, on the vitality and awareness with which you shoot..."

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, cultivation of concentrative meditations will lead to mindfulness and many other benefits. Here a monk knows feelings as they arise, remain and vanish; he knows perceptions as they arise, remain and vanish; he knows thoughts as they arise, remain and vanish. He therefore always has mindfulness and clear awareness. Owing to the mindfulness, practitioners will have the following abilities: *First, owing to the mindfulness, practitioners will be able to attain happiness here and now*: Here a monk, having given up desires and unwholesome deeds, having practiced, developed and expanded the first, second, third and fourth jhanas, he will attain happiness here and now. *Second, owing to the mindfulness, practitioners will be able to gain knowledge-*

*and-vision:* Here a monk attends to the perception of light (alokasannam-manasikaroti), he fixes his mind to the perception of day, by night as by day, by day as by night. In this way, with a mind clear and unclouded, he develops a state of mind that is full of brightness (sappabhasam cittam). This monk is gaining knowledge-and-vision. *Third, owing to the mindfulness, practitioners will be able to destroy the corruptions:* Here a monk abides in the contemplation of the rise and fall of the five aggregates of grasping. This material form, this is its arising, this is its ceasing; these are feelings; this is perception; these are mental formations; this is consciousness, etc. Accomplishing these contemplations will lead to the destruction of the corruptions.

Buddhist cultivators can also achieve mindfulness through cultivating one-pointedness. According to Bhikkhu Piyanda in *The Gems of Buddhism Wisdom*. First, if you train your mind in one-pointedness, you will be able to bring calmness and tranquility to the mind and you will be able to gather your attention to one point, so as to stop the mind from frittering away and wasting its useful energy. A calm mind is not an end in itself. Calmness of mind is only a necessary condition to develop "Insight." In other words, a calm mind is necessary if you want to have a deep look into yourself and to have a deep understanding of yourself and the world. Second, Samatha Meditation trains the mind to various stages of mental concentration. At very high stages of mental concentration, known as jnana, psychic powers can be developed. However, such high stages of concentration are not necessary or practical for most people who have to live in the hectic pace of modern life. For most people, the mind is jumping from past to present to future and from place to place. Such people waste an enormous amount of mental energy. If you can train your mind to maintain enough concentration to pay attention to each task from moment to moment, this is more than enough! When you are reading, walking, resting, talking, whatever you do in your daily life, act with a mind that is calm and that is paying attention to each and every action. Learn to focus the mind on each task. Third, one-pointedness is a concentrated state in which all the faculties and mental powers are focussed and governed by the will-power and directed towards one point or one object. A one-pointed mind is the opposite of a distracted

or scattered mind. Ordinarily our mental states are scattered in all directions but if the concentration is fixed on one object, then you begin to know the true nature of that object. The process of concentration gradually modifies the mental states until the whole mental energy converges towards one point.

*Chương Bảy*  
*Chapter Seven*

*Tĩnh Thức Nơi Sự Và Lý Nhất Tâm*

Đối với hành giả niệm Phật, khi hành giả chuyên tâm chú ý trên sáu chữ hồng danh, lâu ngày tất cả tạp niệm đều dứt bật, lúc nằm ngồi đi đứng duy chỉ có một câu niệm Phật hiện tiền, gọi là cảnh giới Sự Nhất Tâm. Đây là định cảnh của người tu Tịnh Độ, cũng ngang hàng với sự nhập định của các bậc tu thiền. Với thuyết Sự Lý Nhất Tâm, Ngẫu Ích đại sư đã giản biệt tường tận. Ngài bảo: “Không luận sự trì hay lý trì; niệm đến hàng phục phiền não, kiến hoặc, tư hoặc khởi hiện, là cảnh giới sự nhất tâm. Như thế chẳng nói chi Lý nhất tâm, với sự nhất tâm người đời nay cũng chẳng dễ gì đạt đến được. Tuy nhiên, với công đức của câu niệm Phật cộng thêm sự chí thành hành trì, trong mỗi niệm sẽ diệt được một phần vô minh thêm một phần phước huệ, lần lần tất sẽ đi đến cảnh giới tốt. Và hành trì lâu ngày như thế, lo gì không tiến đến chỗ mỗi niệm khai ngộ, được hảo cảnh gọi là “Nhứt thiên đề khởi nhứt thiên tâm” hay một phen khởi niệm, một phen lộ bày cảnh giới mới. Cho nên, dù là căn tánh chúng sanh trong thời Mạt Pháp, nếu chí thành hành trì, trình độ Sự và Lý nhất tâm đối với chúng ta không phải hoàn toàn ngoài tầm tay. Trong Kinh A Di Đà, Đức Phật dạy rằng “Nhất Tâm Bất Loạn” có thể đạt được trong khoảng thời gian từ một đến bảy ngày. Người lợi căn có thể niệm trong một ngày là được nhất tâm bất loạn; kẻ độn căn phải cần đến bảy ngày mới được nhất tâm bất loạn; còn người trung căn thì không nhất định, có thể hai ngày, hoặc 3, 4, 5, 6 ngày mới được nhất tâm bất loạn.” Bất luận là người “Sự Trì” hay “Lý Trì,” hễ trì đến ngày phục trừ hết mọi phiền não tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, cho đến ngày diệt hết hẳn cả kiến hoặc và tư hoặc, thì cả hai đều là “Sự Nhất Tâm.” Sự nhất tâm thì không còn bị kiến hoặc và tư hoặc làm rối loạn nữa. Khi tâm mình không còn bị kiến hoặc và tư hoặc làm rối loạn lúc lâm chung, cũng là lúc mình cảm thấy thân biến hóa của chư Phật và Thánh chúng hiện ra trước mắt, khi ấy tâm mình chẳng còn biến khởi ra ba cảnh vật điên đảo, tức là cảnh “Dục giới,” “Sắc giới,” và “Vô sắc giới” ở trong thế giới Ta bà Nầy nữa, mà mình được đi sinh sống hoặc ở cõi đồng cư, hay cõi phương tiện ở bên Thế Giới Cực Lạc.

*Trên Sự Nhất Tâm:* Nếu tiến thêm một bước, dụng công đến chỗ chí cực, ngày kia tâm địa rộng suốt, thoát hẳn căn trần, ngộ vào thật tướng. Khi ấy hiện tại tức là Tây Phương Cực Lạc mà chẳng ngại gì riêng có cõi Cực Lạc, tánh mình chính là Di Đà cũng chẳng ngại gì riêng có Đức A Di Đà. *Đây là cảnh giới Lý Nhất Tâm:* Lý Nhất Tâm là thế nào? Địa vị này là cảnh “định huệ như” của người niệm Phật, ngang hàng với trình độ khai ngộ bên Thiên Tông. Không luận sự trì hay lý trì, niệm đến tâm khai, thấy rõ bản tánh Phật, là cảnh giới Lý Nhất Tâm. Lý nhất tâm không bị nhị biên làm loạn (không có đoạn kiến hay thường kiến).

Trong Kinh A Di Đà, Đức Phật dạy rằng “Nhất Tâm Bất Loạn” có thể đạt được trong khoảng thời gian từ một đến bảy ngày. Người lợi căn có thể niệm trong một ngày là được nhất tâm bất loạn; kẻ độn căn phải cần đến bảy ngày mới được nhất tâm bất loạn; còn người trung căn thì không nhất định, có thể hai ngày, hoặc 3, 4, 5, 6 ngày mới được nhất tâm bất loạn.” Bất luận là người “Sự Trì” hay người “Lý Trì,” hễ trì đến ngày Tâm mình mở ra, mình thấy được Phật của Tâm tính mình, cả hai đều là Lý Nhất Tâm. Lý Nhất Tâm không còn bị rối loạn bởi tà thuyết nhị biên như nội dung hình thức, niết bàn sanh tử, Phật và chúng sanh, vân vân. Đây chính là trí tuệ có được do sự tu hành. Lúc lâm chung mà tâm mình chẳng bị tà thuyết nhị biên làm rối loạn, thì mình sẽ cảm thấy thân Thọ Dụng của Phật cùng các vị Thánh chúng hiện ra trước mắt. Lúc ấy tâm mình chẳng còn biến khởi ra hai cảnh vật điên đảo tà kiến là những cảnh sinh lão bệnh tử của cõi Ta Bà và cảnh trầm không của cõi Niết Bàn, mà ngược lại mình được sinh sống ở cõi thực báo trang nghiêm, hoặc cõi thường tịch quang của Thế Giới Cực Lạc.

### ***Mindfulness of Both Phenomena and Inner Truth***

For a practitioner who practices Buddha Recitations, when the practitioner gives undivided attention to the sacred name of Amitabha Buddha, all sundry thoughts are, in time, eliminated. Whether he is reclining or sitting, walking or standing, only the sacred name appears before him. At that point, he has reached the realm of one-pointedness of mind at the level of phenomena. This is the concentration realm of the Pure Land practitioner, equivalent to the level of “phenomena-concentration” in Zen. Elder Master Ou-I elucidated the question of

one-pointedness of mind in the following way: “Regardless of whether we practice recitation at the noumenon or phenomena level, if we recite to the point where afflictions are subdued and delusions of views and delusions of thought no longer arise, this is the realm of one-pointedness of mind at the level of phenomena. Thus, one-pointedness of mind is not an easy thing for people today to achieve, even at the level of phenomena, let alone at the level of noumenon. However, thanks to the virtues obtained through recitation and earnest practice, each utterance erases one part of delusion and engenders one part of merit and wisdom, gradually and naturally leading us to rebirth in an auspicious realm. If we practice in that manner over a long period of time, why worry about not reaching the stage where each thought awakens and enlightens, leading to auspicious realms? This idea is expressed in the phrase “each time a new thought arises, a new realm appears.” Therefore, even though we possess only the limited capacities of sentient beings in the Dharma-Ending Age, if we truly exert ourselves, one-pointedness of mind, both at the phenomena and noumenon levels, is not completely beyond our reach. According to the Amitabha Sutra, the Buddha taught: “One Mind Without Disturb can be achieved from one to seven days. Those with sharp faculties will be able to reach complete undisturbed Buddha-remembrance after just one day of invoking the Buddha-name. Those with dull faculties will only be able to reach complete undisturbed Buddha-remembrance after seven days of invoking the Buddha-name. Those of middle faculties may take from two to six days to reach complete undisturbed Buddha-remembrance.” Regardless of whether you recite the Buddha-name at the phenomenal level or the inner truth level, if you invoke the name of Amitabha until you subdue all afflictions of anger, greed, ignorance, doubt, wrong views, and put an end to illusions of views and thoughts, this is the One Mind at the Phenomenal Level, which is not tainted by delusions of views and thoughts anymore. If you recite the Buddha-name until you are not deluded by delusions of views and thoughts at the moment of your death, the response you get is that Amitabha Buddha in his Emanation Body along with his whole retinue of holy ones will appear before you. Your mind will no longer create the delusions of desire, form, and formlessness characteristic of this mundane world “Endurance,” and you will go to be reborn in either the

Pure Land where Saints and Ordinary beings dwell together, or the Pure Land of Expedient Liberation.

*The realm of phenomenon level*": If we go a step beyond the level of phenomena and exert our utmost efforts, one day our mind will be completely empty, we will completely escape the dust of the senses and become awakened to the True Mark. At that time, the present moment is the Western Pure Land, and this does not contradict the specific existence of the Land of Ultimate Bliss; our nature is Amitabha Buddha, and this does not contradict the specific existence of the Lord Amitabha Buddha. *The realm of "one-pointedness of mind, noumenon level"*": What is one-pointedness of mind at the noumenon level? The realm of "concentration-wisdom being one and thus" of the Pure Land practitioner. This stage is equivalent to the level of Great Awakening in Zen. Regardless of whether we practice at the noumenon or phenomena level, if we recite to the point where the mind is awakened and we clearly see the original Buddha Nature, this is the realm of one-pointedness of mind at the noumenon level. At the noumenon level we are no longer disturbed by dualities (that is, existence or non-existence, extinction or permanence, etc.).

According to the Amitabha Sutra, the Buddha taught: "One Mind Without Disturb can be achieved from one to seven days. Those with sharp faculties will be able to reach complete undisturbed Buddha-remembrance after just one day of invoking the Buddha-name. Those with dull faculties will only be able to reach complete undisturbed Buddha-remembrance after seven days of invoking the Buddha-name. Those of middle faculties may take from two to six days to reach complete undisturbed Buddha-remembrance." Regardless of whether you recite the Buddha-name at the phenomenal level or the inner truth level, if you invoke the name of Amitabha Buddha until your mind opens and you see inherent Buddhahood, this is the One Mind at the level of inner truth. The One Mind at the inner truth level is not deluded by the supposed dualisms of essence and form, nirvana and samsara, Buddhas and sentient beings, etc. This is the wisdom that comes from cultivating practice. At the time of your death, if you are not deluded by dualisms, the response you get is that Amitabha Buddha will appear before you in his Reward Body, along with his whole retinue of holy ones. Your mind will no longer create the delusions of Samsara and Nirvana, and you will go to be reborn in either the Pure Land of Real Reward, or the Pure Land of Eternally Quiescent Light.



***Chương Tám***  
***Chapter Eight***

***Ngủ Trong Tỉnh Thức***

Đối với hành giả tu Phật, trong khi nằm xuống ngủ hành giả luôn giữ tâm niệm vào đề mục hành thiền của mình, và như vậy là hành giả ngủ với tâm không xao lãng. Khi vừa tỉnh giấc, trước khi mở mắt ra thì hành giả nên tức khắc bắt đầu tỉnh thức trong mọi sinh hoạt hay mọi hoàn cảnh như: (1) thức dậy một cách tỉnh giác, chứ không để buồn ngủ lấn lướt; (2) trong những đêm thao thức không yên giấc, khi chúng ta cố dỗ giấc ngủ, chú tâm và hiểu biết rõ ràng có thể giúp chúng ta chấp nhận tình thế một cách yên ổn và hiểu biết nguyên do tại sao chúng ta không ngủ được. Trong chính trạng thái yên ổn và hiểu biết ấy giấc ngủ có thể sẽ trở lại một cách tự nhiên. Nói cách khác, người tu Phật lúc nào cũng phải sống trong tỉnh thức. Tuy nhiên, sự tỉnh thức trong khi ngủ và khi tỉnh giấc, vượt xa hơn là ý nghĩa hàm xúc một oai nghi, vì chúng ta có thể ngủ trong oai nghi ngồi hay đứng chớ không phải chỉ nằm mới là ngủ. Trong ý nghĩa cao nhất thường chúng ta ngủ trong khi tâm chúng ta bị các ô nhiễm chi phối. Cùng thế ấy, trạng thái tỉnh thức là đặc tính của sự chuyên tâm chú niệm, trong ý nghĩa rộng rãi nhất. Như Đức Phật dạy: “Người luôn luôn tỉnh giác, ngày đêm tự kiềm chế trong khuôn khổ kỷ cương và trọn vẹn hướng tâm về Niết Bàn, mọi lậu hoặc của người ấy đều bị tiêu trừ.

***Keeping Awake in Sleeping***

For Buddhist practitioners, the posture of lying down, either lying down to sleep or lying down in falling asleep. Practitioners should lie down with the mind on the object of meditation, and thus falls asleep undeluded. In waking up, practitioners should immediately start to apply mindfulness, even before opening the eyes, in all activities or situations as (1) keeping awake mindfully, not allowing sleep to overcome one when one is intent on meditating in the sleeping posture, due to illness or other physical disabilities, and (2) on sleepless nights when one vainly struggles to catch elusive sleep, mindfulness and clear

comprehension would help one to accept the situation with calmness and understand the cause of 'insomnia.' In that very calmness and understanding, perchance, sleep will come on its own. In other words, Buddhist practitioners should always live in mindfulness. However, the mindfulness in sleeping and in keeping awake go beyond the question of postures since one can be sleeping on a seat or while standing. In the highest sense one sleeps when one is under the sway of defilements (kilesas). Likewise, in its widest application, the state of mindfulness embraces that salutary wakefulness which characterizes vigilance. As the Buddha says: "The defilements disappear or are destroyed of those who are ever vigilant, who train themselves day and night; who are wholly intent on Nirvana.

**Chương Chín**  
**Chapter Nine**

**Bốn Cách Phát Triển Sự Tỉnh Thức**

Chánh niệm là nhớ đến những điều hay lẽ phải, những điều lợi lạc cho mình và cho người. Chánh niệm còn có nghĩa là ức niệm hay nghĩ nhớ tới cảnh quá khứ, nhớ đến lỗi lầm cũ để sửa đổi, nhớ ân cha mẹ thầy bạn để báo đáp, nhớ ân tổ quốc để phụng sự bảo vệ; nhớ ân chúng sanh để giúp đỡ trả đền; nhớ ân Phật Pháp Tăng để tinh tấn tu hành. Chánh niệm còn có nghĩa là quán niệm hay quán sát cảnh hiện tại và tưởng tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tưởng niệm làm những điều lợi ích chung, không thối lui, không e ngại khó khăn nhọc nhằn. Chánh niệm còn có nghĩa là chú tâm đúng là tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Lúc nào cũng tỉnh táo dẹp bỏ tham lam và buồn khổ của thế tục. Chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài. Theo Thiền sư Sayadaw U. Pandita trong quyển “Ngay Trong Kiếp Sống Này,” có bốn cách phát triển chánh niệm. **Thứ nhất là “Chánh niệm và tỉnh giác”**: Chữ “Satisampajana,” thường được dịch là “chánh niệm và tỉnh giác.” Trong từ này “sati” nghĩa là chánh niệm trong khi tọa thiền, hành giả quan sát đề mục chính cũng như những diễn tiến khác. Chữ “Sampajana” có nghĩa là chánh niệm rõ ràng trong khi đi, co duỗi, uống éo, xoay, nhìn một bên hay những hoạt động khác trong cuộc sống hằng ngày. **Thứ nhì là “Tránh người không chánh niệm”**: Không giao du với người không có chánh niệm là cách thứ hai nhằm phát triển chánh niệm. Nếu bạn cố gắng hết sức mình để được chánh niệm, nhưng cứ gặp mãi những người không có chánh niệm trong những buổi nhân đàm hý luận. Thử nghĩ xem chánh niệm của bạn sẽ bị tan biến nhanh chóng như thế nào. **Thứ ba là “Lựa bạn hữu có chánh niệm”**: Cách thứ ba nhằm phát triển chánh niệm là giao du thân cận với những người có chánh niệm. Những người như thế có thể là nguồn khích lệ mạnh mẽ. Chỉ thân cận với họ, trong môi trường mà chánh niệm được xem là có giá trị thì chánh niệm của bạn có thể được đào sâu và lớn mạnh thêm. **Thứ tư là “Hướng tâm về**

**chánh niệm**”: Cách thứ tư nhằm phát triển chánh niệm là hướng tâm vào chánh niệm. Điều này có nghĩa là đặt chánh niệm lên hàng đầu, luôn nhắc nhở tâm quay trở về với chánh niệm trong mọi hoàn cảnh. Điều này rất quan trọng; nó giúp hành giả tạo nên thói quen không quên lãng hay thất niệm. Bạn nên cố gắng chánh niệm càng nhiều càng tốt, tránh những hoạt động không đưa đến chánh niệm sâu xa. Là một hành giả bạn chỉ có một việc để làm, đó là luôn luôn giữ chánh niệm về những gì đang xảy ra trong hiện tại. Trong một khóa ẩn tu, bạn phải dẹp qua một bên tất cả những giao tiếp ngoài xã hội, không viết hay đọc sách, ngay cả không đọc kinh điển. Lúc ăn nên đặc biệt cẩn trọng để không rơi vào thói quen thất niệm. Bạn nên xem coi thời gian, địa điểm, số lượng và loại thực phẩm bạn ăn có cần thiết cho mình hay không. Nếu không thì bạn nên tránh lặp lại thói quen không cần thiết.

### *Four Ways to Develop Mindfulness*

Right mindfulness means to give heed to good deed for our own benefit and that of others. Right mindfulness also means remembrance including old mistakes to repent of and deep gratitude towards parents, country, humankind, and Buddhist Triple Gems. Right mindfulness also means the reflection on the present and future events or situations. We must meditate upon human sufferings that are caused by ignorance and decide to work for alleviating them, irrespective of possible difficulties and boredom. Correct Memory which retains the true and excludes the false. Dwell in contemplation of corporeality. Be mindful and putting away worldly greed and grief. Correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought. According to Zen master Sayadaw U. Pandita in “In This Very Life,” there are four ways to develop mindfulness. **First, mindfulness and clear comprehension:** The word “Satisampajñana,” usually translated as “mindfulness and clear comprehension.” In this term, “sati” is the mindfulness activated during formal sitting practice, watching the primary object as well as others. “Sampajñana,” means clear mindfulness of walking, stretching, bending, turning around, looking to one side, and all the other activities that make up ordinary life. **Dissociation from persons who are not mindful is the second way of**

*developing mindfulness as an enlightenment factor:* If you are doing your best to be mindful, and you run across an unmindful person who corners you into some long-winded argument, you can imagine how quickly your own mindfulness might vanish. ***Third, choosing mindful friends:*** The third way to cultivate mindfulness is to associate with mindful persons. Such people can serve as strong sources of inspiration. By spending time with them, in an environment where mindful is valued, you can grow and deepen your own mindfulness. ***Fourth, inclining the mind toward mindfulness"*** The fourth method is to incline the mind toward activating mindfulness. This means consciously taking mindfulness as a top priority, alerting the mind to return to it in every situation. This approach is very important; it creates a sense of forgetfulness, of non-absentmindedness. You try as much as possible to refrain from those activities that do not particularly lead to the deepening of mindfulness. As a practitioner, only one task is required of you, and that is to be aware of whatever is happening in the present moment. In an intensive retreat, this means you set aside social relationships, writing and reading, even reading scriptures. You take special care when eating not to fall into habitual patterns. You always consider whether the times, places, amounts and kinds of food you eat are essential or not. If they are not, you avoid repeating the unnecessary patterns.



## *Chương Mười* *Chapter Ten*

### *Lợi Ích của Sự Tỉnh Thức*

Theo Phật giáo, điềm tĩnh không phải là sự nhu nhược. Một thái độ điềm tĩnh lúc nào cũng cho thấy là một người có văn hóa. Thật ra, khi mọi vấn đề đều thuận lợi, không quá khó khăn cho một người giữ được thái độ điềm tĩnh, nhưng giữ được thái độ này trong những tình huống bất lợi thì quả thật là khó, mà chính cái khó này mới đáng để thành tựu, vì nhờ sự điềm tĩnh và kiểm soát như vậy mà chúng ta củng cố được nhân cách. Thật là sai lầm khi nghĩ rằng chỉ có những người ôn ào, ba hoa và lãng xảng mới là những người mạnh mẽ, đầy quyền lực. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, “Cái gì trống rỗng thì kêu to, cái gì đầy thì yên lặng. Theo Kinh Suttanipata, ngu như một nửa hộp nước nhỏ, bậc trí như ao đầy. Người thường xuyên trau dồi tâm điềm tĩnh khó có thể bị nao núng khi đương đầu với những thăng trầm của cuộc đời. Người ấy cố gắng thấy các pháp đúng theo viễn cảnh của nó, nghĩa là thấy được vì sao các pháp có mặt để rồi hoại diệt. Không còn lo lắng và bất an, người ấy cố gắng để thấy tính chất mong manh của các vật mỏng manh, dễ vỡ. Hãy làm cho tâm yên tĩnh tiến tới, dù vận may hay rủi, với từng bước chân của chính mình, giống như chiếc kim đồng hồ ung dung từng nhịp, từng nhịp trong cơn bão đầy sấm sét.” Theo kinh Trường Bộ, có *sáu pháp đưa đến tỉnh thức*: *Thứ nhất* là tri kiến về Thánh điển trong vị Tỳ Kheo đa văn. *Thứ nhì* là tham vấn nhiều về Phật, Pháp và Thánh Tăng. *Thứ ba* là tinh thông giới luật do hành trì và nghiên cứu các giới điều. *Thứ tư* là thân cận các vị nhiều kinh nghiệm và đức hạnh trong Tăng chúng. *Thứ năm* là bầu bạn thân thiện và đầy lợi ích với những vị tinh thông giới luật. *Thứ sáu* là đàm luận các vấn đề về Giới Luật.

Lợi ích tức thời của sự tỉnh thức là tâm được thanh tịnh, trong sáng, an bình và hạnh phúc. Chính vào thời điểm chúng ta có sự tỉnh thức là lúc mà phiền não vắng bóng; do đó, tâm chúng ta được thanh tịnh. Tâm chúng ta không thể ghi nhận hai đối tượng cùng một lúc. Vì vậy khi tâm có tỉnh thức thì không có phiền não hiện diện. Khi chúng ta có tâm thanh tịnh là lúc mà chúng ta có thể tu tập để quán chiếu sâu hơn vào bản chất của hiện tượng. Ngược lại, khi tâm phóng túng hay không

được kiểm soát thì những tâm sở bất thiện thường xảy ra hơn những tâm sở thiện. Ngay khi tham sân si xâm nhập vào tâm cũng là lúc chúng ta bắt đầu tạo ra ác nghiệp mà chúng ta phải trả qua hoặc ngay trong hiện tại hoặc có thể trong tương lai. Tái sanh là hậu quả của nghiệp, trong khi nghiệp lại là hậu quả của thất niệm. Như vậy, thất niệm chính là con đường dẫn tới sanh tử tử sanh bất tận. Chính vì vậy mà đạo Phật xem tỉnh thức giống như một thứ không khí trong lành cần thiết cho đời sống. Mọi người đều cần phải hít thở không khí trong lành. Nếu không có không khí trong lành hay phải sống trong bầu không khí ô nhiễm thì sớm muộn gì chúng ta cũng phải mắc phải những chứng bệnh về hô hấp. Cũng như vậy, nếu tâm chúng ta không có không khí trong lành của chánh niệm thì nó cũng sẽ bệnh hoạn héo úa vì khổ đau phiền não. Kỳ thật phiền não còn nguy hiểm hơn bầu không khí bị ô nhiễm nặng nề. Sự chết của một người bị không khí ô nhiễm không lan rộng và tàn độc như phiền não, vì phiền não có thể truyền từ đời này sang đời khác.

### ***Benefits of Mindfulness***

According to Buddhism, a calm attitude at all times shows a man of culture. It is not too hard for a man to be calm when things are favorable, but to be composed when things are wrong is hard indeed, and it is this difficult quality that is worth achieving; for by such calm and control he builds up strength of character. It is quite wrong to imagine that they alone are strong and powerful who are noisy, garrulous and fussily busy. According to the Anguttara Nikaya, “Emptiness is loud, but fullness, calm. The fool’s a half-filled little tin box; the sage, a lake. The man who cultivates calmness of mind rarely gets upset when confronted with the vicissitudes of life. He tries to see things in their proper perspective, how things come into being and pass away. Free from anxiety and restlessness, he will try to see the fragility of the fragile. According to Suttanipata, quiet mind... go on, in fortune or misfortune, at their own private pace, like a clock during a thunderstorm.” According to the Digha Nikaya, there are ***six things that lead to mindfulness (right reflection on tranquility)***: *First*, knowledge of the holy scriptures in the well-learned Bhiksu. *Second*,



questioning much about the Buddha, the Dharma and the Sangha of the Saints. *Third*, mastering the discipline due to the practice and study of the rules. Fourth, association with those more experienced and virtuous in the Order. *Fifth*, sympathetic and helpful companionship with experts of the rules. *Sixth*, talks or discussions referring to matters of Rules.

The immediate benefits of mindfulness are purity of mind, clarity and happiness. They are experienced at the very moment that mindfulness is present. Absence of afflictions is purity. Because of purity come carity and joy. When we have a mind that is pure and clear, we can advance in the path of cultivation and practice with deep contemplations. In our daily life, unwholesome mental states are unfortunately more frequent than wholesome ones. As soon as greed, aversion and delusion enter the consciousness, we start to create unwholesome karma, which will give results in this life as well as in the future. Rebirth is one result. With that, death becomes inevitable. Between birth and death, a being will create more karma, both wholesome and unwholesome, to keep the cycle turning. Therefore, heedlessness is the path that leads to death, rebirth, and death, and rebirth. It is the cause of death in this world as well as in the future life. Thus, Buddhism considers mindfulness like fresh air, essential to life. All breathing beings need clean air. If only polluted air is available, they will shortly be afflicted by diseases and may even die. Mindfulness is just this important. A mind deprived of the fresh air of mindfulness grows stale, breathes shallowly, and chokes upon defilements. In fact, afflictions are actually much more dangerous than the epolluted air. If a person dies from breathing polluted air, the poison will be left behind in his or her corpse. But the taints of the afflictions carry forward to the next life.



**Chương Mười Một**  
**Chapter Eleven**

**Tĩnh Thức Dẫn Đến Sự**  
**Thông Hiểu Về Không Tánh**

Chúng ta có thể diễn giải chữ “Không” trong Phật giáo như là một lớp hư không có hai tánh chất sáng và tối. Hư không này là khoảng hư không đang hiện ra trước mắt bạn. Tuy nhiên, còn có một thứ hư không khác vốn chỉ là tĩnh lặng, không có ngăn ngại khi tiếp xúc. Trong chương này, chúng ta chỉ bàn luận về cái “Hư Không” với nghĩa “Tĩnh Lặng” hay “Trống rỗng” mà thôi. Gốc tiếng Phạn của “Tánh không” là “Sunyata.” “Sunya” lấy từ gốc chữ “svi” có nghĩa là phòng lên. Theo Edward Conze trong *Tĩnh Hoa và Sự Phát Triển của Đạo Phật*, trong quá khứ xa xưa, tổ tiên chúng ta với một bản năng tinh tế về bản chất biện chứng của thực tại, thường được dùng cùng một động từ gốc để định nghĩa hai phương diện đối nghịch của một cục diện. Họ đặc biệt ý thức về tánh đồng nhất của những đối nghịch, cũng như về đối tính của chúng. Không dùng trong nghĩa phủ định có nghĩa là “Bất” hay “Phi,” thí dụ như Bất nhị, Phi không, vân vân. Trong *Trung Quán Luận*, Ngài Long Thọ nói: “Người nào hòa hợp cùng tánh không, hòa hợp cùng vạn pháp.” Theo chân lý tương đối thì tất cả các sự vật đều hiện hữu, nhưng trong chân lý tuyệt đối thì không có gì hiện hữu cả; trong chân lý tuyệt đối, người ta thấy rằng tất cả các sự vật đều không có tự tính, nhưng trong chân lý tương đối có một sự nhận thức chỗ nào không có tự tính. Lấy thí dụ như cái bàn chẳng hạn, nếu bạn muốn tìm kiếm cái vật thể mà bạn đang để tay trên đó để khám phá xem nó thật sự là cái gì trong các phần, hoặc phần này là cái bàn, hay phần kia là cái bàn, thì sẽ không có bất cứ điều gì có thể tìm thấy được là cái bàn cả vì cái bàn là một cái gì đó mà nếu tìm kiếm bằng phân tích sẽ không thể thấy được. Nếu chúng ta dựa vào thực tại tuyệt đối hoặc tánh không của một “cái bàn” chẳng hạn là nền tảng và tìm kiếm xem nó có thể tìm được không, thì nó sẽ trở thành chân lý quy ước theo nghĩa chính nó là nền tảng đó. Trong mối tương quan với “cái bàn”, tánh không của nó là một chân lý tuyệt đối, nhưng trong tương quan với thực tại của chính nó, có nghĩa là thực tại của thực tại, thì đó là chân lý quy ước.

Theo chân lý tương đối thì tất cả các sự vật đều hiện hữu, nhưng trong chân lý tuyệt đối thì không có gì hiện hữu cả; trong chân lý tuyệt đối, người ta thấy rằng tất cả các sự vật đều không có tự tính, nhưng trong chân lý tương đối có một sự nhận thức chỗ nào không có tự tính. Lấy thí dụ như cái bàn chẳng hạn, nếu bạn muốn tìm kiếm cái vật thể mà bạn đang để tay trên đó để khám phá xem nó thật sự là cái gì trong các phần, hoặc phần này là cái bàn, hay phần kia là cái bàn, thì sẽ không có bất cứ điều gì có thể tìm thấy được là cái bàn cả vì cái bàn là một cái gì đó mà nếu tìm kiếm bằng phân tích sẽ không thể thấy được. Nếu chúng ta dựa vào thực tại tuyệt đối hoặc tánh không của một “cái bàn” chẳng hạn là nền tảng và tìm kiếm xem nó có thể tìm được không, thì nó sẽ trở thành chân lý quy ước theo nghĩa chính nó là nền tảng đó. Trong mối tương quan với “cái bàn”, tánh không của nó là một chân lý tuyệt đối, nhưng trong tương quan với thực tại của chính nó, có nghĩa là thực tại của thực tại, thì đó là chân lý quy ước. Nếu bạn tiếp tục duy trì và phát huy ý tưởng tính phi hiện hữu của cái bàn, thì dần dần bạn sẽ có khả năng khẳng định được tánh không của nó. Dù lúc ban đầu đối tượng cái bàn vẫn tiếp tục xuất hiện trong tâm bạn, nhưng với sự tập trung vào tánh không, đối tượng sẽ biến mất. Rồi nhờ vào sự quán sát tánh không của đối tượng, khi đối tượng tái trình hiện, bạn sẽ có khả năng duy trì ý tưởng là đối tượng không tồn tại theo như vẻ bên ngoài của nó.

Chữ “không” ở đây không đồng nghĩa với chữ “không” mà chúng ta dùng thường ngày. Chữ “không” ở đây vượt lên khỏi ý niệm bình thường. “Không” không có nghĩa là không hiện hữu, mà là không có thực tánh. Để tránh lầm lẫn, các Phật tử thường dùng từ “Chân không” để chỉ cái không không có thực tánh này. Thật ra, ý nghĩa chữ “không” trong Phật giáo rất sâu sắc, tinh tế và khó hiểu bởi vì theo lời Đức Phật dạy, không chỉ không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà các hiện tượng hiện hữu là tùy duyên. Đức Phật muốn nhấn mạnh đến “không” như sự rời bỏ những chấp thủ và tà kiến. Theo Phật giáo, “không” còn phải được hiểu như là “vô ngã.” Tuy nhiên, trong hầu hết kinh điển, Đức Phật luôn giảng về “vô ngã” hơn là “tánh không” bởi vì nghĩa của “tánh không” rất trừu tượng và khó hiểu. Theo kinh Tiểu Không và Đại Không, Đức Phật bảo A Nan là Ngài thường an trú trong cảnh giới an tịnh của “không.” Khi ngài A Nan thỉnh cầu Phật làm rõ nghĩa của sự an tịnh nơi tánh không thì Đức Phật giải thích: “Sự giải thoát nơi

tánh không có nghĩa là sự giải thoát qua trí tuệ về vô ngã.” Thật vậy, ngài Phật Âm đã khẳng định: “Ngay trong tu tập thiền định, ‘không’ và ‘vô ngã’ là hai khái niệm không thể tách rời. Quán chiếu về ‘tánh không’ không gì khác hơn là quán chiếu về ‘vô ngã.’” Chư pháp không có thực hữu nội tại, không có bản chất thường hằng. Những gì hiện hữu đều có điều kiện, và có liên quan với những yếu tố khác. Thứ nhất là nhân không, một người không có thực hữu nội tại, kỳ thật người ấy là sự duyên hợp của ngũ uẩn. Thứ nhì là pháp không, vạn hữu không có thực hữu nội tại, mà chúng là sự phối hợp của nhiều yếu tố nhân duyên. Không có nghĩa là “Hư” hay “Vô,” thí dụ như Hư vân, Vô úy, vân vân. Không còn có nghĩa là không có thể tánh. Tất cả các sự vật trong tam giới đều không phải là thật. Hoặc sự trống rỗng không có gì. Phật Giáo Đại Thừa thường được đồng nhất hóa với triết học “Không Tánh,” điều này đúng về mặt nó phủ nhận cái lý thuyết về bản thể mà các trường phái duy thực của Phật giáo chủ trương, nhưng chúng ta phải nhớ rằng Đại Thừa có cái khía cạnh tích cực của nó luôn luôn kèm theo với học thuyết Không Tánh của nó. Khía cạnh tích cực này gọi là học thuyết như như hay như thị. Kinh Lăng Già luôn cẩn thận làm cân bằng Tánh Không với Như Như, hay cẩn thận nhấn mạnh rằng khi thế giới được nhìn như là “không,” thì nó được người ta nắm bắt về cái như như của nó. Dĩ nhiên một học thuyết như thế này vượt qua cái nhìn luận lý được đặt căn bản trên sự nhận biết suy diễn vì nó thuộc phạm vi của trực giác mà theo thuật ngữ của Kinh Lăng Già, nó là sự thể chứng cái trí tuệ tối thượng trong tâm thức.

Theo Tam Luận Tông trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo của Giáo Sư Junjiro Takakusu, về mặt tiêu cực, ‘Sunya’ có nghĩa là ‘Không,’ nhưng về mặt tích cực nó có nghĩa là ‘Duyên Sinh,’ hay viển ly thực tại tự hữu, hay viển ly tự tánh như thế “Sunyata” là vô thể đồng thời là duyên sinh, nghĩa là pháp chỉ có duyên khởi. Hình như quan niệm về duyên khởi này được truyền bá rất mạnh ở Trung Quán Ấn Độ. Về phía Trung Hoa, Tam Luận Tông cũng vậy, chữ ‘Duyên hội’ là đồng nghĩa với ‘Trung đạo,’ ‘vô tự tánh’ ‘pháp tự tánh’ và ‘Không.’ Duyên khởi cũng được gọi là ‘tánh không.’ Danh từ ‘Không’ không hoàn toàn thích hợp và thường bị lầm lẫn, nhưng nếu chúng ta tìm một danh từ khác, thì lại không có chữ nào đúng hơn. Rốt cuộc, không một ý niệm nào được thiết lập bằng biện chứng pháp. Nó vô danh và vô tướng. Đó chỉ là sự phủ định một thực tại tự hữu hay phủ định cá tính

đặc hữu. Ngoài sự phủ định, không có gì khác. Hệ thống Tam Luận Tông do đó là một phủ định luận, lý thuyết về sự tiêu cực. Vạn hữu đều không có thực tại tính tự hữu, nghĩa là chúng chỉ hiện hữu tương quan, hay tương quan tính theo nghĩa bất thực trên cứu cánh, nhưng lại thực ở hiện tượng. Theo Hữu Bộ, học thuyết Không không phải không tán thành lý duyên khởi vì hiện hữu ở tục đế thuộc tổ hợp nhân quả, và nó cũng không loại bỏ nguyên lý luân hồi, vì cần phải có nó để giải thích trạng thái biến hành sinh động. Chúng ta thấy rằng Hữu Bộ công nhận cả ba giới hệ của thời gian đều thực hữu và tất cả các pháp cũng thực hữu trong mọi khoảnh khắc. Chống lại chủ trương này, Thành Thật luận chủ trương hư vô, thừa nhận chỉ có hiện tại là thực hữu còn quá khứ và vị lai thì vô thể. Như tất cả các tông phái Đại Thừa khác, tông này thừa nhận cái Không của tất cả các pháp (sarva-dharma-sunyata), kể cả ngã không (pudgala-sunyata). Thêm nữa, nó thừa nhận có hai chân lý: chân đế và tục đế. Đây là lý do chính yếu khiến Thành Thật tông trong một thời gian dài được xem là thuộc Đại Thừa ở Trung Hoa.

Trong các kinh điển Đại Thừa, Tánh Không siêu việt thế giới này như một ‘tập hợp lớn’ của vô số các pháp. Tất cả các pháp tồn tại, hợp tác và ảnh hưởng lẫn nhau để tạo ra vô số hiện tượng. Đây gọi là nguyên nhân. Nguyên nhân dưới những điều kiện khác nhau tạo nên những hiệu quả khác nhau, có thể dẫn đến kết quả tốt, xấu, hoặc không tốt không xấu. Đây là nguyên lý chung, nguyên nhân của tồn tại hoặc hình thức của tồn tại như vậy. Nói cách khác, bởi vì tánh không, tất cả các pháp có thể tồn tại, không có tánh không, không có thứ gì có thể tồn tại. Theo Bát Nhã Tâm Kinh, “Không không khác với sắc.” Vì vậy, tánh không như bản chất thật của thực tại kinh nghiệm. Tánh không như nguyên lý Duyên Khởi, bởi vì pháp không có bản chất của chính nó, nó do nhân duyên tạo nên, do thế mà Tâm Kinh đã dạy: “Mắt là vô ngã và vô ngã sở, sắc là vô ngã và vô ngã sở, nhãn thức là vô ngã, vân vân...” Tánh Không nghĩa là Trung Đạo. Như chúng ta biết, các pháp dường như thật, tạm gọi là thật, chứ không phải thật. Nhưng Tánh Không trong ý nghĩa này có thể bị hiểu sai như là không có gì, ngoan không, hay hư vô. Thế nên, chúng ta nên phân biệt giữa sanh và bất sanh, hiện hữu và không hiện hữu, thường và vô thường, Ta Bà và Niết Bàn, vân vân. Tất cả những điều này đều được xem như là cực đoan. Vì vậy, Trung Đạo được dùng để đánh tan tư duy nhị biên

và biểu thị điều gì đó tức khắc nhưng siêu việt hai bên như sanh và không sanh, thuộc tính và thực thể, nguyên nhân và kết quả, vân vân. Từ Tánh Không nghĩa là phủ định cả hai thứ chủ nghĩa: hư vô và hiện thực, cũng như những mô tả của chúng về thế giới này bị loại bỏ. Tánh Không như Niết Bàn, nhưng không phải tìm cầu một Niết Bàn kiểu như trong kinh điển Pali, mà là vượt qua Niết Bàn như đồng với Như Lai, hoặc Pháp Tánh, nghĩa là các pháp trong thế giới này về cơ bản là bản chất giống nhau, không có danh hiệu hoặc bất cứ thực thể nào. Các nhà Đại Thừa tuyên bố mạnh mẽ rằng không có sự khác biệt nhỏ nhoi nào giữa Niết Bàn và Ta Bà. Một khi các chấp thủ các pháp đối đãi hoàn toàn biến mất thì đó là trạng thái Niết Bàn của chân không. Tánh Không nghĩa là vượt qua các phủ định và không thể mô tả được, thuyết nhất nguyên hay nhị nguyên và các pháp thế giới là không thể có. Chính sự phủ định của khái niệm hóa này đã trình bày một sự phủ nhận nhị biên và không nhị biên. Đó là thực thể siêu việt, vượt qua tồn tại, không tồn tại, không tồn tại và không không tồn tại. Nó vượt khỏi bốn loại phạm trù biện luận về “không khẳng định, không phủ định, không khẳng định mà cũng không phủ nhận, không không khẳng định mà cũng không phủ định.” Đến giai đoạn này vị ấy vượt khỏi các chấp thủ từ thô thiển đến vi tế. Ngay cả nếu ở đó có trạng thái gì cao hơn Niết Bàn, hay đệ nhất nghĩa không, thắng nghĩa không, thì cũng là giấc mơ hay vọng tưởng mà thôi. Do đó, Tánh Không nghĩa là hoàn toàn không chấp thủ.

Sự khác biệt của tánh không trong Đại Thừa và Nguyên Thủy là do sự khác biệt khi tiếp cận với những sự kiện của bản chất. Sự kiện này sẽ rõ hơn khi chúng ta quan sát lại khái niệm về ‘không’ của Phật giáo Nguyên Thủy sẽ thấy hầu như trong mỗi ý nghĩa đều liên quan đến ý nghĩa đạo đức. Theo Phật giáo Nguyên Thủy, “không” là toàn vũ trụ đều không. Không là hai khi nó biểu thị không thực thể và không chắc chắn. Không là bốn khi nó biểu thị: không thấy thực thể trong tự ngã, không quy thực thể cho ngã khác, không có sự chuyển thực thể từ tự ngã đến cái ngã khác, và không có sự chuyển thực thể từ cái ngã khác đến tự ngã. Không là sáu khi ứng dụng cho sáu căn, sáu trần, sáu thức, từ đó nó có sáu đặc tánh là không ngã, không tự ngã, không thường, không vĩnh cửu, không bất diệt, và không tiến hóa. Không là tám khi nó biểu thị không sanh, không vĩnh cửu, không an lạc, không thường hằng, không vững, không lâu dài, và không tiến hóa.

Không là mười khi nó biểu thị trống rỗng, trống không, vắng, vô ngã, vô thân, không tự do, không thỏa ước vọng, và không tịnh tịch. Không là mười hai khi nó biểu thị: không chúng sanh, không súc sanh, không người, không thiếu niên, không phụ nữ, không đàn ông, không ngã, không tự ngã, không ngã mạn, không của tôi, không của người, và không bất cứ của ai. Không có 40 mẫu: vô thường, khổ, bệnh, bị ung nhọt, tai ương, đau đớn, ốm đau, không tối cao, hoại diệt, lo lắng, áp bức, sợ hãi, phiền nhiễu, run rẩy, suy nhược, không chắc, không tự vệ, không nơi trú ẩn, không có sự giúp đỡ, không nơi nương náu, trống rỗng, vắng lặng, không, vô ngã, buồn, bất lợi, thay đổi, không bản chất, đau đớn, hành hạ, đoạn diệt, truy lạc, tội tệt, nản lòng, hưởng đến sanh, hưởng đến hoại, hưởng đến bệnh, hưởng đến chết, hưởng đến sâu, bi, khổ, ưu, não, nhân, buông bỏ.

Theo Kinh Bát Nhã, nếu tánh không là hoàn toàn không thì thật là vô nghĩa. Do đó, giai đoạn cuối cùng, Tánh Không nghĩa là phương tiện của của tục đế và chân đế. Nói cách khác, mặc dù tục đế là hữu vi nhưng lại cần thiết cho việc đạt đến chân đế và Niết Bàn. Tất cả các pháp hiện tượng là không, nhưng vẫn từ các pháp ấy mà giác ngộ. Theo Bát Nhã Tâm Kinh, trung tâm cốt lõi của văn học kinh điển Bát Nhã đã giải thích xuất sắc ý nghĩa này với câu: “Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc.” Tục đế không phải là vô dụng trong việc đạt đến giác ngộ, cũng không phải là không có mối quan hệ giữa tục đế và chân đế. Vì thế, Bát Nhã là bản chất của chân trí, thấy các pháp như thật, từ đó ‘Bồ Tát tự tại, không chướng ngại, không sợ hãi, vượt qua các vọng tưởng điên đảo’ để ngài ung dung tự tại bước vào thế gian ban pháp thoại về ‘Tánh Không’ cho tất cả chúng sanh. Khái niệm Tánh Không trong kinh điển Bát Nhã đã mở cho chúng ta thấy trong kinh điển Pali, khái niệm ‘Không’ được mô tả đơn giản với ý nghĩa thực tại hiện tượng là không, chứ không nói về bản thể như Tánh Không trong văn học Bát Nhã. Nói cách khác, khái niệm ‘Không’ trong kinh điển Pali nghiêng về lãnh vực không là vô ngã, cho tới khi có sự xuất hiện và phát triển của Đại Thừa, đặc biệt văn học Bát Nhã, lãnh vực vô ngã được chia làm hai phần: ngã không và pháp không, nghĩa là từ chủ thể đến khách thể, từ sáu căn đến sáu trần, từ sự khẳng định của sanh hoặc không sanh đến sự phủ định của sanh hoặc không sanh... đều trống không. Cũng có thể nói rằng, khái niệm không trong kinh điển nguyên thủy là nền tảng cho sự phát triển Tánh Không trong



văn học Bát Nhã. Nói tóm lại, đầu tu theo truyền thống nào đi nữa, Đại thừa hay Nguyên Thủy, hành giả hãy cố gắng quán niệm thân tâm để thấy được tánh không trong tứ đại và ngũ uẩn. Hãy quán niệm thân tâm của chính mình để thấy được tánh không nơi tứ đại và ngũ uẩn. Tứ đại bao gồm đất hay tánh chất cứng; nước hay tánh chất lỏng; lửa hay hơi nóng; và gió hay tánh chuyển động. Tứ đại luôn hoạt động trong thân thể chúng ta, hãy cẩn trọng với chúng; nếu không chúng có thể làm cho chúng ta bệnh hoạn. Còn ngũ uẩn là năm nhóm cấu thành một con người: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Một khi chúng ta đã thấy được tánh không trong vạn hữu, chúng ta sẽ tự biết rằng đạo không thể diễn tả bằng lời.

### ***Mindfulness Leads to A Thorough Understanding of Emptiness***

We can interpret “Sunyata” in Buddhism as a kind of space that has the nature of lightness and darkness. This space is the area that appears to our eyes. However, there is another space which is just like a mere negative; an absence of obstructive contact or emptiness. In this chapter, we will only discuss about “Sunyata” with the meaning of “Mere Negative” or “Emptiness”. A Sanskrit root for “Emptiness” is “sunyata”. The Sanskrit word “sunya” is derived from the root “svi,” to swell. Sunya literally means: “relating to the swollen.” According to Edward Conze in *Buddhism: Its Essence and Development*, in the remote past, our ancestors, with a fine instinct for the dialectical nature of reality, frequently used the same verbal root to denote the two opposite aspects of a situation. They were as distinctly aware of the unity of opposites, as of their opposition. “Sunyata” with negative meanings means non, i.e., non-duality, non-empty, etc. In the *Madhyamaka Sastra*, Nagarjuna said: “One who is in harmony with emptiness is in harmony with all things.” According to relative truth all things exist, but in absolute truth nothing is; in absolute truth one sees that all things are devoid of self-nature; however, in relative truth, a perception where there is no self-nature. A table, for example, if you take the table as the object which you put your hand on but search to discover what is actually is among the parts, whether this is it or that is it, then there is not anything that can be found to be it because the table

is something that cannot be analytically sought and it cannot be found. If we take the ultimate reality or emptiness of the table as the substratum and search to see if it can be found; then it becomes a conventional truth in terms of itself as the substratum. In relation to the table, its emptiness is an ultimate truth, but in relation to its own reality, i.e., the reality of the reality, it's a conventional truth. If you continue to develop and maintain the thought of the non-existence of the table, you will gradually be able to ascertain its emptiness. Even if at the beginning the table keeps appearing in your mind, but with the concentration on emptiness, it will disappear. The owing to the observation of the emptiness of the object, when the object reappears, you can be able to maintain the thought that it does not exist in the way that it seems to.

The word "emptiness" is different from everyday term. It transcends the usual concepts of emptiness and form. To be empty is not to be non-existent. It is to be devoid of a permanent identity. To avoid confusion, Buddhists often use the term "true emptiness" to refer to things that devoid of a permanent identity. In fact, the meaning of "emptiness" in Buddhism is very profound and sublime and it is rather difficult to recognize because "emptiness" is not only neither something, nor figure, nor sound, nor taste, nor touch, nor dharma, but all sentient beings and phenomena come to existence by the rule of "Causation" or "dependent co-arising." The Buddha emphasized on "emptiness" as an "elimination" of false thoughts and wrong beliefs. According to Buddhism, "emptiness" should also be known as "no-self" or "anatta." However, in most of the Buddha's teachings, He always expounds the doctrine of "no-self" rather than the theory of "emptiness" because the meaning of "emptiness" is very abstract and difficult to comprehend. According to Culla Sunnata and Mala Sunnata, the Buddha told Ananda that He often dwelt in the liberation of the void. When Ananda requested a clarification, the Buddha explained: "Liberation of the void means liberation through insight that discerns voidness of self." Indeed, Buddhaghosa confirmed: "In meditation, 'emptiness' and 'no-self' are inseparable. Contemplation of 'emptiness' is nothing but contemplation of 'no-self'. Unreality of things or all things (phenomena) lack inherent existence, having no essence or permanent aspect whatsoever. All phenomena are empty.

All phenomena exist are conditioned and, relative to other factors.” First, emptiness of persons, a person lacks of inherent existence. He or she is a combination of the five aggregates. Second, emptiness of phenomena, which means all phenomena lack of inherent existence, but a combinations of elements, causes and conditions. Emptiness means “im” or “less”, i.e., cloudless, fearless, etc. Emptiness also means devoid of physical substance. The empty state (the state in which reality is as it is). The immaterial which is empty, or devoid of physical substance (opposed to matter); or the emptiness, or the void. Mahayana Buddhism is popularly identified with Sunyata philosophy: that is right as far as it concerns the denial of substance theory as held by the realistic schools of Buddhism, but we must remember that the Mahayana has its positive side which always goes along with its doctrine of Emptiness. The positive side is known as the doctrine of Suchness or Thusness (Tathata). The Lankavatara Sutra is always careful to balance Sunyata and Tathata, or to insist that when the world is viewed as “sunya,” or empty, it is grasped in its suchness. Naturally, such a doctrine as this goes beyond the logical survey based on our discursive understanding as it belongs to the realm of intuition, which is, to use the Lanka terminology, the realization of supreme wisdom in the inmost consciousness.

According to Prof. Junjiro Takakusu in the *Essentials of Buddhist Philosophy*, ‘Sunya’ negatively means ‘Void,’ but positively means ‘Relative,’ i.e., ‘devoid of independent reality,’ or ‘devoid of specific character.’ Thus ‘Sunyata’ is non-entity and at the same time ‘relativity,’ i.e., the entity only as in causal relation. The idea of relativity seems to be strongly presented in the Indian Madhyamika School. In the Chinese Madhyamika School, too, they have the term ‘causal union’ as a synonym of the Middle Path, absence of nature (svabhava-abhava), dharma nature (dharma-svabhava) and void. It is well known that the causal origination is called ‘Sunyata.’ The word ‘void’ is not entirely fitting and is often misleading, yet, if we look for another word, there will be none better. It is, after all, an idea dialectically established. It is nameless (akhyati) and characterless (alaksana). It is simply the negation of an independent reality or negation of specific character. Besides the negation there is nothing else. The Madhyamika system is on that account a negativism, the

theory of negation. All things are devoid of independent reality, that is, they are only of relative existence, or relativity in the sense of what is ultimately unreal but phenomenally real. According to the Realistic School (Sarvastivadins), the doctrine of Void does not disavow the theory of the Chain of Causation, for our worldly existence is of causal combination, nor does it reject the principle of the stream of life (samsara), for it is necessary to explain the state of dynamic becoming. We have seen already that the Realistic School assumes that the three worlds of time are real and so are all dharmas at any instant. Against this assertion, the nihilistic Satyasiddhi School contends that the present only is real while the past and the future have no entity. The school asserts, as all the other Mahayanistic schools do, the Void of all elements (sarva-dharma-sunyata) as well as the Void of self (pudgala-sunyata). In addition, it recognizes the two-fold truth, the supreme truth and worldly truth. These are chiefly the reasons for which this school had long been treated as Mahayana in China.

In Mahayana sutras, it is said that, the world or universe is 'a great set' of myriad of things. All things co-exist, co-operate and interact upon one another to create innumerable phenomena. This is called the cause. The cause under different conditions produces the different effects, which lead to either good or bad or neutral retributions. It is the very universal principle, the reason of existence or the norm of existence as such. In other words, because of Sunyata, all things can exist; without Sunyata, nothing could possibly exist. The Hrdaya teaches, "The Sunya does not differ from rupa." Sunyata is, therefore, as the true nature of empirical reality. Sunyata as the Principle of Pratityasamutyada, because a thing must have no nature of its own, it is produced by causes or depends on anything else, so it is Sunyata as the Hrdaya Text expresses "Eyes is void of self and anything belonging to self, form is void..., visual consciousness is void..." Sunyata means Middle Way. As we know, common things, which appear to be real, are not really real. But Sunyata in this sense may be misinterpreted as non-being, existence and non-existence, permanence and impermanence, Samsara and Nirvana. All these should be regarded as extremes. Hence, the term 'middle way' is employed to revoke dualistic thinking and refers to something intermediary but it has transcended any dichotomy into 'being' and 'non-being', 'attribute' and

'substance' or 'cause' and 'effect'. The term Sunyata means that both naive realism and nihilism are unintelligible and their descriptions of the world should be discarded. Sunyata as Nirvana and come beyond Nirvana which is truly equated with Tathagata or Dharmata implicating that all things of this world are essentially of the same nature, void of any name or substratum. Mahayanists declared the forcible statement that there is not the slightest difference between Nirvana and Samsara because when the complete disappearance of all things is really, there is Nirvana. Sunyata means beyond all Negation Indescribable which implies that monastic as well as dualistic and pluralistic views of the world are untenable. It is the negation of conceptualization, stated as a denial of both duality and non-duality. It is Reality which ultimately transcends existence, non-existence, both and neither. It is beyond the Four categories of Intellect "neither affirmation nor negation, nor both, nor neither." At this stage, one is supposed to be free from all attachments from the rule to the subtle in mind. If there were something more superior even than Nirvana, it is like a dream and a magical delusion. If this occurs, Sunyata means total non-attachment.

The difference between the Sunyata of Mahayana and the Sunyata of Theravada is not fundamental. All the differences are due only to a difference in approach to the facts of nature. This fact emerges when we go further in considering the Sunyata of the Theravada. The Sunyata of things has been considered in the Theravada books from a variety of standpoints, with the ethical interest foremost in every case. According to the Theravada Buddhism, Sunyata without divisions comprehends the whole universe. Sunyata is twofold when it refers to substance and substantial. Sunyata is fourfold when it refers to the following modes: not seeing substance in oneself, not attributing substance to another (person or thing), not transferring one's self to another, not bringing in another's self into oneself. Sunyata is sixfold when it is applied to each of the sense organs, the six kinds of objects corresponding to them and the six kinds of consciousness arising from them, from the point of view of the following six characteristics: substance, substantial, permanent, stable, eternal and non-evolutionary. Sunyata is eightfold when it is considered from the point of view of the following: non-essential, essentially unstable, essentially unhappy or disharmonious, essentially non-substantial, non-permanent, non-stable,

non-eternal, evolutionary or fluxional. Sunnata is tenfold from the point of view of the following modes: devoid, empty, void, non-substantial, godless, unfree, disappointing, powerless, non-self, spearated. Sunnata is twelfefold from the point of view of these other modes thus taking rupa as an instance one can regard it as being: no animal, no human, no youth, no woman, no man, no substance, nothing substantial, not myself, not mine, not another's, not anybody's. Sunnata is forty-twofold when considered from the point of view of these modes: impermanent, inconsistent, disease, abscessed, evil, painful, ailing, alien, decaying, distressing, oppressing, fearful, harassing, unsteady, breaking, unstable, unprotected, unsheltered, helpless, refugeless, empty, devoid, void, substanceless, unpleasant, disadvantageous, changing, essenceless, originating, pain, torturing, annihilating, depraved, compounded, frustrating, tending to birth, tending to decay, tending to disease, tending to death, tending to grief, sorrow and lamentation, originating, cesant, dissolving.

According to the Prajna-paramita Sutra, if Sunyata is the total Sunyta, then it is meaningless. According to the Mahayana tradition, Sunyata is the Means of the Relative Truth and the Ultimate truth. That is to say, worldly truth, though not unconditional, is essential for the attainment of the ultimate Truth and Nirvana. The Hrdaya Sutra, the central of the Prajna-paramita scriptures, has expanded this significance by the emphasis words that 'Rupa does not differ from Sunya' or Rupa is identical with Sunya. Relative truth is not useless in achieving enlightenment, nor can it be said that there is no relation between worldly and ultimate truths. Thus, Prajna-paramita is of the nature of knowledge; it is a seeing of things, it arises from the combination of casual factors. From that, Bodhisattvas have no hindrance in their hearts, and since they have no hindrance, they have no fear, are free from contrary and delusive ideas in order that he can content himself with entering the world to spread the Truth of Sunyata to all walks of life without any obstacles. The concept of Sunyata in Prajna-paramita Sutra opens our knowledge that in Pali Nikaya, the concept of Sunnata is displayed very simple with the idea of the reality and that sunnata in Panca Nikaya is also the form of real nature, i.e., Sunyata in Prajna-paramita texts. In other words, Sunnata in Pali scriptures attached special importance to non-self and until the

appearance and development of Mahayana, specially Prajna-paramita literature, the the field of non-self is represented in two parts: the non-substantiality of the self and the non-substantiality of the dharmas, i.e., from subjective to objective, from six internal sense-bases to six external sense bases, from affirmation of either being or non-being to denial of either being or non-being, etc, are empty. The negation of all things gives us to insight into the reality. That is also to say, Sunnata in Pali Nikayas is the foundation for the development of Prajna-paramita literature. In short, no matter what traditions we follow, Mahayana or Theravada, Zen practitioners should try to observe our body and mind to see the emptiness nature of the four elements and five aggregates. The four elements of which all things are made: earth, or characteristic of solidity; water or fluidity; fire or heating; and air or motion. These four elements are working in our body. Treat them carefully; otherwise, they would make us sick. The five aggregates are the five groups that make up a human being: form, feeling, perception, volition, and consciousness. Once we have seen the emptiness nature of all things, we will automatically realize that the Way cannot be described by words.





**Chương Mười Hai**  
**Chapter Twelve**

**Tĩnh Thức Là Sự Phát Triển**  
**Tích Cực Của Tâm Thức**

Thiền không khuyến khích hành giả liên hệ tới việc thờ cúng hay cầu nguyện một đấng siêu nhiên nào, mà là nhìn thẳng vào chân tính của mình để thấy rằng chân tính đó cũng chính là Phật tính. Muốn đến được sự nhận thức này, chúng ta phải tu tập, chúng ta phải thực hành. Làm sao chúng ta có thể khám phá được chân tánh nếu chúng ta cứ mù quáng chấp vào kinh sách mà không chịu tự mình thực hành? Nếu chúng ta đi đến một trung tâm thiền và hỏi chuyện với một vị thiền sư, có khi ông ta chỉ trả lời câu hỏi của chúng ta bằng sự im lặng. Đây là sự im lặng của tri thức. Điều này không có nghĩa là vị thiền sư không biết câu trả lời, nhưng ông ta lại cố cho chúng ta biết có những thứ không thể giải thích được bằng lời, những việc luôn chìm trong bóng tối cho tới khi chúng ta khám phá ra bằng chính kinh nghiệm của mình. Thiền quán (sự phát triển liên tục của tâm thức về một đối tượng nào đó trong lúc trầm tư hay thiền định). Đây là một trong tam vị mà Đức Phật đã dạy tọa thiền. Thiền là chữ tắt của “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lặng. Đây là một trong những nghệ thuật đập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiền Thai. Theo Kinh Duy Ma Cật, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông này ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi sưng đó mới là ngồi thiền. Vả chẳng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phàm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật ấn khả (chứng nhận) vậy. Là Phật tử, chúng ta phải luôn thấy được như vậy để từ đó có thể thường xuyên thực tập

thiền quán hầu thanh tịnh thân tâm. Phần hành thiền được lưu truyền từ những kinh điển Phật giáo Nguyên Thủy, căn cứ trên những phương pháp mà chính Đức Phật đã áp dụng, pháp môn hành thiền đã đưa Ngài đến giác ngộ và Niết Bàn, và từ chính kinh nghiệm bản thân của Ngài trong sự phát triển tâm linh. Chữ “Thiền” thật sự không phải là từ tương đương với chữ “Bhavana” trong ngôn ngữ Nam Phạn, mà đúng theo nguyên nghĩa có nghĩa là mở mang hay phát triển, trau dồi hay làm cho trở thành, là sự nỗ lực xây dựng tâm vắng lặng và an trụ, có khả năng nhận thức rõ ràng bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu lậu và chứng ngộ Niết Bàn, trạng thái tâm lành mạnh lý tưởng. Pháp môn hành thiền mà chính Đức Phật đã chứng nghiệm gồm có hai phần: (1) an trụ tâm là gom tâm vào một điểm, hay thống nhất, tập trung tâm vào một đề mục, hay nhất điểm tâm; (2) Thiền minh sát tuệ. Một trong hai phần này là samatha hay tập trung tâm ý hay trụ tâm vào một đề mục và không hay biết gì khác ngoài đề mục. Thiền tập bắt đầu bằng sự an trụ tâm. An trụ là trạng thái tâm vững chắc, không chao động hay phóng đi nơi khác. An trụ tâm là gì? Dấu hiệu của tâm an trụ là như thế nào? Nhu cầu và sự phát triển tâm an trụ như thế nào? Bất cứ sự thống nhất nào của tâm cũng là tâm an trụ. Tứ niệm xứ là dấu hiệu của tâm an trụ. Tứ chánh cần là nhu cầu thiết yếu của tâm an trụ. Bất cứ sự thực hành hay phát triển nào, sự tăng trưởng nào của các pháp trên đều là sự phát triển của tâm an trụ. Lời dạy này chỉ một cách rõ ràng ba yếu tố của nhóm định: chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định cũng sinh hoạt và nâng đỡ lẫn nhau. Chúng gồm chứa sự gom tâm chân thật. Phải nói rõ rằng sự phát triển của tâm an trụ được dạy trong Phật giáo không chỉ riêng Phật giáo mới có. Từ trước thời Đức Phật các đạo sĩ Du Già đã có thực hành những pháp môn “thiền định” khác nhau, như hiện nay họ vẫn còn thực hành. Xứ Ấn Độ từ bao giờ vẫn là một vùng đất huyền bí. Nhưng pháp hành Du Già đã áp dụng nhiều nhất ở Ấn Độ chỉ đưa đến một mức độ nào chứ không hề vượt xa hơn. Thiền định hay sự phát triển tâm linh, hay quán chiếu về khổ, vô thường và vô ngã. Thiền định trong các trường phái Phật giáo tuy có khác nhau về hình thức và phương pháp, nhưng cùng có một mục tiêu chung là làm tinh thần tập trung, thanh thản và trong suốt như một dòng sông nước trong mà người ta có thể nhìn thấy tận đáy, từ đó ý thức biết được sự thể nghiệm về ngộ, giải thoát và đại giác. Ngoài ra, cố gắng thực tập thiền định thường xuyên nếu hành giả chưa nhập vào chân lý thì ít ra cũng

sẽ giúp chúng ta xa rời nhị nguyên phân biệt. Thiền cũng là quá trình tập trung và thẩm nhập nhờ đó mà tâm được yên tĩnh và nhất tâm bất loạn (qui nhất), rồi đi đến giác ngộ. Thiền định để chỉ những giáo lý thiền thuộc về Phật giáo, nhưng áp dụng đặc biệt vào Thiền Tông. Là một tông phái Phật giáo Đại Thừa, Thiền là một tôn giáo thoát khỏi giáo điều mà chỉ hướng thẳng đến sự tự chứng ngộ. Tỷ như sự tự chứng ngộ của Đức Phật Thích Ca dưới cội cây Bồ Đề sau khi nỗ lực tu tập. Thiền tông Việt Nam bao gồm các phái Lâm Tế, Tào Động, và Trúc Lâm.

### ***Mindfulness Is A Positive Mental Development***

Zen does not encourage practitioners to involve worshipping or praying to some supernatural being, but seeing into our true nature and realizing that our true nature is Buddha-nature. To arrive at this insight we must cultivate ourselves, we must practice. How can we discover our true nature if we blindly cling to the scriptures and do not practice for ourselves? If we go to a meditation center and speak with a Zen master, sometimes he may answer our questions with silence. This is the silence of knowledge. It does not mean that the Zen master does not know how to answer; rather it means that he is trying to communicate that there are some things which cannot be explained in words, things which will ever remain in the dark until we discover them through our own experience. This is one of the three flavors taught by the Buddha. To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti reminded Sariputra about meditation, saying: "Sariputra, meditation is not necessarily sitting. For meditation means the non-appearance of body and mind in the three worlds (of desire, form and no form); giving no thought to inactivity when in nirvana while appearing (in the world) with respect-inspiring deportment; not straying from the Truth while attending to worldly affairs; the mind abiding neither within nor without; being imperturbable to wrong views during the practice of the thirty-seven contributory stages leading to enlightenment: and not wiping out troubles (klesa) while entering the state of nirvana. If you can thus sit

in meditation, you will win the Buddha's seal." We, Buddhist followers, should always see this, so that we can practice meditation on a regular basis to purify our body and mind. The exposition of meditation as it is handed down in the early Buddhist writings is more or less based on the methods used by the Buddha for his own attainment of enlightenment and Nirvana, and on his personal experience of mental development. The word meditation really is no equivalent for the Buddhist term "bhavana" which literally means 'development' or 'culture,' that is development of the mind, culture of the mind, or 'making-the-mind become.' It is the effort to build up a calm, concentrated mind that sees clearly the true nature of all phenomenal things and realizes Nirvana, the ideal state of mental health. Meditation as practiced and experienced by the Buddha is twofold: (1) Concentration of the mind (samatha or samadhi) that is one-pointedness or unification of the mind, and (2) insight (vipassana, skt: vipasyana or vidarsana). Of these two forms, samatha or concentration has the function of calming the mind, and for this reason the word samatha or samadhi, in some contexts, is rendered as calmness, tranquility or quiescence. Calming the mind implies unification or "one-pointedness" of the mind. Unification is brought about by focussing the mind on one salutary object to the exclusion of all others. Meditation begins with concentration. Concentration is a state of undistractedness. What is concentration? What is its marks, requisites and development? Whatever is unification of mind, this is concentration; the four setting-up of mindfulness are the marks of concentration; the four right efforts are the requisites for concentration; whatever is the exercise, the development, the increase of these very things, this is herein the development of concentration. This statement clearly indicates that three factors of the samadhi group, namely, right effort, right mindfulness, and right concentration function together in support of each other. They comprise real concentration. It must be mentioned that the development of concentration or calm (samath or bhavana) as taught in Buddhism, is not exclusively Buddhist. Practitioners, before the advent of the Buddha, practiced different systems of meditation as they do now. India has always been a land of mysticism, but the Yoga then prevalent in India never went beyond a certain point. Meditation or Mental development, or to meditate upon

the implications or disciplines of pain, unreality, impermanence, and the non-ego. Although different in forms and methods in different Buddhist schools, but has the same goal is to concentrate the mind of the cultivators, to calm and to clarify it as one would calm and clarify the surface of a turbulent body of water, so that the bottom of which can be seen. Once the surface of that turbulent water is pacified, one can see it's bottom as when the mind is pacified, one can come to an experience or a state of awakening, liberation or enlightenment. In addition, diligent repetition of practice of meditation, if the cultivator has not yet become one with the "absolute truth," dualistic state of mind and distinction between subject and object disappeared in that person. Zen is also a process of concentration and absorption by which the mind is first tranquilized and brought to one-pointedness, and then awakened. The term "Dhyana" connotes Buddhism and Buddhist things in general, but has special application to the Zen (Ch'an) sects. As a Mahayana buddhist sect, Zen is a religious free of dogmas or creeds whose teachings and disciplines are directed toward self-consummation. For example, the full awakening that Sakyamuni Buddha himself experienced under the Bodhi-tree after strenuous self-discipline. In Vietnam, Zen sects comprise of Lin-Chi, T'ao-Tung, and Ch'u-Lin.



**Chương Mười Ba**  
**Chapter Thirteen**

**Tỉnh Thức Giúp Luôn Thấy**  
**Sự Bất Tịnh Nơi Thân Này**

Thiền quán chi tiết về sự bất tịnh của thân (quán thân bất tịnh từ đầu tới chân, 36 bộ phận đều là bất tịnh), một trong tứ niệm xứ. Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm tỉnh thức thân thể trong thân thể, quán niệm tỉnh thức cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tỉnh thức tâm thức nơi tâm thức, quán niệm tỉnh thức đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định.

Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ có sáu bước quán thân. **Thứ nhất là “Tỉnh Thức Về Hơi Thở”**: Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể? Này các Tỳ Kheo, ở đây, Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú trong chánh niệm trước mặt. Vị ấy thở vô tỉnh giác là mình đang thở vô; vị ấy thở ra tỉnh giác là mình đang thở ra. Thở vô một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô một hơi dài.’ Thở ra một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra một hơi dài.’ Thở vô một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô một hơi ngắn.’ Thở ra một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra một hơi ngắn.’ Vị ấy tập ‘cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô.’ Vị ấy tập ‘cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra.’ Vị ấy tập ‘an tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô.’ Vị ấy tập ‘an tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra.’ Này các Tỳ Kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ

quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: ‘Tôi quay dài’ hay khi quay ngắn, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi quay ngắn.’ Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo thở vô dài, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô dài.’ Thở ra dài, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra dài.’ Thở vô ngắn, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô ngắn.’ Thở ra ngắn, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra ngắn.’ Vị ấy tập: ‘Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở vào.’ Vị ấy tập: ‘Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở ra.’ Vị ấy tập: ‘Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.’ Vị ấy tập: ‘Tôi đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.’ Như vậy, khi vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: ‘Có thân đây,’ vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.” **Thứ nhì là “Quán về Tứ Oai Nghi nơi thân”**: Đức Phật dạy tiếp: “Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đi, ý thức rằng: ‘Tôi đang đi.’ Khi đứng, ý thức rằng: ‘Tôi đang đứng.’ Khi ngồi, ý thức rằng: ‘Tôi đang ngồi.’ Khi nằm, ý thức rằng: ‘Tôi đang nằm.’ Thân thể được xử dụng như thế nào, vị ấy ý thức thân thể như thế ấy. Vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay vị ấy sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay vị ấy sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú trong chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời này. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.” **Thứ ba là “Hoàn Toàn Tỉnh Thức nơi thân”**: Đức Phật dạy tiếp “Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mặc áo Tăng Già Lê, mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi,



đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ các việc mình đang làm. Như vậy, vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.”

**Thứ tư là “Quán Thân Ưế Trước”:** Đức Phật dạy tiếp: “Đây các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân này, từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: ‘Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.’ Đây các Tỳ Kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: ‘Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi.’ Cũng vậy, đây các Tỳ Kheo, một Tỳ Kheo quan sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: ‘Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. ‘Có thân đây,’ vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.”

**Thứ năm là “Quán Tứ Đại nơi thân”:** Đức Phật lại dạy tiếp: “Đây các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: ‘Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và

phong đại.’ Nầy các Tỳ Kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thấy thân nầy về vị trí các giới: ‘Trong thân nầy có địa đại, thủy đại và phong đại.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.” **Thứ sáu là “Cửu Quán Về Nghĩa Địa”:** Đức Phật lại dạy tiếp: “Nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỳ Kheo quán niệm-thân thể ấy như sau: ‘Thân nầy tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy. Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. ‘Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài dòi bọ rúc rủa. Tỳ Kheo quán chiếu sự thực ấy vào thân thể của chính mình: ‘Thân nầy tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống

không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Nầy các Tỳ Kheo, lại nữa, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được nối liền bởi các đường gân..., với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại với nhau..., với các bộ xương không còn dính thịt, không còn dính máu, không còn được các đường gân cột lại với nhau, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ nầy chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: ‘Thân nầy tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc..., chỉ còn một đống xương lâu hơn ba năm..., chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: ‘Thân nầy tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.”

Đức Phật dạy: “Nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân nầy, từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân nầy: ‘Đây là tóc,

lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu'. Nay các Tỳ Kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: 'Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi.' Cũng vậy, nay các Tỳ Kheo, một Tỳ Kheo quan sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: 'Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.' Lại nữa, nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại." Nay các Tỳ Kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thấy thân này về vị trí các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại và phong đại. Lại nữa, nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỳ Kheo quán niệm- thân thể ấy như sau: 'Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy. Lại nữa, nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài dòi bọ rúc rĩa. Tỳ Kheo quán chiếu sự thực ấy vào thân thể của chính mình: "Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy. Nay các Tỳ Kheo, lại nữa, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được nối liền bởi các đường gân..., với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại với nhau..., với các bộ xương không còn dính thịt, không còn dính máu, không còn được các đường gân cột lại với nhau, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương

chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: ‘Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.’ Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc..., chỉ còn một đồng xương lâu hơn ba năm..., chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: ‘Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy. Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể.’ Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. ‘Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.’”

Hành giả nên luôn nhìn thân mình như một cỗ xe, và biết rằng nó sẽ hư mòn với thời gian. Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy rằng thân này già đi và hư hoại, nhưng chánh pháp không thể như thế. Là đệ tử Phật, chúng ta phải tin tưởng nơi đức Phật, và hãy sống với chánh pháp bất diệt bằng tất cả thân tâm của mình. Dầu Phật giáo khuyên hành giả nên luôn quán chi tiết về sự bất tịnh của thân, nhưng đức Phật vẫn luôn nhấn mạnh rằng kiếp nhân sinh thật vô cùng quý giá cho công cuộc tu tập. Hãy tu tập đúng đắn và liên tục, chớ đừng để phí một ngày nào trong đời này. Cái chết có thể đến với chúng ta trong đêm nay hay ngày mai. Thật sự, cái chết đang gặm nhấm chúng ta trong từng khoảnh khắc; nó hiện diện trong từng hơi thở của chúng ta, và nó không cách biệt với đời sống. Hành giả nên luôn quán chiếu vào tâm, liên tục xem từng hơi thở và hãy nhìn thấy cho bằng được cái vượt qua vòng luân hồi sanh tử.

***Mindfulness Always Helps Seeing  
The Impurity of This Body***

The meditation which observes the body in detail and considers its filthiness, one of the four foundations of mindfulness. According to the

Satipatthana Sutta, practitioner should “Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind.” This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call “insight,” the kind of understanding based on attention and concentration. According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, there are six steps of contemplation in the body. *The first step is the mindfulness of breathing.* The Buddha taught: “Now, Bhikkhus, does a Bhikkhu abide contemplating the body as a body? Here a Bhikkhu, gone to the forest or to the root of a tree or to an empty hut, sit down; having folded his legs crosswise, set his body erect, and established mindfulness in front of him, ever mindful he breathes in, mindful he breathes out. Breathing in long, he understands: “I breathe in long;” or breathing out long, he understands: “I breathe out long.” Breathing in short, he understands: “I breathe in short;” or breathing out short, he understands: “I breathe out short.” He trains thus: “I shall breathe in experiencing the whole body of breath;” he trains thus: “I shall breathe out experiencing the whole body of breath.” He trains thus: “I shall breathe in tranquilizing the bodily formation;” he trains thus: “I shall breathe out tranquilizing the bodily formation.” Just as a skilled turner or his apprentice, when making a long turn, understands: “I make a long turn;” or when making a short turn, understands: “I make a short turn;” so too, breathing in long, a Bhikkhu understands: “I breathe in long,” he trains thus: “I shall breathe out tranquilizing the bodily formation.” In this way, he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body externally, or he abides contemplating the body as a body both internally and externally. Or else, he abides contemplating in the body its arising factors, or he abides contemplating in the body its vanishing factors, or he abides contemplating in the body both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is a body’ is simply established

in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. ***The second step is the contemplation on the the Four Postures.*** The Buddha added: Again, Bhikkhus, when walking, a Bhikkhu understands: ‘I am walking;’ when standing, he understands: ‘I am standing;’ when sitting, he understands: ‘I am sitting;’ when lying down, he understands: ‘I am lying down;’ or he understands accordingly however his body is disposed. In this way, he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.” ***The third step is the full awareness on the body.*** The Buddha continued: “Again, Bhikkhus, a Bhikkhu is one who acts in full awareness when going forward and returning; who acts in full awareness when looking ahead and looking away; who acts in full awareness when flexing and extending his limbs; who acts in full awareness when wearing his robes and carrying his outer robe and bowl; who acts in full awareness when eating, drinking, consuming food and tasting; who acts in full awareness when walking, standing, sitting, falling asleep, waking up, talking and keeping silent. In this way, he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.” ***The fourth step is the contemplation on the foulness of the Body Parts.*** The Buddha continued: “Again, Bhikkhus, a Bhikkhu reviews this same body up from the soles of the feet and down from the top of the hair, bounded by skin, as full of many kinds of impurity thus: ‘In this body there are head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, large intestines, small intestines, contents of the stomach, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, spittle, snot, oil of the joints, and urine.’ Just as though there were a bag with an opening at both ends full of many sorts of grain, such as rice, beans, peas, millet, and white rice, and a man with good eyes were to open it and review it thus: ‘This is hill rice, this is red rice, these are beans, these are peas, this is millet, this is white rice;’ so too, a Bhikkhu reviews this same

body... as full of many kinds of impurity thus: 'In this body there are head-hairs and urine.' In this way he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally... And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body." ***The fifth step is the contemplation on the elements of the Body.*** The Buddha continued: "Again, Bhikkhus, a Bhikkhu reviews this same body, however it is placed, however disposed, as consisting of elements thus: 'In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.' Just as though a skilled butcher or his apprentice had killed a cow and was seated at the crossroads with it cut up into pieces; so too, a Bhikkhu reviews this same body as consisting of elements thus: "In this body there are the earth element, the water element, the fire element and the air element." In this way, he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally... And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body." ***The sixth step is the Nine Charnel Ground Contemplations.*** The Buddha added: "Again, Bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, one, two, or three days dead, bloated, livid, and oozing matter, a Bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.' In this way, he abides contemplating the body as a body internally, externally, and both internally and externally. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, being devoured by crows, hawks, vultures, dogs, jackals, or various kinds of worms, a Bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.' That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, a skeleton with flesh and blood, held together with sinews... a fleshless skeleton smeared with blood, held together with sinews... a skeleton without flesh and blood, held together with sinews.. disconnected bones scattered in all directions, here a hand-bone, there a foot-bone, here a shin-bone, there



a thigh-bone, here a hip-bone, there a back-bone, here a rib-bone, there a breast-bone, here an arm-bone, there a shoulder-bone, here a neck-bone, there a jaw-bone, here a tooth, there the skull, a Bhikkhu compares this same body with it thus: ‘This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.’ That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body. Again, Bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, bones bleached white, the color of shells; bones heaped up, more than a year old; bones rotted and crumbled to dust, a Bhikkhu compares this same body with it thus: “This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.” In this way he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body externally, or he abides contemplating the body as a body both internally and externally. Or else he abides contemplating in the body its arising factors, or he abides contemplating in the body its vanishing factors, or he abides contemplating in the body both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is a body’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.”

The Buddha taught: “Bhikkhus, a Bhikkhu reviews this same body up from the soles of the feet and down from the top of the hair, bounded by skin, as full of many kinds of impurity thus: ‘In this body there are head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, bone-marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, large intestines, small intestines, contents of the stomach, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, spittle, snot, oil of the joints, and urine.’ Just as though there were a bag with an opening at both ends full of many sorts of grain, such as white rice, red rice, beans, peas, millet, and white rice, and a man with good eyes were to open it and review it thus: ‘This is hill rice, this is red rice, these are beans, these are peas, this is millet, this is white rice;’ so too, a Bhikkhu reviews this same body... as full of many kinds of impurity thus: ‘In this body there are head-hairs... and urine.’ Again, Bhikkhus, a Bhikkhu reviews this same body, however it is placed, however

disposed, as consisting of elements thus: 'In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.' Just as though a skilled butcher or his apprentice had killed a cow and was seated at the crossroads with it cut up into pieces; so too, a Bhikkhu reviews this same body... as consisting of elements thus: 'In this body there are the earth element, the water element, the fire element, and the air element.' Again, Bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, one, two, or three days dead, bloated, livid, and oozing matter, a Bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.' Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, being devoured by crows, hawks, vultures, dogs, jackals, or various kinds of worms, a Bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.' Again, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, a skeleton with flesh and blood, held together with sinews... a fleshless skeleton smeared with blood, held together with sinews... a skeleton without flesh and blood, held together with sinews.. disconnected bones scattered in all directions, here a hand-bone, there a foot-bone, here a shin-bone, there a thigh-bone, here a hip-bone, there a back-bone, here a rib-bone, there a breast-bone, here an arm-bone, there a shoulder-bone, here a neck-bone, there a jaw-bone, here a tooth, there the skull, a Bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.' Again, Bhikkhus, as though he were to see a corpse thrown aside in a charnel ground, bones bleached white, the color of shells... bones heaped up, more than a year old... bones rotted and crumbled to dust, a Bhikkhu compares this same body with it thus: 'This body too is of the same nature, it will be like that, it is not exempt from that fate.' In this way he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body internally, or he abides contemplating the body as a body externally, or he abides contemplating the body as a body both internally and externally. Or else he abides contemplating in the body its arising factors, or he abides contemplating in the body its vanishing factors, or he abides contemplating in the body both its arising and vanishing factors. Or

else mindfulness that ‘there is a body’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That too is how a Bhikkhu abides contemplating the body as a body.”

Zen practitioners should always see our body as a vehicle, and know that it will wear out over time. The the Dhammapada Sutta, the Buddha teaches that the body grows old and decays, but the dharma does not. Buddhist followers should believe in the Buddha, and live the undying dharma with our whole body and mind. Although Buddhism encourages practitioners should always observe the body in detail and considers its filthiness, but the Buddha always emphasizes that human life is very precious for cultivation. Let’s practice the Way correctly and constantly. Do not waste even a day in our life. The death may come tonight or tomorrow. Actually, the death is chewing us in every moment; it is present in our every breath, and is not apart from life. Let’s always reflect inwardly, watch our every breath constantly, and see what is beyond the cycle of birth and death.



**Chương Mười Bốn**  
**Chapter Fourteen**

**Tỉnh Thức Giúp Luôn Thấy**  
**Sự Vô Ngã Nơi Vạn Pháp**

Quán Pháp có nghĩa là tỉnh thức để thấy sự vô ngã trên tất cả các pháp. Quán pháp vô ngã hay quán và toàn chứng vạn pháp vô ngã. Vạn pháp không có thực tướng, chúng chỉ là sự kết hợp của tứ đại, và mỗi đại không có tự tánh, không thể đứng riêng lẻ, nên vạn pháp vô ngã. Quán pháp vô ngã, chúng chỉ nương tựa vào nhau để thành lập, từ đó phủ nhận ý nghĩ về “Ngã.” Ở đây hành giả quán pháp trên các pháp, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Quán Pháp không phải là suy tư hay lý luận suông mà cùng đi chung với tâm tỉnh giác khi các pháp khởi diệt. Thí dụ như khi có tham dục khởi lên thì ta liền biết có tham dục đang khởi lên; khi có tham dục đang hiện hữu, ta liền biết có tham dục đang hiện hữu, và khi tham dục đang diệt, chúng ta liền biết tham dục đang diệt. Nói cách khác, khi có tham dục hay khi không có tham dục, chúng ta đều biết hay tỉnh thức là có hay không có tham dục trong chúng ta. Chúng ta nên luôn tỉnh thức cùng thể ấy với các triền cái (chướng ngại) khác, cũng như ngũ uẩn thủ (chấp vào ngũ uẩn). Chúng ta cũng nên tỉnh thức với lục căn bên trong và lục cảnh bên ngoài. Qua quán pháp trên lục căn và lục cảnh, chúng ta biết đây là mắt, hình thể và những trói buộc phát sanh do bởi mắt và trần cảnh ấy; rồi tai, âm thanh và những trói buộc; rồi mũi, mùi và những trói buộc của chúng; lưỡi, vị và những trói buộc liên hệ; thân, sự xúc chạm và những trói buộc; ý, đối tượng của tâm và những trói buộc do chúng gây nên. Chúng ta luôn tỉnh thức những trói buộc do lục căn và lục trần làm khởi lên cũng như lúc chúng hoại diệt. Tương tự như vậy, chúng ta tỉnh thức trên thất bồ đề phần hay thất giác chi, và Tứ Diệu Đế, vân vân. Nhờ vậy mà chúng ta luôn tỉnh thức quán chiếu và thấu hiểu các pháp, đối tượng của tâm, chúng ta sống giải thoát, không bám víu vào bất luận thứ gì trên thế gian. Cuộc sống của chúng ta như vậy là cuộc sống hoàn toàn thoát khỏi mọi trói buộc.

Theo Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy về ‘quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái’ như sau: “Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo

sống quán niệm pháp trên các pháp? Nầy các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với năm triền cái (năm món ngăn che). Và nầy các Tỳ Kheo, thế nào là các Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Vị Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các nội pháp; hay sống quán niệm pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán niệm pháp trên cả nội pháp lẫn ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các pháp. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các pháp. “Có pháp đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp. Khi nội tâm có hôn trầm thụy miên (mê muội và buồn ngủ), vị ấy ý thức được sự hôn trầm thụy miên ấy. Khi nội tâm không có hôn trầm thụy miên, vị ấy ý thức được nội tâm của mình đang không có hôn trầm thụy miên. Khi hôn trầm và thụy miên chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự đang sanh khởi ấy. Khi hôn trầm và thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đang đoạn diệt ấy. Khi hôn trầm và thụy miên đã được đoạn diệt và tương lai không thể sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được điều đó. Nầy các Tỳ Kheo, ở đây nội tâm Tỳ Kheo có ái dục, vị ấy ý thức rằng nội tâm của mình đang có ái dục. Khi nội tâm không có ái dục, vị ấy ý thức rằng nội tâm của mình không có ái dục. Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy ý thức được sự đang sanh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã sanh, vị ấy ý thức được sự đã sanh khởi ấy. Khi ái dục đang được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy ý thức như vậy. Khi nội tâm có sân hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang có sân hận. Khi nội tâm không có sân hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang không có sân hận. Khi một niệm sân hận chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự bắt đầu sanh khởi ấy. Khi một niệm sân hận đã sanh khởi, nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Khi một niệm sân hận đã được đoạn diệt và tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy. Khi nội tâm có trạo hối (sự dao động bất an và hối hận), vị ấy ý thức rằng mình đang có dao động bất an và hối hận. Khi nội tâm không có dao động bất an và hối hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang không có sự dao động bất an và hối hận. Khi dao động bất an và hối hận sanh khởi, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang sanh khởi dao động bất an

và hối hận. Khi dao động bất an và hối hận đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Với dao động bất an và hối hận đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy. Khi nội tâm có nghi, vị ấy ý thức được nội tâm của mình đang có nghi. Khi nội tâm không có nghi, vị ấy ý thức được nội tâm mình đang không có nghi. Khi nội tâm với nghi chưa sanh nay đang sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy.

Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với ngũ uẩn. Nầy các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn? Nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán chiếu như sau: Đây là sắc (hình thể), đây là sắc tập (sự phát sinh ra hình thể), đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập, đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt.

Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Nầy các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ? Vị ấy ý thức về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc và về những ràng buộc tạo nên do mắt và hình sắc. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh nay được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về tai và đối tượng của tai là âm thanh và về những ràng buộc tạo nên do tai và âm thanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh và đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về cái lưỡi và đối tượng của lưỡi là vị nếm và những ràng buộc tạo nên do cái lưỡi và vị nếm. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những ràng

buộc đã phát sanh nay đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về thân và đối tượng của thân là sự xúc chạm. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh khởi nay đang được sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh khởi đang được đoạn tận. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về đối tượng của ý là tư tưởng và về những ràng buộc tạo nên do ý là tư tưởng. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh khởi đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa.

Lại nữa, nầy các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên pháp đối với thất giác chi. Nầy các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên pháp đối với thất giác chi? Khi nội tâm có niệm giác chi (yếu tố chánh niệm), vị ấy ý thức là mình có chánh niệm. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có chánh niệm. Khi không có chánh niệm, vị ấy ý thức rằng tâm mình không có chánh niệm. Vị ấy ý thức về chánh niệm chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về chánh niệm đã phát sanh nay đang thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có trạch giác chi (giám định đúng sai thiện ác). Vị ấy ý thức là mình đang có sự phân định đúng sai thiện ác. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có sự giám định đúng sai thiện ác. Khi không có sự giám định, vị ấy ý thức là mình đang không có sự giám định. Vị ấy ý thức về một sự giám định chưa sanh nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về một sự giám định đã sanh khởi nay đang thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có tinh tấn giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có sự tinh chuyên. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có sự tinh chuyên. Khi nội tâm không có sự tinh chuyên, vị ấy ý thức rằng tâm mình không có sự tinh chuyên. Vị ấy ý thức về một sự tinh chuyên chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự tinh chuyên đã sanh khởi nay đang đi đến thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có hỷ giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có an vui. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang an vui. Khi nội tâm không có an vui, vị ấy ý thức là mình đang không có an vui. Vị ấy ý thức về niềm an vui chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về niềm an vui đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có khinh an giác chi, vị ấy ý thức tâm mình đang có khinh an (nhẹ nhõm). Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có khinh an. Khi nội tâm



không có khinh an, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình không có sự khinh an. Vị ấy ý thức về sự khinh an chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự khinh an đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có định giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có định. Khi nội tâm không có định, vị ấy ý thức là mình đang không có định. Khi định chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi, vị ấy ý thức như vậy. Khi định đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn, vị ấy cũng ý thức như vậy. Khi nội tâm có xả giác chi, vị ấy ý thức là mình đang buông xả. Vị ấy quán chiếu là tâm mình có buông xả. Khi nội tâm không có sự buông xả, vị ấy ý thức là tâm mình đang không có sự buông xả. Vị ấy ý thức về sự buông xả chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự buông xả đã sanh khởi, nay đang đi đến sự thành tựu viên mãn.

Lại nữa, này các Tỳ Kheo, vị Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với Tứ Diệu Đế. Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với bốn sự thật cao quý? Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo ý thức: “Khi sự kiện là đau khổ, vị ấy quán niệm đây là đau khổ. Khi sự kiện là nguyên nhân tạo thành đau khổ, vị ấy quán niệm đây là nguyên nhân tạo thành sự đau khổ. Khi sự kiện là sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán chiếu đây là sự chấm dứt khổ đau. Khi sự kiện là con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán niệm đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.”

Như vậy vị ấy sống quán niệm pháp trên các nội pháp; hay sống quán niệm pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán niệm pháp trên cả nội pháp lẫn ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các pháp. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các pháp. “Có pháp đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với Tứ Diệu Đế. Này các Tỳ Kheo, vị nào tu tập Tứ Niệm Xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh Trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì cũng đạt được quả vị Bất Hoàn (không còn tái sanh nữa). Này các Tỳ Kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ này như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng

một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn. Nay các Tỳ Kheo, không cần gì đến một năm, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ này như vậy trong vòng bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn. Nay các Tỳ Kheo, không cần gì đến bảy tháng, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ này như vậy trong vòng sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn. Nay các Tỳ Kheo, không cần gì đến nửa tháng, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ này như vậy trong vòng bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn. Nay các Tỳ Kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ứ, thành tựu Chánh Trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ. Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ Kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

***Mindfulness Helps Always Seeing  
The No-Self of All Things***

The contemplation of mental objects or mind contents means to be mindful on the no-self in all essential dharmas. The position of insight into the truth that nothing has reality in itself. Meditation and full realization on the transiency selflessness of all elements (contemplating that all the dharmas are without their own nature). Everything has no real nature, they are only a combination of the four elements, and each element is empty and without a self of itself, thus everything is without a self. Dharmas (real things and phenomena) as an abode of mindfulness, or mindfulness of dharmas as dependent, without self-entity, or to contemplate all things as being dependent, without self-nature or self-identity. All phenomena lack self-nature, or there is no such thing as an ego. Things in general as being dependent and without a nature of their own (things are composed and egoless or consider everything in the world as being a consequence of causes and

conditions and that nothing remains unchanged forever). This negates the idea of “Personality.” Here a practitioner abides contemplating mind-objects as mind-objects, ardent, clearly aware and mindful, having put aside hankering and fretting for the world. The contemplation of mental objects is not mere thinking or deliberation, it goes with mindfulness in discerning mind objects as when they arise and cease. For example, when there is a sense desire arising, we immediately know that a sense desire is arising in us; when a sense desire is present, we immediately know that a sense desire is present in us; when a sense desire is ceasing, we immediately know that a sense desire is ceasing. In other words, when there is sense desire in us, or when sense desire is absent, we immediately know or be mindful that there is sense desire or no sense desire in us. We should always be mindful with the same regard to the other hindrances, as well as the five aggregates of clinging (body or material form, feelings, perception, mental formation, and consciousness). We should also be mindful with the six internal and six external sense-bases. Through the contemplation of mental factors on the six internal and external sense-bases, we know well the eye, the visible form and the fetter that arises dependent on both the eye and the form. We also know well the ear, sounds, and related fetters; the nose, smells and related fetters; the tongue and tastes; the body and tactile objects; the mind and mind objects, and know well the fetter arising dependent on both. We also know the ceasing of the fetter. Similarly, we discern the seven factors of enlightenment, and the Four Noble Truths, and so on. Thus we live mindfully investigating and understanding the mental objects. We live independent, clinging to nothing in the world. Our live is totally free from any attachments.

According to the Satipatthanasutta, the Buddha taught about ‘contemplation of mind-objects on the five hindrance’ as follow: “And how, Bhikkhus, does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects? Here a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances? A Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects externally, or he abides contemplating mind-objects as mind-

objects both internally and externally. Or else he abides contemplating in mind-objects their arising factors, or he abides contemplating in mind-objects their vanishing factors, or he abides contemplating in mind-objects both their arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there are mind-objects’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five hindrances.” There being sloth and torpor in him, a Bhikkhu understands: “There are sloth and torpor in me;” or there being no sloth and torpor in him, he understands: “There are no sloth and torpor in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen sloth and torpor, and how there comes to be the abandoning of arisen sloth and torpor, and how there comes to be the future non-arising of abandoned sloth and torpor. Here, there being sensual desire in him, a Bhikkhu understands: “There is sensual desire in me;” or there being no sensual desire in him, he understands: “There is no sensual desire in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen sensual desire, and how there comes to be the abandoning of arisen sensual desire, and how there comes to be the future non-arising of abandoned sensual desire. There being ill-will in him, a Bhikkhu understands: “There is ill-will in me;” or there being no ill-will in him, he understands: “There is no ill-will in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen ill-will, and how there comes to be the abandoning of arisen ill-will, and how there comes to be the future non-arising of abandoned ill-will. There being restlessness and remorse in him, a Bhikkhu understands: “There are restlessness and remorse in me;” or there being no restlessness and remorse in him, he understands: “There are no restlessness and remorse in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen restlessness and remorse, and how there comes to be the abandoning of arisen restlessness and remorse, and how there comes to be the future non-arising of abandoned restlessness and remorse. There being doubt in him, a Bhikkhu understands: “There is doubt in me;” or there being no doubt in him, he understands: “There is no doubt in me;” and he also understands how there comes to be the arising of unarisen doubt, and how there comes to be the abandoning of

arisen doubt, and how there comes to be the future non-arising of abandoned doubt.

Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five aggregates affected by clinging. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the five aggregates affected by clinging? Here a Bhikkhu understands: Such is material form, such its origin, such its disappearance. Such is feeling, such its origin, such its disappearance. Such is perception, such its origin, such its disappearance. Such are the formations, such their origin, such their disappearance. Such is consciousness, such its origin, such its disappearance.

Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the six internal and external bases. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the six internal and external bases? Here a Bhikkhu understands the eye, he understands forms, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. Here a Bhikkhu understands the ear, he understands sounds, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. Here a Bhikkhu understands the nose, he understands odours, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. Here a Bhikkhu understands the tongue, he understands flavours, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. Here a Bhikkhu understands the body, he understands tangibles, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter. Here a Bhikkhu understands the mind, he understands mind-objects, and he understands the fetter that arises dependent on both; and he understands how there

comes to be the arising of the unarisen fetter, and how there comes to be the future non-arising of the abandoning fetter.

Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the seven enlightenment factors. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the seven enlightenment factors? Here, there being the mindfulness enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the mindfulness enlightenment factor in me;” or there being no mindfulness enlightenment factor in him, he understands: “There is no mindfulness enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen mindfulness enlightenment factor, and how the arisen mindfulness enlightenment factor comes to fulfilment by development. Here, there being the investigation-of-states enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the investigation-of-states enlightenment factor in me;” or there being no investigation-of-states enlightenment factor in him, he understands: “There is no investigation-of-states enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen investigation-of-states enlightenment factor, and how the arisen investigation-of-states enlightenment factor comes to fulfilment by development. Here, there being the energy enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the energy enlightenment factor in me;” or there being no energy enlightenment factor in him, he understands: “There is no energy enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen energy enlightenment factor, and how the arisen energy enlightenment factor comes to fulfilment by development. Here, there being the rapture enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the rapture enlightenment factor in me;” or there being no rapture enlightenment factor in him, he understands: “There is no rapture enlightenment factor in me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen rapture enlightenment factor, and how the arisen rapture enlightenment factor comes to fulfilment by development. Here, there being the tranquility enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the tranquility enlightenment factor in me;” or there being no tranquility enlightenment factor in him, he understands: “There is no tranquility

enlightenment factor In me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen tranquility enlightenment factor, and how the arisen tranquility enlightenment factor comes to fulfilment by development. Here, there being the concentration enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the concentration enlightenment factor in me;” or there being no concentration enlightenment factor in him, he understands: “There is no concentration enlightenment factor In me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen concentration enlightenment factor, and how the arisen concentration enlightenment factor comes to fulfilment by development. Here, there being the equanimity enlightenment factor in him, a Bhikkhu understands: “There is the equanimity enlightenment factor in me;” or there being no equanimity enlightenment factor in him, he understands: “There is no equanimity enlightenment factor In me;” and also understands how there comes to be the arising of the unarisen equanimity enlightenment factor, and how the arisen equanimity enlightenment factor comes to fulfilment by development.

Again, Bhikkhus, a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the Four Noble Truths. And how does a Bhikkhu abide contemplating mind-objects as mind-objects in terms of the Four Noble Truths? Here a Bhikkhu understands as it actually is: “This is suffering;” he understands as it actually is: “This is the origin of suffering;” he understands as it actually is: “This is the cessation of suffering;” he understands as it actually is: “This is the way leading to the cessation of suffering.”

In this way he abides contemplating mind-objects as mind-objects internally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects externally, or he abides contemplating mind-objects as mind-objects both internally and externally. Or else he abides contemplating in mind-objects their arising factors, or he abides contemplating in mind-objects their vanishing factors, or he abides contemplating in mind-objects both their arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there are mind-objects’ is simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind-objects as mind-objects in terms of

the Four Noble Truths. Bhikkhus, if anyone should develop these four foundations of mindfulness in such a way for seven years, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return. Let alone seven years, Bhikkhus. If anyone should develop these four foundations of mindfulness in such a way for six years, for five years, for four years, for three years, for two years or for one year, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return. Let alone one year, Bhikkhus. If anyone should develop these four foundations of mindfulness in such a way for seven months, for six months, for five months, for four months, for three months, for two months, for one month or for half a month, one of two fruits could be expected for him: either final knowledge here and now, or if there is a trace of clinging left, non-return. Bhikkhus, this is the direct path for the purification of beings, for surmounting (overcoming) sorrow and lamentation, for the disappearance of pain and grief, for the attainment (achievement) of the true Way, for the realization of Nibbana, namely, the four foundations of mindfulness. That is what the Blessed One said. The Bhikkhus were satisfied and delighted in the Blessed One's words.



**Chương Mười Lăm**  
**Chapter Fifteen**

**Tỉnh Thức Giúp Luôn Thấy**  
**Sự Vô Thường Nơi Tâm**

Tâm là một tên khác của A Lại Da Thức (vì nó tích tập hạt giống của chư pháp hoặc huân tập các hạt giống từ chủng tử chủng pháp mà nó huân tập). Không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy. Tâm là gốc của muôn pháp. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Tuy nhiên, hành giả nên luôn tỉnh thức để thấy tâm này vô thường bằng cách tu tập quán sát về sự giả tạm của tâm. Tâm Niệm Xứ (Quán Tâm Vô Thường) hay quán và toàn chứng được tâm là vô thường. Theo kinh Đại Thừa Tập Bồ Tát Học, đức Phật dạy: Hành giả tu tập đi tìm tâm mình. Nhưng tìm cái tâm nào? Có phải tìm tâm tham, tâm giận hay tâm si mê? Hay tìm tâm quá khứ, vị lai hay hiện tại? Tâm quá khứ không còn hiện hữu, tâm tương lai thì chưa đến, còn tâm hiện tại cũng không ổn. Nay Ca Diếp, với suy tưởng, tâm không thể nắm bắt từ bên trong hay bên ngoài, hoặc ở giữa. Tâm vô tướng, vô niệm, không có chỗ sở y, không có nơi quy túc. Chư Phật không thấy tâm trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Cái mà chư Phật không thấy thì làm sao mà quán niệm cho được? Nếu có quán niệm chẳng qua chỉ là quán niệm về vọng tưởng sinh diệt của các đối tượng tâm ý mà thôi. Tâm như một ảo thuật, vì vọng tưởng điên đảo cho nên có sinh diệt muôn trùng. Tâm như nước trong dòng sông, không bao giờ dừng lại, vừa sinh đã diệt. Tâm như ngọn lửa đèn, do nhân duyên mà có. Tâm như chớp giật, lóe lên rồi tắt. Tâm như không gian, nơi muôn vật đi qua. Tâm như bạn xấu, tạo tác nhiều lầm lỗi. Tâm như lưới câu, đẹp nhưng nguy hiểm. Tâm như ruồi xanh, ngó tưởng đẹp nhưng lại rất xấu. Tâm như kẻ thù, tạo tác nhiều nguy hiểm. Tâm như yêu ma, tìm nơi hiểm yếu để hút sinh khí của người. Tâm như kẻ trộm hết các căn lành. Tâm ưa thích

hình dáng như con mắt thiêu thân, ưa thích âm thanh như trống trận, ưa thích mùi hương như heo thích rác, ưa thích vị ngon như người thích ăn những thức ăn thừa, ưa thích xúc giác như ruồi sa đĩa mật. Tìm tâm hoài mà không thấy tâm đâu. Đã tìm không thấy thì không thể phân biệt được. Những gì không phân biệt được thì không có quá khứ, hiện tại và vị lai. Những gì không có quá khứ, hiện tại và vị lai thì không có mà cũng không không. Hành giả tìm tâm bên trong cũng như bên ngoài không thấy. Không thấy tâm nơi ngũ uẩn, nơi tứ đại, nơi lục nhập. Hành giả không thấy tâm nên tìm dấu của tâm và quán niệm: “Tâm do đâu mà có?” Và thấy rằng: “Hễ khi nào có vật là có tâm.” Vậy vật và tâm có phải là hai thứ khác biệt không? Không, cái gì là vật, cái đó cũng là tâm. Nếu vật và tâm là hai thứ hóa ra có đến hai tầng. Cho nên vật chính là tâm. Vậy thì tâm có thể quán tâm hay không? Không, tâm không thể quán tâm. Lưỡi gươm không thể tự cắt đứt lấy mình, ngón tay không thể tự sờ mình, cũng như vậy, tâm không thể tự quán mình. Bị dẫn ép tứ phía, tâm phát sinh, không có khả năng an trú, như con vượn chuyền cành, như hơi gió thoảng qua. Tâm không có tự thân, chuyển biến rất nhanh, bị cảm giác làm dao động, lấy lục nhập làm môi trường, duyên thứ này, tiếp thứ khác. Làm cho tâm ổn định, bất động, tập trung, an tĩnh, không loạn động, đó gọi là quán tâm vậy. Tóm lại, quán Tâm nói lên cho chúng ta biết tầm quan trọng của việc theo dõi, khảo sát và tìm hiểu tâm mình và của sự hay biết những tư tưởng phát sanh đến với mình, bao gồm những tư tưởng tham, sân, và si, là nguồn gốc phát khởi tất cả những hành động sai trái. Qua pháp niệm tâm, chúng ta cố gắng thấu đạt cả hai, những trạng thái bất thiện và thiện. Chúng ta quán chiếu, nhìn thấy cả hai mà không dính mắc, luyến ái, hay bất mãn khó chịu. Điều này sẽ giúp chúng ta thấu đạt được cơ năng thật sự của tâm. Chính vì thế mà những ai thường xuyên quán tâm sẽ có khả năng học được phương cách kiểm soát tâm mình. Pháp quán tâm cũng giúp chúng ta nhận thức rằng cái gọi là “tâm” cũng chỉ là một tiến trình luôn biến đổi, gồm những trạng thái tâm cũng luôn luôn biến đổi, và trong đó không có cái gì như một thực thể nguyên vẹn, đơn thuần gọi là “bản ngã” hay “ta.”

Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Này các Tỳ Kheo, mọi khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mọi khi tâm thức

không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. “Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức.”

***Mindfulness Helps Always Seeing  
The Impermanence of the Mind***

“Mind” is another name for Alaya-vijnana. Unlike the material body, immaterial mind is invisible. We are aware of our thoughts and feelings and so forth by direct sensation, and we infer their existence in others by analogy. The mind is the root of all dharmas. In

Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. However, Buddhist practitioners should always be mindful to see this Mind is impermanence through contemplation of the mind as transient. Meditation and full realization on the evanescence or impermanence of mind and thoughts (contemplating the impermanence of the thought). According to the Siksasamuccaya Sutra, the Buddha taught: "Cultivator searches all around for this thought. But what thought? Is it the passionate, hateful or confused one? Or is it the past, future, or present one? The past one no longer exists, the future one has not yet arrived, and the present one has no stability. For thought, Kasyapa, cannot be apprehended, inside, or outside, or in between. For thought is immaterial, invisible, nonresisting, inconceivable, unsupported, and non-residing. Thought has never been seen by any of the Buddhas, nor do they see it, nor will they see it. And what the Buddhas never see, how can that be observable process, except in the sense that dharmas proceed by the way of mistaken perception? Thought is like a magical illusion; by an imagination of what is actually unreal it takes hold of a manifold variety of rebirths. A thought is like the stream of a river, without any staying power; as soon as it is produced it breaks up and disappears. A thought is like a flame of a lamp, and it proceeds through causes and conditions. A thought is like lightning, it breaks up in a moment and does not stay on... Searching thought all around, cultivator does not see it in the skandhas, or in the elements, or in the sense-fields. Unable to see thought, he seeks to find the trend of thought, and asks himself: "Whence is the genesis of thought?" And it occurs to him that "where is an object, there thought arises." Is then the thought one thing and the object another? No, what is the object, just that is the thought. If the object were one thing and the thought another, then there would be a double state of thought. So the object itself is just thought. Can then thought review thought? No, thought cannot review thought. As the blade of a sword cannot cut itself, so can a thought not see itself. Moreover, vexed and pressed hard on all sides, thought proceeds, without any staying power, like a monkey or like the wind. It ranges far, bodiless,

easily changing, agitated by the objects of sense, with the six sense-fields for its sphere, connected with one thing after another. The stability of thought, its one-pointedness, its immobility, its undistraughtness, its one-pointed calm, its nondistraction, that is on the other hand called mindfulness as to thought. In short, the contemplation of mind speaks to us of the importance of following and studying our own mind, of being aware of arising thoughts in our mind, including lust, hatred, and delusion which are the root causes of all wrong doing. In the contemplation of mind, we know through mindfulness both the wholesome and unwholesome states of mind. We see them without attachment or aversion. This will help us understand the real function of our mind. Therefore, those who practice contemplation of mind constantly will be able to learn how to control the mind. Contemplation of mind also helps us realize that the so-called “mind” is only an ever-changing process consisting of changing mental factors and that there is no abiding entity called “ego” or “self.”

According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: “Bhikkhus, does a Bhikhu abide contemplating mind as mind? Here a Bhikhu understands mind affected by lust as mind affected by lust, and mind unaffected by lust as mind unaffected by lust. He understands mind affected by hate as mind affected by hate, and mind unaffected by hate as mind unaffected by hate. He understands mind affected by delusion as mind affected by delusion, and mind unaffected by delusion as mind unaffected by delusion. He understands contracted mind as contracted mind, and distracted mind as distracted mind. He understands exalted mind as exalted mind, and unexalted mind as unexalted mind. He understands surpassed mind as surpassed mind, and unsurpassed mind as unsurpassed mind. He understands concentrated mind as concentrated mind, and unconcentrated mind as unconcentrated mind. He understands liberated mind as liberated mind, and unliberated mind as unliberated mind. In this way he abides contemplating mind as mind internally, or he abides contemplating mind as mind externally, or he abides contemplating mind as mind both internally and externally. Or else, he abides contemplating in mind its arising factors, or he abides contemplating in mind its vanishing factors, or he abides contemplating in mind both its arising and vanishing factors. Or else mindfulness that ‘there is mind’ is

simply established in him to the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating mind as mind.”

**Chương Mười Sáu**  
**Chapter Sixteen**

**Tỉnh Thức Giúp Luôn Thấy**  
**Mọi Sự Cảm Thọ Đều Dẫn Tới Khổ Đau**

Theo Phật giáo, thọ là pháp tâm sở nhận lãnh dung nạp cái cảnh mà mình tiếp xúc. Thọ cũng là cái tâm nếm qua những vui, khổ hay dừng đứng (vừa ý, không vừa ý, không vừa ý mà cũng không không vừa ý). Khi chúng ta gặp những đối tượng hấp dẫn, chúng ta liền phát khởi những cảm giác vui sướng và luyến ái. Khi gặp phải những đối tượng không hấp dẫn, thì chúng ta sinh ra cảm giác khó chịu; nếu đối tượng không đẹp không xấu thì chúng ta cảm thấy dừng đứng. Tất cả mọi tạo tác của chúng ta từ thân, khẩu và ý cũng đều được kinh qua nhờ cảm giác, Phật giáo gọi đó là “thọ” và Phật khẳng định trong Thập Nhị Nhân Duyên rằng “thọ” tạo nghiệp luân hồi sanh tử. Quán pháp niệm thọ có nghĩa là tỉnh thức vào những cảm thọ: vui sướng, khổ đau và không vui không khổ. Khi kinh qua một cảm giác vui, chúng ta biết đây là cảm giác vui bởi chính mình theo dõi quan sát và hay biết những cảm thọ của mình. Cùng thế ấy chúng ta cố gắng chứng nghiệm những cảm giác khác theo đúng thực tế của từng cảm giác. Thông thường chúng ta cảm thấy buồn chán khi kinh qua một cảm giác khổ đau và phẫn chán khi kinh qua một cảm giác vui sướng. Quán pháp niệm thọ sẽ giúp chúng ta chứng nghiệm tất cả những cảm thọ một cách khách quan, với tâm xả và tránh cho chúng ta khỏi bị lệ thuộc vào cảm giác của mình. Nhờ quán pháp niệm thọ mà chúng ta thấy rằng chỉ có thọ, một cảm giác, và chính cái thọ ấy cũng phù du tạm bợ, đến rồi đi, sanh rồi diệt, và không có thực thể đơn thuần nguyên vẹn hay một tự ngã nào cảm thọ cả. Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Nầy các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ? Nầy các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo khi cảm giác lạc thọ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc.” Mỗi khi có một cảm thọ đau khổ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ đau khổ.” Mỗi khi có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ.” Khi có một cảm thọ khoái lạc

vật chất, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất.” Khi có một cảm thọ khoái lạc tinh thần, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc tinh thần.” Khi có một cảm thọ khổ đau vật chất, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khổ đau vật chất.” Khi có một cảm thọ khổ đau tinh thần, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khổ đau tinh thần.” Khi có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không đau khổ.” Khi có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau.” Như vậy vị ấy sống quán niệm cảm thọ trên các nội thọ; hay sống quán niệm cảm thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán niệm cảm thọ thể trên cả nội thọ lẫn ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các thọ. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các thọ. “Có thọ đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nầy các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ.”

***Mindfulness Helps Always Seeing  
Sensations Lead to Sufferings***

According to Buddhism, feeling is knowledge obtained by the senses, feeling sensation. It is defined as mental reaction to the object, but in general it means receptivity, or sensation. Feeling is also a mind which experiences either pleasure, unpleasure or indifference (pleasant, unpleasant, neither pleasant nor unpleasant). When we meet attractive objects, we develop pleasurable feelings and attachment which create karma for us to be reborn in samsara. In the contrary, when we meet undesirable objects, we develop painful or unpleasurable feelings which also create karma for us to be reborn in samsara. When we meet objects that are neither attractive nor unattractive, we develop indifferent feelings which develop ignorant self-grasping, also create karma for us to be reborn in samsara. All actions performed by our body, speech and mind are felt and experienced, Buddhism calls this “Feeling” and the Buddha confirmed



in the Twelve Nidanas that “Feeling” creates karma, either positive or negative, which causes rebirths in samsara. Contemplation of feelings or sensations means to be mindful of our feeling, including pleasant, unpleasant and indifferent or neutral. When experiencing a pleasant feeling we should know that it is a pleasant feeling because we are mindful of the feeling. The same with regard to all other feelings. We try to experience each feeling as it really is. Generally, we are depressed when we are experiencing unpleasant feelings and are elated by pleasant feelings. Contemplation of feelings or sensations will help us to experience all feelings with a detached outlook, with equanimity and avoid becoming a slave to sensations. Through the contemplation of feelings, we also learn to realize that there is only a feeling, a sensation. That feeling or sensation itself is not lasting and there is no permanent entity or “self” that feels. According to the Satipatthana Sutta in the Majjhima Nikaya, the Buddha taught “How, Bhikkhus, does a Bhikkhu abide contemplating feelings as feelings? Here, when feeling a pleasant feeling, a Bhikkhu understands: ‘I feel a pleasant feeling;’ when feeling a painful feeling, he understands: ‘I feel a painful feeling;’ when feeling a neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: ‘I feel a neither-painful-nor-pleasant feeling.’ When feeling a worldly pleasant feeling, he understands: ‘I feel a worldly pleasant feeling;’ when feeling an unworldly pleasant feeling, he understands: ‘I feel an unworldly pleasant feeling;’ when feeling a worldly painful feeling, he understands: ‘I feel a worldly painful feeling;’ when feeling an unworldly painful feeling, he understands: ‘I feel an unworldly painful feeling;’ when feeling a worldly neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: ‘I feel a worldly neither-painful-nor-pleasant feeling;’ when feeling an unworldly neither-painful-nor-pleasant feeling, he understands: ‘I feel an unworldly neither-painful-nor-pleasant feeling.’ In this way he abides contemplating feelings as feelings internally, or he abides contemplating feelings as feelings externally, or he abides contemplating feelings as feelings both internally and externally. Or else he abides contemplating in feelings their arising factors, or he abides contemplating in feelings their vanishing factors, or he abides contemplating in feelings both their arising and vanishing factors. Or else, mindfulness that ‘there is feeling’ is simply established in him to

the extent necessary for bare knowledge and mindfulness. And, he abides independent, not clinging to anything in the world. That is how a Bhikkhu abides contemplating feelings as feelings.”

**Chương Mười Bảy**  
**Chapter Seventeen**

**Tỉnh Thức Giúp Luôn Thấy**  
**Bộ Mặt Thật Của Vạn Hữu**

Khi chúng ta tiếp tục hành thiền, chúng ta phải quan sát cẩn thận mọi kinh nghiệm, mọi giác quan của mình. Chẳng hạn khi quan sát đối tượng giác quan như, tiếng động, nghe. Nghe cũng như không nghe đều như nhau. Sự nghe của chúng ta là một chuyện, và âm thanh là một chuyện khác. Chúng ta chỉ cần tỉnh thức là đủ. Ngoài ra, chẳng có ai hay vật gì cả. Hãy học cách chú ý một cách thận trọng. Quan sát để tìm ra chân lý một cách tự nhiên như vậy, chúng ta sẽ thấy rõ cách thức sự vật phân ly. Khi tâm chúng ta không bám víu hay nắm giữ sự vật một cách bất di bất dịch theo ý riêng của chúng ta, không nhiễm một cái gì thì sự vật sẽ trở nên trong sáng rõ ràng. Khi tai nghe, hãy quan sát tâm xem thử tâm đã bắt theo, đã nhận ra câu chuyện liên quan đến âm thanh mà tai nghe chưa? Chúng ta có thể ghi nhận, sống với nó, và tỉnh thức với nó. Có lúc chúng ta muốn thoát khỏi sự chi phối của âm thanh, nhưng đó không phải là phương thức để giải thoát. Chúng ta phải dùng sự tỉnh thức để thoát khỏi sự chi phối của âm thanh. Mỗi khi nghe một âm thanh, âm thanh sẽ ghi vào tâm chúng ta đặc tính chung ấy. Chúng ta không thể kỳ vọng đạt được bình an tĩnh lặng tức khắc ngay lúc hành thiền. Hãy để cho tâm yên nghỉ, để tâm làm theo ý nó muốn, chỉ cần quan sát mà đừng phản ứng gì cả. Đến khi sự vật tiếp xúc với giác quan chúng ta hãy thực tập tâm xả. Hãy xem mọi cảm giác như nhau. Xem chúng đến và đi như thế nào. Giữ tâm ở yên trong hiện tại. Đừng nghĩ đến chuyện đã qua, đừng bao giờ nghĩ: “Ngày mai chúng ta sẽ làm chuyện đó.” Nếu lúc nào chúng ta cũng thấy những đặc tính thực sự của mọi vật trong giây phút hiện tại này thì bất cứ cái gì tự nó cũng thể hiện giáo pháp cả. Quán chiếu vạn hữu khiến cho chúng ta tự thấy vạn pháp là vô thường và vô ngã. Hãy nhìn vào chính chúng ta bây giờ, chúng ta sẽ thấy nó khác với hàng vạn triệu con người của chúng ta hôm qua. Từ đó chúng ta sẽ thấy rằng thân mình cũng chỉ là một dòng suối đang chảy xiết, hiển lộ vô tận trong các thân khác nhau, giống hệt như những đợt sóng sinh diệt, như

bọt sóng trào lên rồi tan vỡ. Sóng và bọt sóng cứ liên tục xuất hiện, chỉ riêng nước thì không có sắc tướng và luôn bất động, không bị tạo tác. Một khi đã trực nhận được điều này tâm chúng ta sẽ ngày càng tỉnh thức hơn để thẳng tiến về hướng giải thoát chứ không bám vào sự lôi kéo của thế giới đau khổ này nữa. Trong thiền, tấm gương là biểu tượng của tâm. Chúng ta có thể xoay tấm gương bất kỳ hướng nào, và nó vẫn luôn chiếu ảnh bình đẳng như nhau. Sau khi nhận ra điều này, nói cách khác, tức là nhận ra được chân tâm, chúng ta sẽ thấy rằng vạn pháp trở thành một với tâm mình. Vạn pháp chính là tâm mình hiển lộ; và mình chính là những gì mình suy nghĩ, những gì mình cảm xúc, những gì mình nghe thấy, vân vân...

Như vậy, hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng khi chúng ta thấy gì, chúng ta làm gì đều phải ghi nhận. Luyện tâm cho đến khi tâm ổn định, lúc bấy giờ, khi sự vật diễn biến, bạn sẽ nhận chân được chúng một cách rõ ràng mà không bị dính mắc vào chúng. Chúng ta đừng ép buộc tâm mình tách rời khỏi đối tượng giác quan. Khi chúng ta thực hành, chúng sẽ tự tách rời và hiện bày ra những yếu tố đơn giản là Thân và Tâm. Khi ý thức được hình sắc, âm thanh, mùi vị đúng theo chân lý, chúng ta sẽ thấy tất cả đều có một đặc tính chung: vô thường, khổ và vô ngã. Chánh niệm luôn luôn ở với chúng ta, bảo vệ cho sự nghe. Nếu lúc nào tâm chúng ta cũng đạt được trình độ này thì sự hiểu biết sẽ nảy nở trong chúng ta. Đó là trạch pháp giác chi, một trong bảy yếu tố đưa đến giác ngộ. Yếu tố trạch pháp này suy đi xét lại, quay tròn, tự đảo lộn, tách rời khỏi cảm giác, tri giác, tư tưởng, ý thức. Không gì có thể đến gần nó. Nó có công việc riêng để làm. Sự tỉnh giác này là một yếu tố tự động có sẵn của tâm, chúng ta có thể khám phá ra nó ở giai đoạn đầu tiên của sự thực hành.

Có phải khi hết giờ hành thiền cũng là lúc chấm dứt luôn việc theo dõi, và quan sát thân tâm hay không? Đừng bao giờ rời khỏi thiền. Nhiều người nghĩ rằng họ có thể xả thiền vào cuối giờ ngồi thiền. Hết giờ hành thiền cũng chấm dứt luôn việc theo dõi, và quan sát thân tâm. Không nên làm như thế. Thấy bất cứ cái gì, bạn cũng phải quan sát. Thấy người tốt kẻ xấu, người giàu kẻ nghèo phải quan sát theo dõi. Thấy người già người trẻ, người lớn người nhỏ đều phải quan sát theo dõi. Đó là cốt tủy của việc hành thiền. Hãy vắt tất cả dính mắc vào sự tỉnh thức của chúng ta. Trong khi quan sát để tìm giáo pháp, chúng ta phải quan sát đặc tính, nhân quả và vai trò của các đối tượng giác

quan, lớn nhỏ, trắng đen, tốt xấu. Nếu đó là sự suy nghĩ thì chỉ đơn thuần biết đó là sự suy nghĩ. Tất cả những đối tượng này đều là vô thường, khổ não, và vô ngã. Không nên dính mắc vào chúng. Hãy vắt tất cả chúng vào sự tỉnh thức của chúng ta. Hành giả hãy luôn cố nhìn vào chân lý, vì làm được như thế chúng ta sẽ thấy được đặc tính vô thường, rỗng không của mọi vật và chấm dứt khổ đau. Hãy tiếp tục quan sát, thẩm nghiệm cuộc sống này. Khi gặp một điều tốt đẹp, hãy ghi nhận xem tâm chúng ta lúc ấy thế nào? Chúng ta vui chăng? Nên quan sát sự vui này. Dùng vật gì độ một thời gian chúng ta bắt đầu thấy chán, muốn cho hay bán đi. Nếu không ai mua, chúng ta sẽ vất bỏ đi. Tại sao vậy? Cuộc sống chúng ta luôn luôn biến đổi không ngừng. Chúng ta hãy cố nhìn vào chân lý này. Vì thế, hành giả hãy luôn quán rằng mọi chuyện trên thế gian này đều vô thường, bất toại và vô ngã. Một khi chúng ta đã hiểu cặn kẽ một trong những biến cố này, chúng ta sẽ hiểu tất cả. Tất cả đều có cùng một bản chất. Có thể chúng ta không thích một loại hình ảnh hay âm thanh nào đó. Hãy ghi nhận điều này. Về sau có thể chúng ta lại thích điều mà trước đây chúng ta từng ghét bỏ. Nhiều chuyện tương tự như thế xảy ra. Khi bạn nhận chân ra rằng mọi chuyện trên thế gian này đều vô thường, bất toại và vô ngã, chúng ta sẽ vất bỏ tất cả, và mọi luyến ái sẽ không còn khởi dậy nữa. Khi chúng ta thấy mọi vật, mọi chuyện đến với chúng ta đều như nhau, lúc bấy giờ chúng ta sẽ thản nhiên trước mọi sự, và mọi chuyện chỉ là các pháp khởi sinh mà chẳng có gì đặc biệt khiến phải bận lòng. Khi đó giáo pháp sẽ xuất hiện. Hành giả nên luôn nhớ rằng mọi căn đều quán lẫn nhau. Khi tọa thiền, mắt nên ngó xuống mũi, mũi quán miệng, miệng quán tâm. Đây là cách dùng để chế ngự tình trạng tâm ý lăng xăng hay ‘tâm viên ý mã’, và cốt giữ cho tâm khỏi hướng ra ngoài tìm kiếm. Hành giả không nên ngó đông ngó tây, vì như vậy tâm sẽ bắt theo cảnh bên ngoài và không thể nào tập trung được. Khi chúng ta nhận ra tánh thật của vạn hữu, chúng ta sẽ thấy rằng nhị biên “Không” và “Có” không hề tách rời nhau. Nếu chúng ta thật sự sống hòa hợp với “Không” và “Có” là chúng ta đang sống với chứng ngộ rằng Tánh Không không hề tách rời cái Hiện Lộ hay Đương Thể. Cuối cùng, hành giả nên luôn nhớ rằng dù vạn hữu hết như mơ, như âm vang, như quáng nắng; nhưng chúng ta vẫn bị kẹt trong thế giới này và vẫn phải đương đầu với khổ đau phiền não. Chính vì thế mà đức Phật dạy:

“Điều quan trọng là phải phòng hộ tâm cần trọng, như lợp mái nhà để các trận mưa tham dực không vào nhà được.”

Tu tập trong Phật giáo, nhất là thiền quán giúp cho tâm của chúng ta không còn quá bận bịu với ngoại vật, và khiến cho chúng ta tận hưởng sự thanh tịnh thật sự từ bên trong, và từ đó chúng ta có thể hiểu được luật chi phối vạn hữu. Trong Phật giáo, chữ ‘Pháp’ có nghĩa là luật, con đường của vạn hữu, hay sự biến chuyển của mọi hiện tượng. Pháp cũng có nghĩa là những yếu tố vật lý và tâm lý tạo nên con người; mọi yếu tố trong tâm như ý nghĩ, cái nhìn, tình cảm, tâm thức; và những yếu tố tạo nên vật chất, vân vân. Người tu tập thiền định trong Phật giáo chỉ có nhiệm vụ là tìm hiểu những pháp vừa nói trên trong thân và tâm của mình, ý thức được từng yếu tố, cũng như hiểu được luật biến chuyển và sự liên hệ của chúng. Người tu tập chân thuần là phải kinh nghiệm được thể chân thật của những thứ này từng giây từng phút. Thiền không phải chỉ là trầm tư mặc tưởng. Ngộ không cốt tạo ra một điều kiện nào đó theo chủ tâm đã định trước bằng cách tập trung tư tưởng mạnh vào đó. Trái lại, Thiền là sự nhận chân một năng lực tâm linh mới có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới. Pháp tu Thiền với mục đích là dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạo mà mình đang có để dựng lên cái khác trên một nền móng hoàn toàn mới. Cơ cấu cũ gọi là vô minh, và ngôi nhà mới gọi là giác ngộ. Do đó trong Thiền không hề có việc trầm tư về những câu nói tượng trưng hoặc siêu hình nào thuộc về sản phẩm của ý thức hay cơ trí.

Thiền là làm cho tất cả dực vọng tiêu trừ, từ đó tâm có thể quay về tâm bản lai. Tâm bản lai là trước khi suy nghĩ. Đang khởi sanh suy nghĩ, liền có đối nghịch. Trước suy nghĩ không có đối nghịch. Đây mới đích thực là tuyệt đối, không có ngôn ngữ hay văn tự. Nếu chúng ta mở miệng ra, lập tức chúng ta sai liền. Vì vậy, trước khi suy nghĩ là tâm sáng suốt. Tâm sáng suốt không trong không ngoài. Đức Phật dạy trong kinh Kim Cang: “Tất cả sự vật trên đời đều hư dối không thật. Nếu thấy tất cả tướng chẳng phải tướng, liền thấy Như Lai.” Vậy nếu chúng ta chấp vào hình tướng của bất cứ thứ gì, tức là chúng ta không thể nào thấu rõ chân lý. Nhưng tâm bản lai là tâm gì? Theo Phật giáo, tâm bản lai là tâm ‘không’, là tâm bị dính chặt và không thể bị lay chuyển. Nó giống như cố gắng xuyên thủng một bức tường thép hoặc cố leo lên một ngọn núi bạc. Tất cả mọi vọng tưởng đều bị đoạn diệt. Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn, “tất cả mọi sự thành hình đều vô thường;

là pháp sanh diệt. Khi sanh diệt không còn, thì tịch diệt là vui.” Có nghĩa là khi không có sự sanh diệt trong tâm chúng ta, thì cái tâm đó là vui sướng hạnh phúc. Đây là cái tâm không suy tưởng.

Lục Tổ Huệ Năng nói: “Bổn lai vô nhất vật.” Khi sanh và diệt cả hai đều dứt bật rồi, thì cảnh giới tĩnh lặng này là chân hạnh phúc. Nhưng kỳ thật, không có sự tĩnh lặng và không có chân hạnh phúc. Nếu chúng ta thấy tất cả hình tướng chẳng phải hình tướng, tức thấy thể tánh mọi hiện tượng sự vật. Nhưng kỳ thật, không có thể tánh và hiện tượng sự vật. Sắc tức là không, không tức là sắc. Nhưng kỳ thật, không sắc không không. Chúng ta có thể thấy được màu sắc không? Chúng ta có thể nghe âm thanh không? Chúng ta có thể xúc chạm không? Đây là sắc hay đây là không? Nếu chúng ta chỉ ỏi một chữ là đã sai. Và nếu chúng ta không nói gì cả chúng ta cũng sai luôn. Vậy thì chúng ta phải làm sao? Sanh diệt, buông nó xuống! Vô thường, buông nó xuống! Sắc không, buông nó xuống! Thế là đủ lắm cho một đời hành thiền! Xuân đến tuyết tan, sanh diệt chỉ là như thế. Gió đông thổi, kéo mây mưa ở hướng tây; vô thường và thường chỉ là như thế. Khi chúng ta bật đèn lên, cả phòng trở nên sáng sủa. Toàn bộ chân lý là như thế. Sắc là sắc, không là không.

Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong quyển “Trái Tim Mặt Trời,” mục đích của thiền quán là để thấy được mặt mũi của thực tại, thực tại này chính là tâm của đối tượng nhận thức của tâm. Khi chúng ta nói tâm và cảnh, lập tức chúng ta bị kẹt ngay vào vũ trụ về khái niệm nhị nguyên. Nếu chúng ta dùng chữ tâm và đối tượng của tâm, chúng ta có thể tránh được những thiệt hại gây nên bởi lưới kiếm của phân biệt nhị nguyên. Tác dụng của thiền quán cũng giống như lửa dưới cái nồi đang nấu, hay những tia nắng mặt trời đang chiếu rọi trên tuyết, hay hơi ấm của con gà mái đang ấp trứng. Trong cả ba trường hợp, không có nỗ lực phân tích hay suy diễn mà chỉ có công phu tập trung bền bỉ. Chúng ta chỉ có thể làm cho thực tại hiển lộ, chứ chúng ta không thể nào diễn tả được thực tại bằng toán học, bằng hình học, triết học hay bất cứ hình thức tri thức nào của chúng ta. Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ lời Đức Phật dạy trong kinh Kim Cang: “Tất cả mọi sự vật trên đời là không thật. Nếu thấy tất cả hình tướng không phải hình tướng, là thấy được thực tánh của vạn hữu.” Vì vậy nếu chúng ta chấp vào hình tướng của sự vật, chúng ta không thấu rõ được chân lý. Hay nói cách khác, chúng ta không thể nào thấy rõ được mặt mũi của thực tại. Thật vậy,

mọi sự vật trên đời là không thật và hình tướng không phải hình tướng, tất cả đều từ tánh thấy biết mà ra. Nếu thấy được như vậy là chúng ta thấy được thực tánh của vạn hữu. Ôi! An lạc và hạnh phúc biết bao cho những ai có thể thấy được mặt mũi của thực tại!

***Mindfulness Helps Always Seeing  
The Real Face of All Things***

As we proceed with our practice, we must be willing to carefully examine every experience, every sense door. For example, practice with a sense object such as sound. Having heard is the same as not having heard. Listen, our hearing is one thing, the sound is another. We are aware, and that is all there is to it. There is no one, nothing else. Learn to pay careful attention. Rely on nature in this way, and contemplate to find the truth. We will see how things separate themselves. When the mind does not grasp or take a vested interest, does not get caught up, things become clear. When the ear hears, observe the mind. Does it get caught up and make a story out of the sound? Is it disturbed? We can know this, stay with it, be aware. At times we may want to escape from the sound, but that is not the way out. We must escape through awareness. Whenever we hear a sound, it registers in our mind as this common nature. We can not expect to have tranquility as soon as we start to practice. We should let the mind think, let it do as it will, just watch it and not react to it. Then, as things contact the senses, we should practice equanimity. See all sense impressions as the same. See how they come and go. Keep the mind in the present. Do not think about what has passed, do not think, "Tomorrow, I am going to do it." If we see the true characteristics of things in the present moment, at all times, then everything is Dharma revealing itself. Contemplation on everything will help us realize that all things are impermanent and have no-self. Look at the person we are now, we see it is different from thousands and millions of persons we were yesterday. Therefore, we see we are just a stream running swiftly, manifesting endlessly in different forms as waves rising and falling, as bubbles forming and popping. Waves and bubbles continuously appear, but water remains unmoved, has no form and stays unconditioned. Once we realize this, we will become more and



more mindful of the way to emancipation, and no longer want to cling to this suffering world. In zen, the mirror is a symbol of the mind. We can turn the mirror in any direction, and see it always reflects equally. After realizing this; in other words, after realizing the true mind, we see that all phenomena become one with us. All things our mind manifested; we are what we think, what we feel, what we hear and see, and so on...

Thus, whatever we see, whatever we do, notice everything. Train the mind until it is firm, until it lays down all experiences. Then things will come and we will perceive them without becoming attached. We do not have to force the mind and sense object apart. As we practice, they separate by themselves, showing the simple elements of body and mind. As we learn about sights, sounds, smells, and tastes according to the truth, we will see that they all have common nature: impermanent, unsatisfactory, and empty of self. Mindfulness constantly with us, protecting the mind. If our mind can reach this state wherever we go, there will be a growing understanding within us. Which is called 'investigation', one of the seven factors of enlightenment. It revolves, it spins, it converses with itself, it solves, it detaches from feelings, perceptions, thoughts, consciousness. Nothing can come near it. It has its own work to do. This awareness is an automatic aspect of the mind that already exists and that you discover when we train in the beginning stages of practice.

Do we put the meditation aside for a rest after the period of sitting meditation? Do not put the meditation aside for a rest. Some people think that they can stop as soon as they come out of a period of formal practice. Having stopped formal practice, they stop being attentive, stop contemplating. Do not do it that way. Whatever we see, we should contemplate. If we see good people or bad people, rich people or poor people, watch. When we see old people or young children, contemplate all of it. This is the mind of our practice. Place all attachments in our awareness. In contemplating to seek the Dharma, we should observe the characteristics, the cause and effect, the play of all the objects of our senses, big and small, white and black, good and evil. If there is thinking, simply contemplate it as thinking. All these things are impermanent, unsatisfactory, and empty of self, so do not cling to them. Place them all in our awareness. Zen practitioners should

always try to look into the Truth, for once we can see the impermanence and emptiness of all things, we can put an end to suffering. Keep contemplating and examining this life. Notice what happens when something good comes to us. Are we happy? We should contemplate that happiness. Perhaps we use something for a while and then start to dislike it, wanting to give it or sell it to someone else. If no one comes to buy it, we may even try to throw it away. Why are we like this? Our life is impermanent, constantly subject to change. We must look at its true characteristics. Thus, Zen practitioners should always contemplate that all such things are impermanent, unsatisfactory and not self. Once we completely understand just one of these incidents, we will understand them all. They are all of the same nature. Perhaps we do not like a particular sight or sound. Such things do happen. When we realize clearly that all such things are impermanent, unsatisfactory and not self, we will dump them all and attachment will not arise. When we see that all the various things that come to us are the same, there will be only Dharma arising. Zen practitioners should always remember that all faculties contemplate one another. When we practice sitting meditation, let our eyes contemplate our nose; let our nose contemplate our mouth; and let our mouth contemplate our mind. This allows us to control the unrest mind, or the monkey of the mind and rein the wild horse of our thoughts, so that they stop running outside seeking things. Practitioners should not stare left and right because if we look around, then our mind will wander outside, and we will not be able to concentrate. When we realize the true nature of phenomena, we will see that emptiness and existence are inseparable. If we really live in harmony with emptiness and existence, we indeed live with the realization that emptiness is inseparable from existence. Finally, zen practitioners should always remember that although all things are just like dreams, like echoes, like mirages; but we are still trapped in this world and confronted by sufferings. Therefore, the Buddha taught: "It is important to guard the mind carefully, just like thatching a roof for the rain of passions would not penetrate the house."

Cultivation in Buddhism, especially practicing meditation helps us free our mind from the excessive occupation with outward things and let us enjoy the true rest and quiet that comes from within, and

therefore, we can understand the law that governs everything. In Buddhism, 'Dharma' means the law, the way things are, or the process of all phenomena. Dharma also means psychic and physical elements which comprise all beings; the elements of minds such as thoughts, visions, emotions, consciousness; and the elements of matter, and so on. The responsibilities of a Zen practitioner is only to explore these 'dharma's' within us, to be aware of each of them, as well as understand the law governing their process and relationship. A devout Zen practitioner should experience in every moment the truth of our nature. Meditation is not only a state of self-suggestion. Enlightenment does not consist in producing a certain premeditated condition by intensely thinking of it. Meditation is the growing conscious of a new power in the mind, which enabled it to judge things from a new point of view. The cultivation of Zen consists in upsetting the existing artificially constructed framework once for all and in remodelling it on an entirely new basis. The older frame is called 'ignorance' and the new one 'enlightenment.' It is evident that no products of our relative consciousness or intelligent faculty can play any part in Zen.

Zen is letting go of all desires, so that the mind can return to its original status. Original mind is before thinking. After thinking, there are opposites. Before thinking, there are no opposites. This is exactly the absolute, where there are no words or speech. If we open our mouth, we are immediately wrong. So before thinking is clear mind. In clear mind there is no inside and no outside. The Buddha taught in the Diamond Sutra: "All things that appear in the world are transient. If we view all appearances as non-appearance, then we will see the true nature of everything." So if we are attached to the form of anything, we don't understand the truth. But, what is the original mind? According to Buddhism, original mind is the 'No' mind, the mind that is stuck and cannot budge. It is like trying to break through a steel wall or trying to climb a silver mountain. All thinking is cut off. According to the Mahaparinirvana Sutra, "all formations are impermanent; this is the law of appearing and disappearing. When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss." This means that when there is no appearance or disappearance in our mind, that mind is bliss. This is a mind devoid of all thinking.

The Sixth Patriarch said: “Originally there is nothing at all.” When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss. But there is no stillness and no bliss. If we view all appearance as nonappearance, then we will see true nature of all things. But there is no true nature and no things. Form is emptiness, emptiness is form. But there is no emptiness and no form. Can we see colors? Can we hear sounds? Can we touch things? Is this form or is it emptiness? If we say even one word, we are wrong. And if we say nothing, we are wrong too. So, what can we do? Appearing and disappearing, put it down! Impermanence and permanence, put it down! Form and emptiness, put it down! That is enough for our whole life of meditation! Spring comes and the snow melts: appearing and disappearing are just like this. The east wind blows the rainclouds west: impermanence and permanence are just like this. When we turn on the lamp, the whole room becomes bright: all truth is just like this. Form is form, emptiness is emptiness.

According to Zen Master Thich Nhat Hanh in *The Sun My Heart*, the aim of this practice is to see the true face of reality, which is mind and mind-object. When we speak of mind and of the outside world, we immediately are caught in a dualistic conception of the universe. If we use the words mind and mind-object, we can avoid the damage done by the sword of conceptualized discrimination. The effect of meditation is like the fire under the pot, the sun’s rays on the snow, and the hen’s warmth on her eggs. In these three cases, there is no attempt at reasoning or analysis, just patient and continuous concentration. We can allow the truth to appear, but we cannot describe it using math, geometry, philosophy, or any other image of our intellect. Zen practitioners should always remember the Buddha’s teachings in the *Diamond Sutra*: “All things that appear in the world are transient. If you view all appearances as non-appearance, then you will see the true nature of everything.” So if we are attached to the form of anything, we don’t understand the truth. Or speaking in another way, we cannot see the true face of reality. In fact, all things that appear in the world are transient and all appearances are non-appearance; all things come from the seeing. If we can view all things in this way, then we see the true nature of everything. Oh! How peaceful and happy for those who can see the true face of reality!

*Chương Mười Tám*  
*Chapter Eighteen*

*Tỉnh Thức Tự Nó Là Dòng Suối Giải Thoát*

Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tỉnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Một khi chúng ta đã bước vào dòng suối này và nắm được hương vị giải thoát, chúng ta sẽ không còn phải trở lại nữa, không còn nhận thức và hành động sai lầm nữa. Tâm trí chúng ta sẽ biến đổi, chuyển hướng, nhập lưu. Chúng ta không còn rơi vào đau khổ nữa. Lúc bấy giờ bạn sẽ vứt bỏ mọi tác động sai lầm, bởi vì chúng ta thấy rõ mọi hiểm nguy trong các động tác sai lầm này. Chúng ta sẽ hoàn toàn đi vào đạo. Chúng ta hiểu rõ bốn phận, sự vận hành, lối đi, và bản chất tự nhiên của con đường này. Chúng ta sẽ buông xả mọi chuyện cần buông xả và tiếp tục buông xả mọi chuyện, không cần ưu tư thắc mắc. Nhưng tốt nhất, chẳng nên nói nhiều về những điều này, mà hãy bắt tay vào việc thực hành. Đừng chần chờ gì nữa, đừng do dự, hãy lên đường. Hành giả Phật giáo phải luôn nhớ rằng vì sao mình bị ma chướng. Vì tánh của mình chưa định. Nếu tánh định rồi thì lúc nào mình cũng mình mẫn sáng suốt và thấu triệt mọi sự. Lúc đó chúng ta luôn thấy “nội quán kỳ tâm, tâm vô kỳ tâm; ngoại quán kỳ hình, hình vô kỳ hình.” Nghĩa là chúng ta quán xét bên trong thì không thấy có tâm, và khi quán xét bên ngoài cũng không thấy có hình tướng hay thân thể. Lúc đó cả thân lẫn tâm đều là “không” và khi quán xét xa hơn bên ngoài thì cũng không bị ngoại vật chi phối. Lúc mà chúng ta thấy cả ba thứ thân, tâm và vật đều không làm mình chướng ngại là lúc mà chúng ta đang sống với lý “không” đúng nghĩa theo Phật giáo, có nghĩa là chúng ta đang đi đúng theo “Trung Đạo” vì trung đạo phát khởi là do dựa vào lý “không” này. Trung đạo đúng nghĩa là không có vui, mừng, không có bực dọc, không có lo buồn, không có sợ hãi, không yêu thương, không thù ghét, không tham dục. Khi chúng ta quán chiếu mọi vật phải luôn nhớ rằng bên trong không có vọng tưởng, mà bên ngoài cũng chẳng có tham cầu, nghĩa là nội ngoại thân tâm đều hoàn toàn thanh tịnh. Khi quán chiếu mọi sự mọi vật, nếu chúng ta thấy cảnh vui mà biết vui,

thấy cảnh giận mà biết là giận, tức là chúng ta chưa đạt được tánh định. Khi cảnh tới mà mình bèn sanh lòng chấp trước, sanh lòng yêu thích hay chán ghét, tức là tánh mình cũng chưa định. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng thuận cảnh đến mình cũng vui mà nghịch cảnh đến mình cũng hoan hỷ. Bất luận gặp phải cảnh ngộ thuận lợi hay trái ý mình cũng đều an lạc tự tại. Sự an lạc này là thứ an lạc chân chánh, là thứ hạnh phúc thật sự, chứ không phải là thứ an lạc hay hạnh phúc đến từ ngoại cảnh. Hương vị của sự an lạc bất tận này vốn xuất phát từ nội tâm nên lúc nào mình cũng an vui, lúc nào mình cũng thanh thản, mọi lo âu buồn phiền đều không còn nữa. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ về ba cái tâm không thể nắm bắt được: tâm quá khứ không thể nắm bắt, tâm hiện tại không thể nắm bắt, và tâm vị lai không thể nắm bắt. Vì vậy khi sự việc xảy ra thì mình đối phó, nhưng không khởi tâm phan duyên, được như vậy thì khi sự việc qua rồi thì tâm mình lại thanh tịnh, không lưu giữ dấu vết gì.

### *Mindfulness Itself Is A Stream of Liberation*

Awareness simply means “being conscious of,” or “remembering,” or “becoming acquainted with.” But we must use it in the sense of “being in the process of being conscious of,” or “being in the process of remembering.” We have learned the word “Awareness” in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn’t stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Once having entered this stream and tasted liberation, we will not return, we will have gone beyond wrongdoing and wrong understanding. Our mind will have turned, will have entered the stream, and it will not be able to fall back into suffering again. How could it fall? It has given up unskillful actions because it sees the danger in them and can not again be made to do wrong in body or speech. It has entered the Way fully, knows its duties, knows its work, knows the Path, knows its own nature. It lets go of what needs to be let go of and keep letting go without doubting. But it is best not to speak about these matters too much. better to begin practice without delay. Do not hesitate, just get going. Buddhist cultivators should always remember the reasons why we have demonic obstructions. They occur when our nature is not settled. If our nature were stable, it would be

lucid and clear at all times. When we inwardly observe the mind, yet there is no mind; when we externally observe the physical body, yet there is no physical body. At that time, both mind and body are empty. And we have no obstructions when observing external objects (they are existing, yet in our eyes they do not exist). We reach the state where the body, the mind, and external objects, all three have vanished. They are existing but causing no obstructions for us. That is to say we are wholeheartedly following the principle of emptiness, and the middle way is arising from it. In the middle way, there is no joy, no anger, no sorrow, no fear, no love, no disgust, and no desire. When we contemplate on everything, we should always remember that internally there are no idle thoughts, and externally there is no greed. Both the body and mind are all clear and pure. When we contemplate on things, if we are delighted by pleasant states and upset by states of anger, we know that our nature is not settled. If we experience greed or disgust when states appear, we also know that our nature is not settled. Devout Buddhists should always remember that we should be happy whether a good or bad state manifests. Whether it is a joyful situation or an evil one, we will be happy either way. This kind of happiness is true happiness, unlike the happiness brought about by external situations. Our mind experiences boundless joy. We are happy all the time, and never feel any anxiety or affliction. Devout Buddhists should always remember about the three unattainable mind: the mind of the past is unattainable, the mind of the present is unattainable, and the mind of the future is unattainable. Thus, when a situation arises, deal with it, but do not try to exploit it. When the situation is gone, it leaves no trace, and the mind is as pure as if nothing happens.





**Chương Mười Chín**  
**Chapter Nineteen**

**Tỉnh Thức Để Nghe Được**  
**Vạn Vật Đang Thuyết Pháp**

Khách quan mà nói, giáo lý nhà Phật là tuyệt luân đến nỗi cho đến bây giờ chưa có một nhà triết học nào có thể tranh luận hay phản bác được. Đối với nhiều người, Phật giáo vẫn luôn là một tôn giáo tốt đẹp nhất. Tuy nhiên, với những người không theo Phật giáo thì những thứ mà chúng ta gọi là giáo lý tuyệt luân ấy cũng thành vô nghĩa nếu họ chưa có cơ hội được nghe đến chúng. Thật đáng tiếc! Chắc chắn đa phần các truyền thống tôn giáo đều muốn giúp chuyển hóa người xấu thành người tốt, nhưng cũng có không ít những hệ phái vẫn cứ nhắc đưa con người đến chỗ tin tưởng mù quáng khiến họ ngày càng trở nên mê muội hơn. Chính vì vậy mà chúng ta cần càng nhiều người thuyết pháp càng tốt nhằm quảng bá Phật Pháp Vi Diệu. Mọi sự mọi vật trên đời đều nói pháp, đều hiển bày chân lý. Có thứ nói pháp lành, có thứ nói pháp ác. Có thứ nói pháp tà đạo với quan điểm sai lầm. Có thứ nói pháp Trung Đạo liễu nghĩa với quan điểm đúng đắn. Nói cách khác, nói pháp lành tức là dạy cho người ta nhìn thông suốt mọi hiện tượng, buông bỏ mọi chấp trước, đạt được tự tại; còn nói pháp ác tức là dạy người ta đừng nhìn thấu suốt, đừng buông bỏ chấp trước, không cần tự tại, vân vân và vân vân. Theo Kinh Hoa Nghiêm, “Phật thị hiện bách thiên ức chủng âm thanh, vì chúng sanh diễn thuyết diệu pháp.” Nghĩa là Phật thị hiện trăm ngàn loại âm thanh, để diễn nói Diệu Pháp cho chúng sanh.

Phàm nhân chúng ta nên luôn nhớ rằng tất cả các âm thanh trên thế giới đều là tiếng thuyết pháp. Thí dụ như tiếng suối reo róc rách như tiếng nói êm dịu từ kim khẩu Đức Phật. Màu xanh của núi rừng cũng chính là màu thanh tịnh của pháp thân Như Lai khiến những ai trông thấy đều sanh lòng hoan hỷ. Cá lội trong nước, nhưng chúng không biết là chúng đang lội trong nước. Từng sát na chúng ta hít thở không khí, nhưng chúng ta không ý thức được điều này. Chúng ta chỉ ý thức về không khí khi nào chúng ta không có nó. Cùng thế ấy, chúng ta luôn nghe tiếng xe cộ, thác nước, mưa rơi, vân vân; nhưng chúng ta

không nhận chân ra rằng tất cả những thứ này là những bài thuyết pháp sống động, là pháp âm của Phật đang thuyết giảng cho chúng ta. Ngoài ra, vạn pháp lại chính là tâm chúng ta hiển lộ. Điều này có nghĩa là vạn pháp chỉ là một cái tâm này mà thôi. Thật vậy, nếu có ai hỏi chúng ta chỉ cho họ về cái chân tánh của mình, chúng ta có thể làm được gì? Chúng ta không thể đáp rằng chân tánh của mình nằm trong mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, hay ý. Chân tánh không thể được tìm thấy ở bất cứ nơi đâu. Tuy nhiên, khi nhìn vào ngọn núi chúng ta thấy ngọn núi, như vậy ngọn núi kia chính là tâm chúng ta đang hiển lộ. Khi nghe được tiếng chim hót thì tiếng chim hót chính là tâm chúng ta đang hiển lộ. Hành giả nên luôn nhớ lời Phật dạy trong kinh Lăng Nghiêm: “Toàn tướng là tánh; và toàn tánh là tướng.”

Mà thật vậy, chúng ta nghe nhiều bài thuyết giảng trong mọi lúc, ở mọi nơi, nhưng chúng ta làm như điếc không nghe. Nếu chúng ta thật sự chúng ta đang sống và đang tỉnh thức, thì bất cứ lúc nào nghe, thấy, ngửi, xúc chạm, chúng ta đều nhận biết rằng đây là một bài giảng tuyệt vời. Nếu chúng ta thật sự lắng nghe thiên nhiên thì chúng ta sẽ thấy rằng không có kinh sách nào dạy hay bằng kinh nghiệm mà chúng ta có được với thiên nhiên. Nếu ai trong chúng cũng đều hiểu được triết lý này thì trên đời này, tất cả mọi thứ đều đang thuyết pháp cho mình nghe. Người thiện nói pháp thiện, người ác nói pháp ác, súc sanh nói pháp súc sanh. Tất cả đều nói cho chúng ta biết nguyên nhân của tốt, xấu, súc sanh, vân vân. Ngay cả chuyện mèo vờn chuột, sư tử rượt cọp, cọp rượt beo, beo rượt nai, kẻ mạnh hiếp đáp kẻ yếu, vân vân, tất cả đều nói pháp cho mình nghe. Mọi sự đều có nhân quả của nó. Một khi chúng ta quán sát và hiểu được tất cả mọi sự việc như vậy thì chúng ta sẽ có khả năng buông xả mọi thứ. Ví bằng ngược lại thì chúng ta sẽ mãi mãi lặn hụp trong biển đời chấp trước.

***Mindfulness to Hear All Things  
Are Preaching the Dharma***

Objectively speaking, the Buddha-dharma is so wonderful that so far no philosophers can ever argue or deny. To many people, Buddhism is always the best. However, for non-Buddhists, the so-called wonderful teachings seem nonsensical if they do not have the opportunity to hear them. How sorry! It is certainly that the majority of

religions want to transform a bad person into a good one, but there are still a lot of religious cults that rigidly give people with blind faith and make them more and more ignorant. Therefore, we need more Buddhist lecturers to propagate the Wonderful Buddha-dharma. All things in the world are constantly expounding the Dharma. Some things expound wholesome Dharma, while others expound unwholesome Dharma. Some things speak of the deviant knowledge and views of heretics; others speak of the proper knowledge and views of the Ultimate Meaning of the Middle Way. In other words, those that speak wholesome Dharma teach people to see through things, to let things go and to become free. Those that speak unwholesome Dharma teach people to preserve their illusions and continue to cling tightly to things, and so on, and so on. According to the Avatamsaka Sutra, “The Buddhas manifest hundreds of thousands of millions of sounds to proclaim the Wonderful Dharma for sentient beings.

We, ordinary people, should always remember that all the sounds in the world are speaking the Dharma for us. For example, the sounds of the stream and creeks are just like the soft sounds from the golden mouth of the Buddha. The green color of the mountains and forests is the pure color of the Dharma-body delighting those who see it. Fish swim in the water, but they don't know they are in water. Every moment we breathe in air, but we do it unconsciously. We would be conscious of air only if we were without it. In the same way, we are always hearing the sounds of cars, water falls, rain, etc.; but we do not realize that all these sounds are sermons, they are the voice of the Buddha himself preaching to us. Besides, all things are our mind being manifested. That is to say all phenomena are just this only one mind. As a matter of fact, if someone asks us to show our true nature, what can we do? We cannot reply that our true nature is in our eyes, ears, nose, tongue, body or mind. It is nowhere to be found. However, when we look at the mountain, we see the mountain; that mountain is our mind being manifested. When we hear the birdsong, the birdsong itself is our mind being manifested. Zen practitioners should always remember the Buddha's teaching in the Shurangama Sutra: “The existence of all phenomena is the mind nature, and the mind nature is the existence of all phenomena.”

In fact, we hear many sermons, all the time, but we are deaf to them. If we were really alive and mindful, whenever we heard, saw, smelled, tasted, touched, we would realize that this is a fine sermon.' If we really listen to the nature, we would see that there is no scripture that teaches so well as this experience with nature. If everyone of us understands this principle, then absolutely everything in the world is speaking the Dharma for us. Good people speak good Dharma, bad people speak bad Dharma, and animals speak the Dharma of being animals for us. They enable us to understand how they got to be good, bad, animals, and so on. If you observe cats chase mice, lions chase tigers, tigers chase bears, bears chase deers, the strong oppress the weak, and so on. They are all speaking the Dharma for us. Each has its own cause and effect. When we contemplate and understand things this way, we can get rid of all attachments. If not, we will forever be sinking in the sea of life of attachments.

**Chương Hai Mươi**  
**Chapter Twenty**

**Tỉnh Thức Để Thấy Được**  
**Bản Chất Vô Thường Của Vạn Hữu**

Theo Phật giáo, vô thường nghĩa là không thường, không mãi mãi ở yên trong một trạng thái nhất định mà luôn thay hình đổi dạng. Đi từ trạng thái hình thành, cao to, thấp nhỏ, tan rã, vân vân, đạo Phật gọi đây là những giai đoạn thay đổi đó là thành trụ hoại không. Tất cả sự vật trong vũ trụ, từ nhỏ như hạt cát, thân con người, đến lớn như trái đất, mặt trăng, mặt trời đều nằm trong định luật vô thường. Vô thường là nét căn bản trong giáo lý nhà Phật: Sống, thay đổi và chết (thay đổi liên tục trong từng phút giây). Hành giả tu thiền nên luôn tỉnh thức rằng vạn hữu vô thường và vô ngã. Hãy nhìn vào thân chúng ta hôm nay, nó hoàn toàn khác với cái thân hôm qua. Mà thật vậy, cái thân của chúng ta chẳng khác gì một dòng nước đang chảy, tự nó hiển lộ vô tận trong các thân khác nhau, giống hệt như những lọn sóng sinh rồi diệt, hoặc như bọt nước trào lên rồi tan vỡ. Sóng và bọt nước cứ liên tục xuất hiện, lớn hay nhỏ, cao hay thấp, sạch và dơ, vân vân và vân vân. Tuy nhiên, nước luôn luôn không có sắc tướng, không bị tạo tác và bất động. Hành giả tu thiền nên luôn tỉnh thức như vậy để có thể hành động, nói năng và suy nghĩ một cách tỉnh thức, không phân biệt. Nếu chúng ta làm được như vậy, chúng ta đang đi đúng đường tu. Cứ mạnh mẽ thẳng bước mà tiến tu đến giải thoát, chứ đừng bám víu vào thế giới đầy khổ đau phiền não này làm gì! Vô thường nghĩa là không thường, không mãi mãi ở yên trong một trạng thái nhất định mà luôn thay hình đổi dạng. Đi từ trạng thái hình thành, cao to, thấp nhỏ, tan rã, vân vân, đạo Phật gọi đây là những giai đoạn thay đổi đó là thành trụ hoại không. Tất cả sự vật trong vũ trụ, từ nhỏ như hạt cát, thân con người, đến lớn như trái đất, mặt trăng, mặt trời đều nằm trong định luật vô thường. Mọi vật trên thế gian này biến đổi trong từng giây từng phút, đó gọi là sát na vô thường. Mọi vật trên thế gian, kể cả nhân mạng, núi sông và chế độ chính trị, vân vân, đều phải trải qua những giai đoạn sinh, trụ, dị, diệt. Sự tiêu diệt này được gọi là “Nhất kỳ vô thường.” Phải quán sát để thường xuyên nhìn thấy tính cách vô thường

của mọi sự vật, từ đó tránh khỏi cái ảo tưởng về sự miên viễn của sự vật và không bị sự vật lôi kéo ràng buộc. Vạn vật đều vô thường, sanh, trụ, dị, diệt không lúc nào ngừng nghỉ. Chính vì vậy mà trong các tự viện thường tụng bài kệ vô thường mỗi khi xong các khóa lễ.

Một ngày đã qua.

Mạng ta giảm dần

Như cá cạn nước.

Có gì đâu mà vui sướng?

Nên chúng ta phải cần tu

Như lửa đốt đầu.

Chỉ tỉnh thức về vô thường.

Chớ nên giải đãi.

Để thông triệt bản chất vô thường của vạn hữu, hành giả cần phải quán chiếu mọi vật trên thế gian này biến đổi trong từng giây từng phút, đó gọi là sát na vô thường. Mọi vật trên thế gian, kể cả nhân mạng, núi sông và chế độ chính trị, vân vân, đều phải trải qua những giai đoạn sinh, trụ, dị, diệt. Sự tiêu diệt này được gọi là “Nhất kỳ vô thường.” Phải quán sát để thường xuyên nhìn thấy tính cách vô thường của mọi sự vật, từ đó tránh khỏi cái ảo tưởng về sự miên viễn của sự vật và không bị sự vật lôi kéo ràng buộc. Kinh Đại Bát Biệt Bàn dạy: “Chư hành vô thường (tất cả mọi vật cấu thành đều vô thường); là pháp sanh diệt. Khi sanh diệt không còn thì sự tịch diệt là an vui.” Điều này có nghĩa là khi không còn sự sanh diệt trong tâm chúng ta, thì tâm đó là tâm hạnh phúc và vui sướng nhất. Đây là cái tâm không suy tưởng nhị biên. Kinh Đại Bát Niết Bàn dạy: “Vạn vật vô thường. Đây là pháp sanh diệt. Khi sanh diệt dứt bật thì sự tĩnh lặng là chân hạnh phúc.” Kinh Kim Cang dạy: “Phàm những gì có hình tướng đều hư dối không thật. Nếu thấy tất cả hình tướng như không hình tướng, tức là thấy được thể tánh.” Tâm Kinh dạy: “Sắc chẳng khác không; không chẳng khác sắc. Sắc tức là không; không tức là sắc.” Vậy thì cái gì là sanh diệt? Cái gì là vô thường và thường hằng? Cái gì là sắc và không? Trong cảnh giới tĩnh lặng thật sự (tịch diệt), trong thể tánh Như Lai, trong cái thật rỗng không, không có sanh hoặc diệt, không có vô thường hay thường hằng, không có sắc hoặc không. Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Bổn lai vô nhất vật.” Khi cả sanh và diệt đều dứt rồi thì cảnh giới tĩnh lặng hay tịch diệt này là chân hạnh phúc. Nhưng trên thực tế chẳng có tịch diệt mà cũng chẳng có chân hạnh phúc. Nếu chúng ta

thấy tất cả hình tướng chẳng phải hình tướng, tức là thấy được thể tánh của chư pháp. Nhưng kỳ thật, không có thể tánh và hiện tượng sự vật. Sắc tức thị không, không tức thị sắc. Nhưng kỳ thật, không có sắc mà cũng chẳng có không. Vì vậy, khi không có suy nghĩ, không có lời nói, đã không có sanh hoặc diệt; không có vô thường hoặc thường; không có sắc hoặc không. Nhưng nói điều này không tồn tại là không đúng. Nếu chúng ta mở miệng ra là chúng ta sai ngay. Chúng ta có thể thấy được màu sắc hay không? Có thể nghe được âm thanh hay không? Có thể xúc chạm hay không? Cái này là sắc hay không? Nếu chúng ta chỉ nói một tiếng là chúng ta sai ngay. Và nếu chúng ta không nói gì cả, chúng ta cũng sai luôn. Như vậy chúng ta có thể làm được gì? Sanh và diệt, hãy buông bỏ chúng đi! Vô thường và thường hằng, hãy buông bỏ chúng đi! Sắc và không, hãy buông bỏ chúng đi! Mùa xuân đến thì tuyết tan: sanh và diệt lại cũng như vậy. Gió đông thổi lên thì mây kéo mưa về hướng tây: vô thường và thường hằng lại cũng như vậy. Khi chúng ta mở đèn lên thì cả căn phòng sẽ trở nên sáng sủa. Toàn bộ chân lý chỉ là như vậy. Sắc là sắc; không là không.

Thân vô thường là thân này mau tàn tạ, dễ suy già rồi kết cuộc sẽ phải đi đến cái chết. Người xưa đã than: “Nhớ thuở còn thơ dong ngựa trúc. Thoát trông nay tóc điểm màu sương.” Mưu lược đồng mãnh như Văn Chung, Ngũ Tử Tư; sắc đẹp dễ say người như Tây Thi, Trịnh Đán, kết cuộc rồi cũng: “Hong nhan già xấu, anh hùng mất. Đôi mắt thư sinh cũng mỗi buồn.” Tâm vô thường là tâm niệm chúng sanh luôn luôn thay đổi, khi thương giận, lúc vui buồn. Những niệm ấy xét ra hư huyễn như bọt nước. Cảnh vô thường là chẳng những hoàn cảnh chung quanh ta hằng đổi thay biến chuyển, mà sự vui cũng vô thường. Món ăn dù ngon, qua cổ họng rồi cũng thành không; cuộc sum họp dù đầm ấm, kết cuộc cũng phải chia tan; buổi hát vui rồi sẽ vãng; quyển sách hay, lần lượt cũng đến trang cuối cùng. Theo Kinh Tạp A Hàm, quyển III, biến đổi hay vô thường là đặc tánh chính yếu của sự hiện hữu của các hiện tượng. Chúng ta không thể nói đến bất cứ vật gì, dù là vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, rằng ‘cái này tồn tại’ bởi vì ngay lúc mà chúng ta đang nói thì cái đó đang thay đổi. Ngũ uẩn cũng là thứ được kết hợp lại và do điều kiện, và như vậy ngũ uẩn đó luôn bị định luật nhân quả chi phối. Thức hay tâm và các yếu tố thành phần của nó hay tâm sở cũng không ngừng biến đổi, mặc dầu ở một mức độ thấp hơn, cái thể xác vật chất cũng thay đổi trong từng khoảnh khắc. Người nào

thấy rõ ràng rằng ngũ uẩn là vô thường, người đó có chánh kiến. Trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật đưa ra năm hình ảnh cụ thể để chỉ dạy về bản chất vô thường của ngũ uẩn thủ. Ngài ví hình thể vật chất hay sắc như một khối bọt, cảm giác hay thọ như bong bóng nước, tri giác hay tưởng như ảo cảnh, những hoạt động có tác ý của tâm hay hành như một loại cây mềm rỗng ruột, và thức như ảo tưởng. Vì vậy Ngài bảo chư Tăng: “Này chư Tỳ Kheo, có thể nào chẳng một bản thể vững bền nằm trong một khối bọt, trong bong bóng nước, trong ảo cảnh, trong loại cây mềm rỗng ruột, hay trong ảo tưởng? Bất cứ hình thể vật chất nào, dầu trong quá khứ, vị lai hay hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần... mà hành giả nhìn thấy, hành giả nên quán sát hình thể vật chất ấy với sự chú tâm khôn ngoan hay sự chú tâm chân chánh. Một khi hành giả nhìn thấy, suy niệm, và quán sát hình thể vật chất với sự chú tâm chân chánh thì hành giả sẽ thấy rằng nó rỗng không, nó không có thực chất và không có bản thể. Này chư Tỳ Kheo có chẳng một bản thể trong hình thể vật chất?” Và cùng thế ấy Đức Phật tiếp tục giảng giải về bốn uẩn còn lại: “Này chư Tỳ Kheo, có thể nào thọ, tưởng, hành, thức lại có thể nằm trong một khối bọt, trong bong bóng nước, trong ảo cảnh, trong loại cây mềm rỗng ruột, hay trong ảo tưởng?”

Mọi sự trên cõi đời này đều phải biến dịch và hoại diệt, không việc gì thường hằng bất biến dù chỉ trong một phút giây. Sự thật về vô thường không những chỉ được tư tưởng Phật giáo thừa nhận, mà lịch sử tư tưởng nơi khác cũng thừa nhận như vậy. Chính nhà hiền triết Hy Lạp thời cổ đã nhận định rằng chúng ta không thể bước xuống hai lần cùng một dòng sông. Ông ta muốn nói rằng mọi sự mọi vật luôn thay đổi không ngừng nghỉ hay bản chất đổi thay và tạm bợ của mọi sự mọi vật. Thật vậy, nếu nhìn lại chính mình thì chúng ta sẽ thấy rằng tự mình là vô thường. Hãy nhìn lại chính mình để thấy rằng mình đang sống trong một giấc mơ. Chính chúng ta đang biến đổi một cách nhanh chóng và bất tận. Chỉ riêng một ngày hôm qua thôi, chúng ta đã có hàng triệu thân khác nhau, hàng triệu cảm thọ khác nhau, hàng triệu cái tâm khác nhau, giống như một dòng suối đang chảy xiết. Hãy nhìn thì sẽ thấy tất cả các thân đó, cảm thọ đó, tâm đó y hệt như một giấc mơ, như tiếng vang, như ảo ảnh. Rồi chúng ta hãy thử nhìn vào ngày hôm kia, chúng ta sẽ cảm thấy được hàng triệu kiếp xa xôi về trước. Tất cả đều như một giấc mơ. Hãy quán sát được như vậy để dừng khởi niệm. Hãy tỉnh



thức cảm nhận được sự vô thường của vạn hữu để thấy rằng sự sống và sự chết đang trôi chảy mau chóng và bất tận trong toàn thân chúng ta.

Đời sống con người lại cũng như vậy. Kỳ thật, đời người như một giấc mơ, nó tạm bợ như mây mùa thu, sanh tử bập bềnh, từ tuổi trẻ qua tuổi thanh niên, rồi tuổi già cũng giống như từ buổi sáng chuyển qua buổi trưa, rồi buổi tối. Hãy nhìn vào thân này để thấy nó đổi thay từng giây trong cuộc sống. Thân này già nhanh như ánh điện chớp. Mọi vật quanh ta cũng thay đổi không ngừng nghỉ. Không một vật gì chúng ta thấy quanh ta mà được trường tồn cả, trên cùng một dòng sông nhưng dòng nước hôm qua không phải là dòng nước mà chúng ta thấy ngày hôm nay. Ngay đến tâm tánh chúng ta cũng bị thay đổi không ngừng, bạn thành thù, rồi thù thành bạn. Rồi những vật sở hữu của ta cũng không chạy ra khỏi sự chi phối của vô thường, cái xe ta mua năm 2000 không còn là cái xe mới vào năm 2011 nữa, cái áo mà chúng ta cho hội Từ Thiện Goodwill hôm nay đã một thời được chúng ta ưa thích, vân vân và vân vân. Hiểu vô thường không những quan trọng cho chúng ta trong việc tu tập giáo pháp mà còn cho cuộc sống bình nhật nữa vì nó chính là chìa khóa mở cửa bộ mặt thật của vạn hữu và cũng là liều thuốc giải độc cho sân hận và chấp trước. Khi chúng ta hiểu mọi sự mọi vật đều sẽ tàn lụi và đổi thay không ngừng thì chắc chắn chúng ta sẽ không còn muốn luyến chấp vào chúng nữa.

### ***Mindfulness Helps Seeing the Impermanence of All Things***

According to Buddhism, anitya is the state of not being permanent, of lasting or existing only for a short time, of changing continually. Physical changes operating from the state of formation, to that of development, decay and disintegration are exact manifestations of the law of transformation. All things in the universe, from the small grain of sand, the human body, to the big one such as the earth, moon and sun are governed by the above law, and as such, must come through these four periods. This process of changes characterizes impermanence. Anitya is one of the three fundamental of everything existing: Impermanence (Anitya), Suffering (Duhkha) and Non-ego (Anatman). Zen practitioners should always mindful that all things are impermanent and have no-self. Let's look at ourselves, we will see that

our bodies of today are completely different from those of yesterday. In fact, our body is just like a stream running swiftly, manifesting endlessly in different forms as waves rising and falling, as bubbles forming and popping. The waves and bubbles continuously appear large or small, high or low, clean or unclean, and so on and on so on. However, water has no form, is staying unconditioned, and being unmoved at all times. Zen practitioners should always be mindful as such so that we can act, speak, and think mindfully and without discrimination. If we are able to do this, we are on the right tract of cultivation. Let's advance firmly on the way to emancipation; and let's not cling to the world which is full of sufferings and afflictions! "Anitya" is the state of not being permanent, of lasting or existing only for a short time, of changing continually. Physical changes operating from the state of formation, to that of development, decay and disintegration are exact manifestations of the law of transformation. All things in the universe, from the small grain of sand, the human body, to the big one such as the earth, moon and sun are governed by the same law, and as such, must come through these four periods. This process of changes characterizes impermanence. All things are impermanent, their birth, existence, change, and death never resting for a moment. All things in this world, including human life, mountains, rivers, and political systems, are constantly changing from moment to moment. This is called impermanence in each moment. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation, and destruction. This destruction is called impermanence in each cycle. To see the impermanent nature of all things, we must examine this closely. Doing so will prevent us from being imprisoned by the things of this world. In most monasteries, at the end of ceremonies, monks and nuns often chant the verse of impermanence.

This day is already done.  
 Our lives are that much less.  
 We're like fish in a shrinking pond;  
 What joy is there in this?  
 We should be diligent and vigorous,  
 As if our own head were at stake.  
 Only be mindful of impermanence,  
 And be careful not to be lax.

To understand thoroughly the impermanence of all things, Zen practitioners should contemplate that all things in this world, including human life, mountains, rivers, and political systems, are constantly changing from moment to moment. This is called impermanence in each moment. Everything passes through a period of birth, maturity, transformation, and destruction. This destruction is called impermanence in each cycle. To see the impermanent nature of all things, we must examine this closely. Doing so will prevent us from being imprisoned by the things of this world. The Mahaparinirvana Sutra says: "All formations are impermanent; this is the law of appearing and disappearing. When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss." This means that when there is no appearance or disappearance in our mind, that mind is bliss. This is a mind devoid of all thinking. The Mahaparinirvana Sutra says: "All things are impermanent. This is the law of appearing and disappearing. When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss." The Diamond Sutra says: "All things that appear are transient. If we view all appearance as nonappearance, then we will see the true nature of all things." The Heart Sutra says: "Form does not differ from emptiness; emptiness does not differ from form. That which form is emptiness, that which emptiness is form." Thus, what is appearing and disappearing? What is impermanence and permanence? What is form and emptiness? In true stillness, in true nature, in true emptiness, there is no appearing or disappearing, no impermanence and permanence, no form and emptiness. The Sixth Patriarch said: "Originally there is nothing at all." When appearing and disappearing disappear, then this stillness is bliss. But in reality, there is no stillness and no bliss. If we view all appearance as nonappearance, then we will see true nature of all things. But there is no true nature and no things. Form is emptiness, emptiness is form. But there is no emptiness and no form. So when there is no thinking and no speech, already there is no appearing or disappearing, no impermanence or permanence, no form or emptiness. But to say that these things do not exist is incorrect. If we open our mouth, we are wrong. Can we see colors? can we hear sounds? Can we touch things? Is this form or is it emptiness? If we say even one word, we are wrong. And if we say nothing, we are wrong too. Therefore, what can we do? Appearing and disappearing, put it down!

Impermanence and permanence, put it down! Form and emptiness, put it down! Spring comes and the snow melts: appearing and disappearing are just like this. The east wind blows the rainclouds west: impermanence and permanence are just like this. When we turn on the lamp, the whole room becomes bright: all truth is just like this. Form is form, emptiness is emptiness.

Impermanence of the body means that the body withers rapidly, soon grows old and debilitated, ending in death. The ancients have lamented: “Oh, that time when we were young and would ride bamboo sticks, pretending they were horses, in the twinkling of an eye, our hair is now spotted with the color of frost.” What happened to all those brave and intelligent young men and those beautiful and enchanting women of bygone days? They ended as in the following poem: “Rosy cheeks have faded, heroes have passed away; young students’ eyes, too, are weary and sad.” Impermanence of the mind means that the mind and thoughts of sentient beings are always changing, at times filled with love or anger, at times happy or sad. Those thoughts, upon close scrutiny, are illusory and false, like water bubbles. Impermanence of the environment means that not only do our surroundings always change and fluctuate, but happiness, too, is impermanent. Succulent food, once swallowed, loses all tastes; an emotional reunion, however, sweet and joyful, ultimately ends in separation; a delightful party soon becomes a thing of past; a good book, too, gradually reaches the last pages. According to the Samyutta Nikaya, volume III, change or impermanence is the essential characteristic of phenomenal existence. We cannot say of anything, animate or inanimate, ‘this is lasting’ for even while we say, it is undergoing change. The aggregates are compounded and conditioned, and, therefore, ever subject to cause and effect. Unceasingly does consciousness or mind and its factors change, and just as unceasingly, though at a lower rate, the physical body also changes from moment to moment. He who sees clearly that the impermanent aggregates are impermanent, has right understanding. In the Mijjhamaka Sutra, the Buddha gives five striking similes to illustrate the impermanent nature of the five aggregates of clinging. He compares material form or body to a lump of foam, feeling to a bubble of water, perception to a mirage, mental formations or volitional activities to a plantain trunk without heartwood, and consciousness to

an illusion. So He asked the monks: “What essence, monks, could there be in a lump of foam, in a bubble, in a mirage, in a plantain trunk, in an illusion? Whatever material form there be whether past, future or present; internal or external; gross or subtle; low or lofty; far or near; that material form the meditator sees, meditates upon, examines with systematic and wise attention, he thus seeing, meditating upon, and examining with systematic and wise attention, would find it empty, unsubstantial and without essence. Whatever essence, monks, could there be in material form?” And the Buddha speaks in the same manner of the remaining aggregates and asks: “What essence, monks, could there be in feeling, in perception, in mental formation and in consciousness?”

Everything in this world is subject to change and perish; nothing remains constant for even a single moment. The fact of impermanence has been recognized not only in Buddhist thought but elsewhere in the history of ideas. It was the ancient Greek philosopher Heraclitus who remarked that one cannot step into the same river twice. He meant that everything keeps changing without a pause or the ever-changing and transient nature of things. As a matter of fact, if we watch ourselves, we’ll see that we are impermanent. Watch ourselves to see that we are living on a dream. We are changing swiftly and endlessly. Only one day yesterday, we had millions of different bodies, millions different feelings, and millions different minds just like a stream flowing swiftly. Look back and see all those bodies, feelings, and minds just like dreams, like echoes, like mirages. Then, if we look at the day before yesterday, we will be to feel just like millions of lives away. All are like a dream. If we are able to think this way, we will be able to feel that life and death flowing swiftly and endlessly in our whole body.

Human’s life is just like that. In fact, human’s life is like a dream; it is impermanent like autumn clouds, that birth and death are like a dance; that infant changes to young age and to old age just like morning turns into afternoon, then evening. Look at our body and see it changes every second of life. The growing (becoming old) of a human’s life is not different from a flash of lightning. Things around us also keep changing. No one of the things we see around us will last forever, in the same river, the current of yesterday is not the current we see today. Even our minds are constantly subject to changefriends

become enemies, enemies become friends. Our possessions are also impermanent, the brand new car we bought in the year of 2000 is no longer a new car in 2011, the shirt we donate to Goodwill Charity today was once liked by us, and so on and and so on. Understanding impermanence of existence is important not simply for our cultivation of the Dharma, but also in our daily lives for this understanding is a key to open the door of the ultimate nature of things and also an antidote to anger and attachment. When we see all things are perishable and change every moment, we will not try to attach to them.

**Chương Hai Mươi Một**  
**Chapter Twenty-One**

**Tỉnh Thức Để Có Thể Buông Xả**  
**Thứ Cần Được Buông Xả Trong Đời Sống**

Một trong những lợi lạc quan trọng nhất của sự tỉnh thức là nó có thể giúp hành giả có thể buông xả thứ cần được buông xả trong đời sống hằng ngày. Buông xả theo Phật giáo có nghĩa là buông xả hết tất cả những gì thuộc về thế tục. Một cách cơ bản, từ bỏ thế tục là sự thừa nhận đời là bể khổ. Khi bạn nhận thức được điều này thì nó có thể dẫn bạn đến cái mà chúng ta có thể gọi là bước ngoặt, đó là sự nhận thức tất cả mọi sự sống thông thường đều bị tràn ngập bởi khổ đau phiền não khiến chúng ta đi tìm một sự sống tốt đẹp hơn hay một điều gì khác biệt, trong đó không có khổ đau phiền não. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông bỏ và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông xả? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tĩnh kèm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu chúng ta xả bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn. Đạo Phật còn đi xa hơn nữa là khuyến khích Phật tử nên tu tập xả tướng, hay cởi bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức vì đây là một trong những đức tính quan trọng nhất cho người Phật tử.

Tính thân nhiên, một trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo. Trong Phật giáo, xả tướng có nghĩa là trạng thái không có niềm vui cũng như sự đau khổ, một tinh thần sống hoàn toàn cân bằng vượt lên tất cả mọi phân biệt đối xử. Thật vậy, sau chỉ một thời gian ngắn thực tập hạnh xả bỏ, chúng ta có thể loại bỏ được cái “ta” giả tưởng và

phiền phức cũng như những lo âu không có thật. Hành giả nên luôn có thái độ ‘Nhìn mà không thấy, nghe mà không hay, ngửi mà không có mùi.’ Tại sao lại nhìn mà không thấy? Bởi vì có sự hồi quang phản chiếu. Tại sao nghe mà không hay? Bởi vì phản văn văn tự kỷ, tức quay cái nghe để nghe chính mình. Tại sao ngửi mà không có mùi? Bởi vì thấu nhiếp thân tâm, nên mùi vị không làm cho mình dính mắc. Đây là trạng thái khi mắt nhìn sắc mà không thấy sắc, tai nghe tiếng mà coi như không có âm thanh, mũi ngửi mùi hương mà không thấy có mùi hương, lưỡi nếm mà không thấy có vị, thân xúc chạm mà không thấy có cảm giác, ý có pháp mà không dính mắc vào pháp. Tâm xả không phải là một khái niệm tri thức, cũng không là một ý tưởng để cho tâm mình đùa giỡn. Tâm xả là một tâm thái đặc biệt mà chúng ta đạt được nhờ tu tập. Muốn được tâm xả cần phải nỗ lực tu tập, phải luyện tâm, phải chuyển hóa thái độ mà ta thường có đối với người khác. Tâm xả không chỉ có nghĩa là xả ly với thế giới vật chất, mà nó còn có nghĩa là không luyến ái hay thù ghét một ai. Không có chỗ cho định kiến hay bất bình đẳng trong tâm xả. Người có tâm xả luôn đem tâm bình đẳng và không có định kiến ra mà đối xử với thân hữu hay người không quen biết. Nếu sau một thời gian tu tập tâm xả, những cảm giác thương bạn, ghét thù và đứng đưng với người không quen biết sẽ từ từ mờ nhạt. Đó là dấu hiệu tiến triển trong tu tập của mình. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tâm xả không phải là cái tâm đứng đưng với tất cả mọi người, mà là cái tâm bình đẳng và không định kiến với bất cứ một ai.

Buông xả là một trong thất giác phần hay thất bồ đề phần. Đức Phật dạy: “Muốn được vào trong cảnh giới giải thoát thậm thâm của các bậc Bồ Tát, Phật tử trước hết cần phải xả bỏ tất cả dục lạc của ngũ dục của phàm phu. Theo Kinh Duy Ma Cát, khi ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát đến thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cát, ông có hỏi về lòng “xả”. Văn Thù Sư Lợi hỏi Duy Ma Cát: “Sao gọi là lòng xả?” Duy Ma Cát đáp: “Những phước báo mà vị Bồ Tát đã làm, không có lòng hy vọng.” Xả giác phần còn là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta có thể từ bỏ ngũ dục. Buông xả là giáo pháp căn bản của Đức Phật chỉ dạy chúng ta cách trấn an và khống chế “Ý mã.” Khi chúng ta buồn ngủ, chỉ cần buông xả tất cả và nằm xuống, tắt đèn là buông thõng thân tâm.



Có hai thiền sư Ekido and Tanzan cùng hành trình về Kyoto. Khi đến gần một bờ sông, họ nghe giọng một cô gái kêu cứu. Họ bèn đến nơi thì thấy một cô gái trẻ đẹp đang trôi giạt giữa dòng sông. Ekido lập tức chạy đến và mang cô an toàn sang bờ bên kia. Nơi đó Ekido cùng Tanzan tiếp tục cuộc hành trình. Khi mặt trời bắt đầu lặn, họ sắp đặt mọi việc để ổn định chỗ ở qua đêm. Tanzan không thể kềm chế mình được nữa, liền nói toạc ra. “Sao bạn có thể đem cô gái ấy lên? Bạn không nhớ là chúng ta không được phép đụng đến đàn bà hay sao?” Ekido liền trả lời: “Tôi chỉ đưa cô gái sang bờ bên kia, nhưng bạn vẫn còn mang cô gái ấy đến đây.” Buông xả hay là cởi bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức. Theo đạo Phật, đây là đức tính nhân nhiên, một trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo. Trong Phật giáo, Buông xả có nghĩa là trạng thái không có niềm vui cũng như sự đau khổ, một tinh thần sống hoàn toàn cân bằng vượt lên tất cả mọi phân biệt đối xử. Ngược lại, buông lung là đầu hàng sự phóng dật của chính mình. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông xả? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu chúng ta xả bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy “Nếu buông lung thì tham ái tăng lên hoài như giống cỏ Tỳ-la-na mọc tràn lan, từ đời này tiếp đến đời nọ như vượn chuyền cây tìm trái (Dharmapada 334). Tự thắng mình còn vẻ vang hơn thắng kẻ khác. Muốn thắng mình phải luôn luôn chế ngự lòng tham dục. Bằng sự cố gắng, hăng hái không buông lung, tự khắc chế lấy mình, kẻ trí tự tạo cho mình một hòn đảo chẳng có ngọn thủy triều nào nhận chìm được.”

Buông xả là không luyến chấp khi làm lợi lạc cho tha nhân. Thói thường khi chúng ta làm điều gì nhất là khi được kết quả tốt, thì chúng ta hay tự hào, tự mãn, và đắc chí. Sự bất bình, cãi vã xung đột giữa người và người, nhóm này với nhóm khác cũng do tánh chấp trước mà

nguyên nhân là do sự chấp ngã, chấp pháp mà ra. Đức Phật dạy rằng nếu có người lên án mình sai, mình nên trả lại họ bằng lòng thương, không nên chấp chặt. Khi họ càng cuồng dại thì chúng ta càng xả bỏ, luôn tha thứ cho họ bằng sự lành. Làm được như vậy là vui. Các vị Bồ Tát đã ly khai quan niệm chấp pháp, nên không thấy mình là ân nhân của chúng sanh; ngược lại, lúc nào họ cũng thấy chính chúng sanh mới là ân nhân của mình trên bước đường lợi tha mẫn chúng, tiến đến công hạnh viên mãn. Thấy chúng sanh vui là Bồ Tát vui vì lòng từ bi. Các ngài xả bỏ đến độ người gần xa đều xem bình đẳng, kể trí ngu đều coi như nhau, mình và người không khác, làm tất cả mà thấy như không làm gì cả, nói mà không thấy mình có nói gì cả, chứng mà không thấy mình chứng gì cả.

Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tĩnh kèm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. Trì giữ tâm bình đẳng, bất thiên nhất phương (không nghiêng về bên nào). Xả tướng (xả bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức). Tính thản nhiên, một trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo. Trong Phật giáo, xả tướng có nghĩa là trạng thái không có niềm vui cũng như sự đau khổ, một tinh thần sống hoàn toàn cân bằng vượt lên tất cả mọi phân biệt đối xử. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông bỏ? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. ***Nếu chúng ta buông xả một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta buông xả được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta buông xả hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn.***

Sau khi Đức Phật nhận chân về bản chất của đời sống con người là khổ đau; tất cả chúng sanh giết hại lẫn nhau để sinh tồn, và chính đó là nguồn gốc của khổ đau nên Thái tử Tất Đạt Đa đã chấm dứt những hưởng thụ trần tục. Hơn thế nữa, chính Ngài đã nhìn thấy một người già, một người bệnh, và một xác chết khiến Ngài đã đặt câu hỏi tại sao lại như vậy. Ngài cảm thấy vô cùng ray rứt bởi những cảnh tượng đó.

Ngài nghĩ rõ ràng rồi đây Ngài cũng không tránh khỏi những hoàn cảnh này và cũng sẽ không tránh khỏi cái chuỗi già, bệnh và chết này. Chính vì thế Ngài đã nghĩ đến việc bỏ nhà ra đi tìm kiếm chân lý. Trong cảnh tịch mịch của một đêm trăng thanh gió mát, đêm Rằm tháng bảy, ý nghĩ sau đây đã đến với Thái tử: “Thời niên thiếu, tuổi thanh xuân của đời sống, chấm dứt trong trạng thái già nua, mắt mờ, tai điếc, giác quan suy tàn vào lúc con người cần đến nó nhất. Sức lực cường tráng hao mòn, tiêu tụy và những cơn bệnh thành linh chập đến. Cuối cùng cái chết đến, có lẽ một cách đột ngột, bất ngờ và chấm dứt khoảng đời ngắn ngủi của kiếp sống. Chắc chắn phải có một lối thoát cho cảnh bất toại nguyện, cho cảnh già chết này.” Sau đó, lúc 29 tuổi, vào ngày mà công chúa Da Du Đà La hạ sanh La Hầu La. Thái tử đã từ bỏ và xem thường những quyền rũ của cuộc đời vương giả, khinh thường và đẩy lui những lạc thú mà phần đông những người trẻ đắm đuối say mê. Ngài đã ra đi, lìa xa vợ con và một ngai vàng đầy hứa hẹn đem lại quyền thế và quang vinh. Ngài dùng gươm cắt đứt lọn tóc dài, bỏ lại hoàng bào của một thái tử và đắp lên mình tấm y vàng của một ẩn sĩ, đi vào rừng sâu vắng vẻ để tìm giải pháp cho những vấn đề khó khăn của kiếp sống mà từ lâu vẫn làm Ngài bận tâm. Ngài đã trở thành nhà tu hạnh khổ hạnh sống lang thang rày đây mai đó tu hành giác ngộ. Thoạt tiên Ngài tìm đến sự hướng dẫn của hai vị đạo sư nổi tiếng, Alara Kalama và Uddaka Ramaputta, hy vọng rằng hai vị này, vốn là bậc đại thiên sư, có thể trao truyền cho Ngài những lời giáo huấn cao siêu của pháp môn hành thiền. Ngài hành thiền vắng lặng và đạt đến tầng thiền cao nhất của pháp này, nhưng không thỏa mãn với bất luận gì kém hơn Tối Thượng Toàn Giác. Nhưng tầm mức kiến thức và kinh nghiệm của hai vị đạo sư này không thể giúp Ngài đạt thành điều mà Ngài hằng mong muốn. Mặc dù hai vị đạo sư đã khấn khoản Ngài ở lại để dạy dỗ đệ tử, nhưng Ngài đã nhã nhặn từ chối và ra đi. Ngài vẫn tiếp tục thực hành khổ hạnh cùng cực với bao nhiêu sự hành xác. Tuy nhiên, những cố gắng khổ hạnh của Ngài đã trở thành vô vọng, sau sáu năm hành xác, Ngài chỉ còn da bọc xương, chứ không còn sức lực gì. Thế nên Ngài đã thay đổi phương pháp vì khổ hạnh đã cho thấy vô hiệu. Ngài đã từ bỏ nhị biên, đi theo con đường trung đạo và trở thành Phật ở tuổi 35. Điểm cực kỳ quan trọng cần nhớ là sự “từ bỏ trần tục” trong Phật giáo không bao giờ xuất phát (gây ra) bởi sự tuyệt vọng trong đời sống thường nhật. Như Đức Phật đó, Ngài đã sống

cuộc đời vương giả của thời Ngài, nhưng Ngài nhận ra cái đau khổ cố hữu luôn gắn liền với cuộc sống của chúng hữu tình và hiểu rằng dù chúng ta có thỏa thích với những thú vui của giác quan đến thế nào đi nữa, thì cuối cùng chúng ta cũng vẫn phải đối mặt với thực tế của lão, bệnh, tử (già, bệnh, chết). Nói tóm lại, từ bỏ trần tục trong Phật giáo có nghĩa là từ bỏ những thú vui dục lạc trần tục (những thứ mà cuối cùng sẽ đưa chúng ta đến khổ đau và phiền não) để đi tìm chân lý của cuộc sống trong đó không có tham sân si, từ đó chúng ta có thể sống đời hạnh phúc miên viễn.

**Theo truyền thống Phật giáo, có bảy thứ cần được buông xả:** *Thứ nhất* là tâm tánh bình đẳng, buông xả ghét thương. *Thứ nhì* là buông xả kẻ thân người thù. *Thứ ba* là buông xả lỗi lầm thương ghét gây ra bởi tham, sân, si. *Thứ tư* là buông xả lo âu về lợi tha. *Thứ năm* là buông xả chấp tướng. *Thứ sáu* là buông xả mọi vui sướng của mình, đem thí cho người. *Thứ bảy* là buông xả khi làm lợi cho kẻ khác, làm lợi mà không mong đền đáp. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 27, chư Đại Bồ Tát có mười thứ không dính mắc. Chư Đại Bồ Tát trụ trong nhưất thiết trí chúng sanh sai biệt thân đại tam muội có thể đạt được **mười thứ vô sở trước**: *Thứ nhất* là nơi tất cả cõi vô sở trước. *Thứ nhì* là nơi tất cả phương vô sở trước. *Thứ ba* là nơi tất cả kiếp vô sở trước. *Thứ tư* là nơi tất cả chúng sanh vô sở trước. *Thứ năm* là nơi tất cả pháp vô sở trước. *Thứ sáu* là nơi tất cả Bồ Tát vô sở trước. *Thứ bảy* là nơi tất cả Bồ Tát nguyện vô sở trước. *Thứ tám* là nơi tất cả tam muội vô sở trước. *Thứ chín* là nơi tất cả Phật vô sở trước. *Thứ mười* là nơi tất cả địa vô sở trước. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời có thể mau chuyển tất cả tướng và được trí huệ thanh tịnh vô thượng: Vô trước nơi tất cả thế giới; vô trước nơi tất cả chúng sanh; vô trước nơi tất cả các pháp; vô trước nơi tất cả sở tác; vô trước nơi tất cả các thiện căn; vô trước nơi tất cả chỗ thọ sanh; vô trước nơi tất cả nguyện; vô trước nơi tất cả hạnh; vô trước nơi tất cả chư Bồ Tát; vô trước nơi tất cả chư Phật. Cũng theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chư đại Bồ Tát có **mười tâm buông xả (bình đẳng)**: *Thứ nhất* là Tâm buông xả chứa nhóm tất cả công đức. *Thứ nhì* là Tâm bình đẳng phát tất cả nguyện sai biệt. *Thứ ba* là Tâm buông xả nơi tất cả thân chúng sanh. *Thứ tư* là Tâm buông xả nơi nghiệp báo của tất cả chúng sanh. *Thứ năm* là Tâm buông xả nơi tất cả các pháp. *Thứ sáu* là Tâm buông xả nơi tất cả các quốc độ tịnh uế. *Thứ bảy* là Tâm buông xả nơi tất cả tri giải của chúng sanh.

*Thứ tám* là Tâm buông xả nơi tất cả các hạnh không phân biệt. *Thứ chín* là Tâm buông xả nơi tất cả lực khác nhau của chư Phật. *Thứ mười* là Tâm buông xả nơi trí huệ của tất cả Như Lai. Chư Bồ Tát trụ những trong pháp này thời được tâm đại bình đẳng và vô thượng của Như Lai.

***Be Mindful So That We Can  
Let Go What Need Be Let Go In Life***

One of the most important benefits of letting go is that it can help practitioners let go what need be let go in daily life. Letting-go in Buddhism means to renounce things that belong to the worldly world. Basically, renunciation is the recognition that all existence is permeated by suffering. When you realize this, it leads to what we might call a turning point. That is to say, the realization that all of common life is permeated by suffering causes us to look for something more or something different, something which is absent of sufferings and afflictions. In Buddhism, we have always been hearing about letting go and not clinging to anything. What does the Buddha mean on letting go? He means in daily activities, no way we can let go everything. We have to hold on things; however, try not to cling to them. For example, we try to make money for our living expenses, but not try to cling on making a lot of money to accumulate regardless of the means of making the money. A basic teaching of the Buddha on how to calm and rein in the “monkey” mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies. Practitioners do everything with a mind that lets go. Do not expect any praise or reward. If we let go a little, we will have a little peace. If we let go a lot, we will have a lot of peace. If we let go completely, we will know complete peace and freedom. Buddhism goes a little further to encourage its devotees to practice ‘Equanimity,’ or ‘Upeksa’, for this is one of the most important Buddhist virtues.

Upeksa refers to a state that is neither joy nor suffering but rather independent of both, the mind that is in equilibrium and elevated above all distinctions. In fact, after a short period of time of practicing renunciation, we are able to eliminate the troublesome and illusory “I” as well as all artificial worries. Practitioners should always have this attitude ‘Looking but not seeing, hearing but not listening, smelling but

not noticing the scent.’ Why is it described as ‘looking, but not seeing?’ Because the person is returning the light to shine within, and introspecting. Why is it ‘hearing, but not listening?’ Because he is turning the hearing to listen his own nature. Why does it say, ‘smelling, but not noticing the scent?’ Because he has gathered back his body and mind, and is not disturbed any longer by scent. At this time, the cultivator’s eyes contemplate physical forms, but the forms do not exist for him. His ears hears sounds, but the sounds do not exist for him. His nose smells scents, but those scents do not exist for him. His tongue tastes flavors, but for him, those flavors do not exist. His body feels sensations, but does not attach itself to those sensations. His mind knows of things, but does not attach to them. Equanimity is not an intellectual concept, nor is it another thought to play with in our mind. It is a state of mind, a specific quality of consciousness or awareness to be attained through cultivation. In order to obtain equanimity, we have to exert a great deal of effort to cultivate on it, we have to train our mind and transform our basic attitude towards others. Equanimity does not only mean to renounce the material world, but it also means not to develop attachment, nor aversion towards anybody. There is no room for biased views or inequality in the mind of equanimity. A person with the mind of equanimity will take this unbiased views and equality that he has towards both friends and unknown people. If after a period of time of cultivation on the mind of equanimity, our feeling of attachment to our friends, aversion to our enemy and indifferent to unknown people will gradually fade away. This is the sign of progress in our cultivation. Sincere Buddhists should always remember that the mind of equanimity does not mean becoming indifferent to everyone, but it is a mind of equality and unbiased views towards anyone.

Equanimity, or letting go, or Upekṣa is one of the seven Bodhyangas. The Buddha taught: “If one wishes to penetrate into the profound realm of liberation of the Maha-Bodhisattvas, Buddhists must first be able to let go of all of the five desires of ordinary people.” According to the Vimalakīrti Sūtra, when Mañjuśrī Bodhisattva called on to enquire after Upasaka Vimalakīrti’s health, Mañjuśrī asked Vimalakīrti about “Upekṣa”. Mañjuśrī asked Vimalakīrti: “What should be relinquish (upekṣa) of a Bodhisattva?” Vimalakīrti replied: “In his work of salvation, a Bodhisattva should expect nothing (i.e. no

gratitude or reward) in return.” Abandonment is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we can turn away from the five desires. Equanimity is a basic teaching of the Buddha on how to calm and rein in the “monkey” mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies.

Zen masters Ekido and Tanzan were on a journey to Kyoto. When they approached the river side, they heard a girl’s voice calling for help. When they arrived they saw a young pretty girl, stranded in the river. Ekido immediately jumped down the river and carried the girl safely to the other side where, together with Tanzan, he continued his journey. As the sun began to set, and they made arrangements to settle down for the night, Tanzan could no longer contain himself and blurted out: “How could you pick up that girl? Do you remember that we are not allowed to touch women?” Ekido replied immediately: “I only carried the girl to the river bank, but you are still carrying her.” Equanimity, one of the most important Buddhist virtues. Upeksha refers to a state that is neither joy nor suffering but rather independent of both, the mind that is in equilibrium and elevated above all distinctions. On the contrary, to give rein to one’s emotion means to surrender one’s heedlessnesses. In Buddhism, we have always been hearing about letting go and not clinging to anything. What does the Buddha mean on letting go? He means in daily activities, no way we can let go everything. We have to hold on things; however, try not to cling to them. For example, we try to make money for our living expenses, but not try to cling on making a lot of money to accumulate regardless of the means of making the money. Practitioners do everything with a mind that lets go. Do not expect any praise or reward. If we let go a little, we will have a little peace. If we let go a lot, we will have a lot of peace. If we let go completely, we will know complete peace and freedom. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Craving grows like a creeper which creeps from tree to tree just like the ignorant man wanders from life to life like a fruit-loving monkey in the forest (Dharmapada 334). Self-conquest is, indeed, better than the conquest of all other people. To conquer oneself, one must be always self-controlled and disciplined one’s action. By sustained effort,

earnestness, temperance and self-control, the wise man may make for himself an island which no flood can overwhelm (Dharmapada 25).”

Detachment is the attitude of those who give up, forget, do not attach any importance for what they have done for the benefit of others. In general, we feel proud, self-aggrandized when we do something to help other people. Quarrels, conflicts, or clashes between men or groups of men are due to passions such as greed or anger whose source can be appraised as self-attachment or dharma-attachment. The Buddha taught that if there is someone who misjudges us, we must feel pity for him; we must forgive him in order to have peace in our mind. The Bodhisattvas have totally liberated themselves from both self-attachment and dharma-attachment. When people enjoy material or spiritual pleasures, the Bodhisattvas also rejoice, from their sense of compassion, pity, and inner joy. They always consider human beings as their benefactors who have created the opportunities for them to practice the Four Immeasurable Minds on their way to Enlightenment. In terms of the Immeasurable Detachment, the Bodhisattvas consider all men equal, the clever as the stupid, themselves as others, they do everything as they have done nothing, say everything as they have said nothing, attain all spiritual levels as they have attained nothing.

A basic teaching of the Buddha on how to calm and rein in the “monkey” mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies. The state of mental equilibrium in which the mind has no bent or attachment, and neither meditates nor acts, a state of indifference. Equanimity, one of the most important Buddhist virtues. Upeksa refers to a state that is neither joy nor suffering but rather independent of both, the mind that is in equilibrium and elevated above all distinctions. In Buddhism, we have always been hearing about letting go and not clinging to anything. What does the Buddha mean on letting go? He means in daily activities, no way we can let go everything. We have to hold on things; however, try not to cling to them. For example, we try to make money for our living expenses, but not try to cling on making a lot of money to accumulate regardless of the means of making the money. Practitioners do everything with a mind that lets go. Do not expect any praise or reward. *If we let go a little, we will have a little peace. If we let go a lot,*



*we will have a lot of peace. If we let go completely, we will know complete peace and freedom.*

After the Buddha realized all nature of life and human suffering in life; all living beings kill one another to survive, and that is a great source of suffering, Crown Prince Siddhattha stopped enjoying worldly pleasures. Furthermore, he himself saw an old man, a sick man, and a corpse that led him to ponder why it was; he also felt unsettled by these sights. Clearly, he himself was not immune to these conditions, but was subject to the inevitable succession of old age, sickness and death. Thus He thought of leaving the world in search of truth and peace. In the silence of that moonlit and breezy night (it was the full-moon day of July) such thoughts as these arose in him “Youth, the prime of life ends in old age and man’s senses fail him at a time when they are most needed. The health is weakened when diseases suddenly creeps in. Finally death comes, sudden perhaps and unexpected, and puts an end to this brief span of life. Surely there must be an escape from this unsatisfactoriness, from aging and death.” Then, at the age of twenty-nine, in the flower of youthful manhood, on the day Princess Yasodara had given birth to Rahula, Prince Siddhartha Gotama, discarding and disdaining the enchantment of the royal life, scorning and spurning joys that most young people yearn for, the prince renounced wife and child, and a crown that held the promise of power and glory. He cut off his long locks of hair with his sword, doffed his royal robes, and putting on a hermit’s robe retreated into forest solitude to seek solution to those problems of life that so deeply stirred his mind. He became a penniless wandering ascetic to struggle for enlightenment. First He sought guidance from two famous sages at the time, Alara Kalama and Uddaka Ramaputta, hoping that they, being famous masters of meditation, would teach him all they know, leading him to the heights of concentrative thought. He practiced concentration and reached the highest meditative attainments, but was not satisfied with anything less than a Supreme Enlightenment. These teachers’ range of knowledge and experience, however, was insufficient to grant him what he so earnestly sought. Though both sages asked him to stay to teach their followers, he declined and left. He continued to practice many penances and underwent much suffering. He practiced many forms of severe austerity. However, he got no hope after six years of torturing

his body so much that it was reduced to almost a skeleton. He changed his method as his penances proved useless. He gave up extremes and adopted the Middle Path and became a Buddha at the age of 35. It is extremely important to remember that renunciation in Buddhism is never caused by despair in the ordinary course of life. As for the Buddha, he enjoyed the greatest possible happiness and privilege known in his day; however, he recognized the suffering inherent in sentient existence, and realized that, no matter how much we may indulge ourselves in pleasures of the sense, eventually we must face the realities of old age, sickness, and death. In short, renunciation in Buddhism means to renounce the worldly pleasures (which will eventually cause sufferings and afflictions) to seek the truth of life which is absent of greed, anger and ignorance, so that we can obtain a life of eternal happiness.

*According to Buddhist tradition, there are seven abandonments or riddances: First, cherishing none and nothing. Second, no relations with others. Third, riddance of love and hate. Fourth, riddance of anxiety about the salvation of others. Fifth, riddance of the clinging of form. Sixth, giving to others. Seventh, benefitting others without hope of return.* According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 27, there are ten kinds of nonattachment of Great Enlightening Being. Great enlightening beings abide in the concentration of the differentiated bodies of all sentient beings can attain *ten kinds of non-attachment: First, non-attachment in all lands. Second, non-attachment in all places. Third, non-attachment in all times. Fourth, non-attachment in respect to all beings. Fifth, non-attachment in respect to all phenomena. Sixth, non-attachment in respect in respect to all Enlightening Beings. Seventh, non-attachment in respect to all Enlightening Beings' vows. Eighth, non-attachment in respect to all concentrations. Ninth, non-attachment in respect to all Buddhas. Tenth, non-attachment in respect to all the stages of enlightenment.* Enlightening Beings who abide by these can quickly overturn all concepts and attain supreme pure wisdom: Non-attachment to all worlds; non-attachment to all sentient beings; non-attachment to all phenomena; non-attachment to all actions; non-attachment to all roots of goodness; non-attachment to all place of birth; non-attachment to all vows; non-attachment to all practices; non-attachment to all Enlightening Beings; non-attachment to

all Buddhas. Also according to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, *there are ten kinds of equanimity of Great Enlightening Beings: First*, Equanimity in accumulating all virtues. *Second*, Equanimity in undertaking all different vows. *Third*, Equanimity in regard to all living beings. *Fourth*, Equanimity in regard to the consequences of actions of all living beings. *Fifth*, Equanimity in regard to all phenomena. *Sixth*, Equanimity in regard to all pure and defiled lands. *Seventh*, Equanimity in regard to understandings of all sentient beings. *Eighth*, Equanimity in regard to nonconceptualization of all practices. *Ninth*, Equanimity in regard to the nondifference of all Buddhas' powers. *Tenth*, Equanimity in regard the wisdom of all Buddhas. Enlightening beings rest in these will attain the supreme great equanimity of Buddhas.



**Chương Hai Mươi Hai**  
**Chapter Twenty-Two**

**Tỉnh Thức Trên Năm Thứ Trở Ngại**  
**Trong Cuộc Sống Tu Hằng Ngày**

Trong cuộc sống tu hằng ngày, hành giả tu Phật nên luôn tỉnh thức trên năm thứ trở ngại luôn làm trì hoãn việc tiến bước trên đường giải thoát của mình. **Theo Kinh Phúng Tụng trong trường Bộ Kinh, có năm triền cái, chúng làm chướng ngại và che dấu thực tại khỏi tâm thức:** Thứ nhất là *Tham Dục*: Tham dục là sự ham muốn duyên theo nhục dục ngũ trần. Những tư tưởng tham dục chắc chắn làm chậm trễ sự phát triển tinh thần. Nó làm tâm chao động và trở ngại công trình lắng tâm an trụ. Sở dĩ có tham dục phát sanh là vì chúng ta không chịu thu thúc lục căn. Vì không cẩn mật canh phòng sáu cửa nên những tư tưởng tham ái có thể xâm nhập vào làm ô nhiễm tâm thức. Do vậy người tu theo Phật cần phải cẩn trọng thu nhiếp lục căn, không để duôi hờ hững để cho chướng ngại tham ái ngăn chặn làm bít mất con đường giải thoát của mình. Thứ nhì là *Sân Hận*: Cũng như tham dục, sự chú tâm sai lầm, kém khôn ngoan, không sáng suốt, dẫn đến sân hận. Nếu không kiểm soát kịp thời, những tư tưởng bất thiện này sẽ thấm nhuần tâm và che lấp mất trí tuệ. Nó có thể làm méo mó toàn thể tâm thức và các tâm sở, cũng như gây trở ngại cho ánh sáng chân lý, đóng mất cửa giải thoát. Tham dục và sân hận đặt nền tảng trên vô minh, chẳng những làm chậm trễ sự phát triển của tâm trí, mà còn đốt cháy cả rừng công đức mà ta đã tích tập từ bao đời kiếp. Thứ ba là *Hôn Trầm Thụy Miên*: Hôn trầm thụy miên hay hôn trầm đã dượi, một trạng thái tâm uể oải, không buồn hoạt động. Đây không phải là trạng thái uể oải vật chất của cơ thể (vì cho dù là bậc A La Hán, đôi khi vẫn cảm thấy thân thể mệt mỏi). Trạng thái này làm cho hành giả tu thiền mất lòng nhiệt thành, kém quyết tâm, rồi tinh thần trở nên ương yếu và lười biếng. Sự hôn trầm làm cho tâm thần càng thêm đã dượi và cuối cùng đưa đến trạng thái tâm chai đá hững hờ. Thứ tư là *Trạo Cử Hối Quá*: Còn gọi là phóng dật lo âu, một chướng ngại làm chậm trễ bước tiến tinh thần. Khi tâm phóng dật thì như bầy ong vỡ ổ, cứ vo vo bay quanh quần không ngừng, khó lòng an trụ được. Tình trạng chao động này là một

trở ngại trên đường đi đến định tĩnh. Khi hành giả mãi lo âu suy nghĩ hết chuyện này đến chuyện khác, hết việc nọ đến việc kia, những việc làm xong, cũng như những việc chưa xong, luôn lo âu về những may rủi của đời sống, thì chắc chắn người ấy sẽ chẳng bao giờ có an lạc. *Thứ năm là Nghi Hoặc*: Còn gọi là hoài nghi, không tin tưởng về sự chứng đắc thiên định, không quyết định được điều mình đang làm. Ngày nào mình còn tâm trạng hoài nghi, ngày đó tinh thần còn bị lung lạc như người ngồi trên hàng rào, không thể nào trau dồi tâm trí được. Những phương thức khác nhằm chế ngự năm trở ngại này. Phật tử nên luôn tu tập chánh tinh tấn để chế ngự năm trở ngại này: ngăn ngừa những tư tưởng bất thiện chưa phát sanh, không cho nó phát sanh; loại trừ những tư tưởng bất thiện đã phát sanh; khai triển những tư tưởng thiện chưa phát sanh; củng cố và bảo trì những tư tưởng thiện đã phát sanh.

Làm thế nào để chế ngự năm trở ngại này? Phật tử nên luôn tu tập chánh tinh tấn để chế ngự năm trở ngại này; ngăn ngừa những tư tưởng bất thiện chưa phát sanh, không cho nó phát sanh loại trừ những tư tưởng bất thiện đã phát sanh; khai triển những tư tưởng thiện chưa phát sanh; củng cố và bảo trì những tư tưởng thiện đã phát sanh. Theo Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera trong Phật Giáo Nhìn Toàn Diện, để điều phục năm triền cái, ***hành giả cũng cần phải trau dồi và phát triển năm yếu tố tâm lý***: *Thứ nhất là Tầm (Vitakka (p))*: Tầm được dùng để chế ngự hôn trầm đã dưng. *Thứ nhì là Sát (Vicara (p))*: Sát được dùng để chế ngự hoài nghi. *Thứ ba là Phỉ (Piti (p))*: Phỉ hay hỷ lạc được dùng để chế ngự sân hận. *Thứ tư là Lạc (Sukha (p))*: An lạc được dùng để chế ngự phóng dật và lo âu. *Thứ năm là Trụ (Ekaggata (p))*: Trụ được dùng để chế ngự tham dục. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” để khắc phục năm trở ngại này, hành giả nên dùng năm thiền chi trong tu tập, vì chính năm thiền chi này sẽ nâng các cấp thanh tịnh tâm của hành giả từ thấp lên cao. Tâm kết hợp với chúng trở thành tâm thiền, các thiền chi này theo thứ tự từng chi một sẽ chế ngự các trở ngại ngăn cản con đường thiền định của hành giả, chẳng hạn tham dục được chế ngự bởi định hay nhất tâm, sân hận được chế ngự bởi hỷ, hôn trầm và thùy miên bởi tầm, trạo cử và hối quá bởi lạc, và hoài nghi bởi tứ.

***To be Mindful on the Five Hindrances  
In Our Daily Life and Cultivation***

In daily life and cultivation, Buddhist practitioners should always be mindful on the five hindrances that delay our advance in the path of emancipation. ***According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five hindrances which, in the sense of obstructing and hindering and concealing reality from consciousness:***

***First, Lust or the Hindrance of Sensuality (sensual desire):*** Sensual desire is lust for sense objects. Sensual thoughts definitely retarded mental development. They disturb the mind and hinder concentration. Sensuality is due to non-restraint of the six senses, which when unguarded give rises to thoughts of lust so that the mind-flux is defiled. Hence the need for any Buddhist is to be on his guard against this hindrance which closes the door to deliverance. Second, the hindrance of ill-will. As in the case of sense-desire, it is unwise and unsystematic attention that brings about ill-will. When not under control, ill-will propagates itself, saps the mind and clouds the vision. It distorts the entire mind and thus hinders awakening to ignorance, not only hamper mental growth, but also destroy the whole forest of merits which we had accumulated in so many lives. ***Third, the Hindrance of Sloth and Torpor (stiffness and torpor):*** This is a morbid state of mind and mental properties. It is not the state of sluggishness of the body (for even the arhats, who are free from this ill, also experience bodily fatigue). This sloth and torpor lessens the yogi's enthusiasm and earnestness for meditation so that the meditator becomes mentally sick and lazy. Laxity leads to greater slackness until finally there arises a state of callous indifference. ***Fourth, the Hindrance of Worry and Flurry (agitation and worry):*** Also called restlessness and remorse. This is another disadvantage that makes progress more difficult. When the mind becomes restless like flustered bees in a shaken hive, it cannot concentrate. This mental agitation prevents calmness and blocks the upward path. Worry is just as harmful. When a man worries over one thing and another, over things done or left undone, and over misfortunes, he can never have peace of mind. All this bother and worry, this fidgeting and unsteadiness of mind, prevent concentration. ***Fifth, the Hindrance of Sceptical Doubt or Uncertainty:*** The hindrance

of doubt is the inability to decide anything definitely. It includes doubt with regard to the possibility of attaining the jhana, and uncertain on what we are doing. Unless we shed our doubts, we will continue to suffer from it. As long as we continue to take skeptical view of things, sitting on the fence, this will most detrimental to mental development.

How can we overcome these five hindrances? A Buddhist must always practice the right efforts to overcome these five hindrances; to prevent the arising of evil unwholesome thoughts that have not yet arisen in the mind; to discard such evil thoughts already arisen; to produce wholesome thoughts not yet arisen; to promote and maintain the good thoughts already present. According to Bhikkhu Piyadassi Mahathera in *The Spectrum of Buddhism*, ***to overcome these five hindrances, one has to develop five psychic factors known as five factors of jhana: First***, applied thought is used to subdue sloth and torpor. *Second*, sustained thought is used to subdue doubt. *Third*, joy is used to subdue ill-will. *Fourth*, happiness is used to subdue restlessness and worry. *Fifth*, one pointedness or unification of the mind which is used to subdue sense desire. According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” in order to be able to overcome the five hindrances, practitioner should develop five psychic factors known as “jhananga” or factors of jhana. They are vitakka, vicara, piti, sukha, and ekaggata which are the very opposites of the five hindrances. It is these psychic factors that raise the practitioner from lower to higher levels of mental purity. These psychic factors, in order, step by step, subdue the hindrances that block the path of concentration. Sense desire, for instance, is subdued by ekaggata, that is, unification of the mind; ill-will by joy (piti); sloth and torpor by applied thought (vitakka); restlessness and worry by happiness (sukha), and doubt by sustained thought (vicara). Other methods of overcoming these five hindrances. A Buddhist must always practice the right efforts to overcome these five hindrances: to prevent the arising of evil unwholesome thoughts that have not yet arisen in the mind; to discard such evil thoughts already arisen; to produce wholesome thoughts not yet arisen; to promote and maintain the good thoughts already present.



**Chương Hai Mươi Ba**  
**Chapter Twenty-Three**

**Tỉnh Thức Trên Ba Thứ**  
**Hiểm Độc Nhất Cõi Nhân Gian**

Như đã đề cập trong những chương trước, sống tỉnh thức chỉ đơn thuần là luôn giữ chánh niệm về tất cả mọi sinh hoạt, từ vật chất đến tinh thần. Hành giả giữ tâm chánh niệm là vị ấy hiểu biết rõ ràng về những hoạt động của cơ thể mình và luôn tỉnh thức về những uy nghi: khi đi, đứng, ngồi hay nằm. Tất cả những hoạt động của cơ thể hành giả đều làm với cái tâm tỉnh thức. Khi đi tới đi lui, khi nhìn tới hoặc nhìn một bên, hành giả chú tâm hay biết rõ ràng; khi co tay co chân hay khi duỗi tay duỗi chân hành giả luôn làm trong tỉnh thức; khi mặc quần áo, khi ăn, uống, nhai, vân vân, hành giả phải luôn chú tâm hay biết rõ ràng; khi đi, đứng, ngồi, nằm, hành giả phải luôn tỉnh thức; khi nói cũng như khi không nói hành giả phải luôn hay biết rõ ràng. Đặc tính của tỉnh thức là không rời hột bẻ ngoài. Có nghĩa là tỉnh thức phải xuyên suốt và thâm sâu, đặc biệt nhất là hành giả phải nên luôn hết sức tỉnh thức trên ba thứ vô cùng hiểm độc trong cõi nhân gian này.

Trong Phật giáo, độc còn gọi là cấu hay chướng, là những thứ độc hại hay những món phiền não lớn. Đây là những thứ ác căn bản gắn liền trong đời sống khởi sanh đau khổ. Độc bao gồm lời nói đắng cay để trấn áp điều ác; nghịch pháp hay pháp trái duyên. Độc còn là chất độc của tham dục hay sự nhiễm ố của tham dục. Độc dục hay ái độc làm tổn hại cho việc tu hành Phật pháp. Ngoài ra, si độc, một trong tam độc, sự độc hại của ngu si (ngu si chẳng những hại mình mà còn hại người, chẳng những náo loạn mình mà còn náo loạn người khác); và xúc độc hay sự độc hại của xúc chạm, từ ám chỉ đàn bà. Theo Đức Phật, có bốn thứ độc trong thân thể, hay bốn con rắn độc trong giỏ ám chỉ tứ đại trong thân thể (tạo nên thân thể con người). Ý nói tứ đại đất, nước, lửa, gió có thể làm tổn hại con người. Tam Độc còn được gọi là Tam Cấu hay Tam Chướng, là ba thứ độc hại hay ba món phiền não lớn. Đây là những thứ ác căn bản gắn liền trong đời sống khởi sanh đau khổ. Phiền não có rất nhiều, nói rộng thì đến 84 ngàn, nói hẹp thì có 10 loại phiền não gốc, trong đó có tam độc tham sân si. Tam Độc

Tham, Sân, Si chẳng những gây phiền chuốc nảo cho ta, mà còn ngăn chặn không cho chúng ta hưởng được hương vị thanh lương giải thoát.

**Cái Hiểm Độc thứ nhất là Lòng Tham:** Lòng tham hay lòng ham muốn vị kỷ thúc đẩy chúng ta thỏa mãn những gì mình cần cũng như những gì mình không xứng đáng được như ăn uống, nhà cửa, xe cộ, tài sản và danh vọng, vân vân. Mắt thì ham nhìn nơi sắc đẹp không biết chán, tai ham nghe mọi thứ âm thanh du dương, mũi ham mong ngửi mùi hương các loại, lưỡi ham nếm các vị béo bổ ngọt ngon, thân ham những xúc chạm mịn màng, và ý ham các sự ghét thương bỉ thử, vân vân. Lòng tham của con người như thùng không đáy, như biển cả lấy nước liên tục từ trăm ngàn sông hồ to nhỏ, hết ngày này qua ngày khác. Trong thời mạt pháp này, chúng sanh nói chung và nhân loại nói riêng, đã và đang dùng đủ mọi phương cách, thủ đoạn, mưu chước để lường gạt và tàn hại lẫn nhau. Thế nên cuộc đời của chúng sanh, nhất là nhân loại, vốn dĩ đã đau khổ, lại càng đau khổ hơn. Tất cả đều do nơi tánh tham lam, lòng ích kỷ bòn xén mà ra. Chính bằng mưu gian chước quỷ, dối gạt, phương tiện cũng như lật lọng bằng mọi thủ đoạn để đạt cho bằng được. Lòng tham là mãnh lực tinh thần mạnh mẽ khiến cho người ta đấu tranh giết chóc, lọc lừa dối trá lẫn nhau, ngay cả những hành động tàn độc cũng không chừa. Tham lam là món thứ nhất trong tam độc. Tham lam đối với tài sản người khác có nghĩa là tìm cách để chiếm đoạt vật không phải của mình. Khi tham lam nằm trong tâm ý của chúng ta thì không người nào khác thấy được vì nó vô hình vô tướng. Nhưng tâm tham này lại có thể khiến chúng ta làm những việc xu nịnh, đút lót, lừa đảo hay trộm cắp để đạt được những điều mà chúng ta mong muốn. Tham là căn bất thiện đầu tiên che đậy lòng tham tự kỷ, sự ao ước, luyến ái và chấp trước. Tánh của nó là bám víu vào một sự vật nào đó hay tham lam đắm nhiễm những gì nó ưa thích. Nghiệp dụng của nó là sự bám chặt, như thịt bám chặt vào chảo. Nó hiện lên áp chế khi chúng ta không chịu buông bỏ. Nguyên nhân gần đưa đến tham là vì chúng ta chỉ thấy sự hưởng thụ trong sự việc. Người ta thường tham tài, tham sắc, tham danh, tham thực, tham thù hay sắc, thanh, hương, vị, xúc, vân vân và vân vân. Theo Hoà Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có ba điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp tham lam: thứ nhất là vật sở hữu của người khác; thứ nhì là tâm thèm muốn, ước mong được làm chủ vật ấy; và thứ ba là lấy vật ấy không có sự cho phép của người khác. Theo Kinh Phúng

Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm loại xan tham: thứ nhất là xan tham đối với trú xứ; thứ nhì là xan tham đối với gia đình; thứ ba là xan tham đối với các vật thô hoạch; thứ tư là xan tham đối với sắc; và thứ năm là xan tham đối với Pháp. Lại còn năm loại tham lam bủn xỉn: thứ nhất là trụ xứ khan, hay một mình ta ở đây, chẳng cho ai khác vào đây; thứ nhì là gia chủ thí khan, hay một mình ta ở nhà này làm việc bố thí, chứ chẳng ai khác; thứ ba là thí khan hay một mình ta nhận của bố thí này; thứ tư là dư tán khan hay một mình ta nhận sự tán thán này chứ chẳng ai khác; và thứ năm là pháp khan hay một mình ta biết thâm nghĩa của kinh này chứ chẳng cho người khác biết. Theo Thanh Tịnh Đạo, có năm loại tham: thứ nhất là tham đối với chỗ ở; thứ hai là tham đối với quyến thuộc; thứ ba là tham đối với lợi lộc; thứ tư là tham đối với pháp; và thứ năm là tham đối với tiếng khen.

Tham và Dục là ham muốn của cải trần thế. Hầu hết người đời thường định nghĩa hạnh phúc trần tục như là sự thỏa mãn của mọi tham dục. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhin tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham lam chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiếu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Tham lam và sân hận vừa có thật mà cũng vừa là ảo tưởng. Những phiền não mà chúng ta thường gọi là tham ái, tham dục, tham lam, hay sân hận, si mê, vân vân chỉ là những cái tên bề ngoài. Giống như trường hợp chúng ta gọi cái nhà này đẹp, cái kia xấu, to, nhỏ, vân vân đó không phải là sự thật. Những cái tên được gọi một cách quy ước như vậy khởi phát từ sự tham ái của chúng ta. Nếu chúng ta muốn

một cái nhà lớn hơn chúng ta xem cái nhà mà chúng ta đang có là nhỏ. Lòng tham ái khiến chúng ta có sự phân biệt. Thật ra, chân lý không có tên gọi. Nó thế nào thì để nó thế ấy. Hãy nhìn sự vật theo đúng thực tướng của chúng, đừng định danh theo quan niệm thiên lệch của mình. Bạn là người đàn ông hay đàn bà chỉ là sự biểu hiện bên ngoài của sự vật. Thật ra, bạn chỉ là một sự kết hợp của nhiều yếu tố, là một tổng hợp của các uẩn biến đổi không ngừng. Khi bạn có một tâm hồn tự do, cởi mở, bạn không còn sự phân biệt nữa. Chẳng có lớn hay nhỏ, chẳng có tôi và anh. Chẳng có gì cả. Vô ngã hay không có một linh hồn vĩnh cửu. Thực ra cuối cùng thì chẳng có ngã hay vô ngã gì cả. Đó chỉ là những danh từ quy ước. Tham lam phải được quân bình bằng sự chú tâm vào đề mục bất tịnh. Dính mắc vào vóc dáng có thể là một cực đoan. Gặp trường hợp như thế chúng ta phải để tâm đến một cực đoan khác của cơ thể. Chúng ta hãy quan sát cơ thể và xem đó như một xác chết. Hãy nhìn vào tiến trình tan rã, hủy hoại của một xác chết. Cũng có thể quan sát từng bộ phận của cơ thể như tim, phổi, gan, mắt, máu, nước tiểu, mồ hôi, vân vân. Hãy nhớ lại hình ảnh của các yếu tố bất tịnh của cơ thể mỗi khi tham lam phát sanh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham lam quá nhiều.

**Cái Hiểm Độc thứ nhì là Sân Hận:** Sân hận là tâm từ chối các đối tượng không vừa lòng; chẳng hạn, trong lúc hành thiền, tâm khó chịu khi cơ thể bị đau nhức. Sân hận là một trong ba phiền não chính khiến tâm chúng sinh mê mờ. Hai phiền não kia là tham lam và si mê. Sân hận là sự đáp lại cảm xúc đối với việc gì không thích đáng hay không công bằng. Nếu không đạt được cái mình ham muốn cũng có thể đưa đến sân hận. Sân hận liên hệ tới việc tự bảo vệ mình. Tuy nhiên, theo giáo thuyết nhà Phật thì sân hận tự biểu lộ trong nó một tư cách thô lỗ, phá mất hành giả một cách hữu hiệu nhất. Đức Phật tuyên bố rất rõ ràng rằng một tâm đầy những sân hận và thù địch không thể hiểu một cách tốt đẹp, không thể nói một cách tốt đẹp. Một người ôm ấp nuôi dưỡng sự bất mãn và uất hận sẽ không làm dịu bớt hận thù của mình. Chỉ với tâm bất hại và lòng từ mẫn đối với chúng sanh mọi loài mới có thể chấm dứt được hận thù. Chính vì thế mà trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy để chế ngự sân hận, chúng ta phải phát triển lòng từ bi bằng cách thiền quán vào lòng từ bi. Theo Phật giáo, căn bản của sự sân giận thường thường là do sự sợ hãi mà ra. Vì khi chúng ta nổi giận lên thường chúng ta không còn sợ hãi điều gì nữa, tuy nhiên, đây chỉ là

một loại năng lượng mù quáng. Năng lượng của sự giận dữ có tính cách tàn phá và không xây dựng được chuyện gì hết. Thật vậy, giận dữ thái quá có thể dẫn đến việc tự mình kết liễu đời mình. Vì vậy Đức Phật dạy: “Khi mình giận ai, hãy lui lại và ráng mà nghĩ đến một vài điều tốt của người ấy. Làm được như vậy, cơn giận tự nó sẽ nguôi đi.” Sự sân hận đốt cháy trong lòng chúng sanh, gây nên biết bao cảnh trái ý và thù nghịch cho người khác. Người sân hận nói năng thô bỉ không có chút từ bi, tạo nên không biết bao nhiêu là khổ não. Trong Tam Độc, mỗi thứ có một ác tính độc đáo khác nhau; tuy nhiên, sân hận có một tướng trạng vô cùng thô bạo, nó là kẻ thù phá hoại đường tu cũng như công hạnh của người tu Phật mạnh mẽ nhất. Lý do là khi một niệm sân hận đã sanh khởi trong tâm thì liền theo đó có muôn ngàn thứ chướng ngại khác lập tức hiện ra, ngăn trở con đường tu đạo, công hạnh cũng như sự tiến tu của người học đạo. Chính vì thế mà cổ đức có dạy rằng: “Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai.” (có nghĩa là khi một niệm oán thù vừa chớm khởi, thì có ngàn muôn cửa chướng khai mở). Thí dụ như đang lúc ngồi thiền, bỗng chợt nhớ đến người kia bạc ác, xấu xa, gây cho ta nhiều điều cay đắng xưa nay. Do nghĩ nhớ như thế nên tâm ta chẳng những không yên, mà còn sanh ra các sự buồn giận, bức rức. Thân tuy ngồi yên đó mà lòng đầy đầy phiền não sân hận. Thậm chí có người không thể tiếp tục tọa thiền được nữa, cũng như không thể tiếp tục làm những gì họ đang làm vì tâm họ bị tràn ngập bởi phiền não. Lại có người bức tức đến quên ăn bỏ ngủ, nhiều khi muốn làm gì cho kẻ kia phải chết liền tức khắc mới hả dạ. Qua đó mới biết cái tâm sân hận nó luôn dầy xéo tâm can và phá hoại con đường tu tập của người tu như thế nào. Chính vì thấy như thế mà Đức Phật đã dạy cách đối trị sân hận trong Kinh Pháp Hoa như sau: “Lấy đại từ bi làm nhà, lấy nhẫn nhục làm áo giáp, lấy tất cả pháp không làm tòa ngồi.” Chúng ta phải nên nghĩ rằng khi ta khởi tâm giận hờn phiền não là trước tiên tự ta làm khổ ta. Chính ngọn lửa sân hận ấy bên trong thì thiêu đốt nội tâm, còn bên ngoài thì nó khiến thân ta ngồi đứng chẳng yên, than dài, thở vắn. Như thế ấy, chẳng những chúng ta không cải hóa được kẻ thù, mà còn không đem lại chút nào an vui lợi lạc cho chính mình.

Sân hận là nguyên nhân chính của khổ đau và địa ngục. Sân hận là căn bản phiền não “Sân Khuể” hay sự nóng nảy. Sân Hận xảy ra khi chúng ta đè nén sự cảm xúc giận vào sâu bên trong. Sân hận là một

trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm. Theo tâm lý học Phật giáo, yếu tố tâm thức về sân hận luôn nối kết với kinh nghiệm khổ đau. Người ta có thể tham và lạc cùng một lúc, nhưng không thể nào vừa sân hận mà lại vừa vui vẻ cùng một lúc được. Bất kỳ ai vun xới oán ghét, sân hận, giận dữ, tính ác nuôi dưỡng sự trả thù hay bảo tồn lòng căm giận đều bị trói buộc vào kinh nghiệm khổ đau như thế, vì người ấy đã chấp chặt vào một nguồn cội rất mạnh của khổ đau. Những ai gieo hận thù cho người khác như giết chóc hay hành hạ hay cắt xéo thân thể, có thể sẽ tái sinh vào những cảnh giới nơi mà họ phải cảm thọ những kinh nghiệm cực kỳ đau đớn, nhức nhối, khắc nghiệt. Chỉ trong những hoàn cảnh như thế họ mới có thể kinh nghiệm những nỗi khổ khổ mà do sự bất thiện của chính họ, họ đã tự đem đến cho chính họ. Đức Phật dạy: “Giặc cướp công đức, không gì hơn sân hận. Vì khi tâm sân hận nổi lên thì chúng sanh lập tức tạo nghiệp, và do đó mà muôn ngàn chương ngại lập tức hiện ra, ngăn che Thánh đạo, lấp mờ Phật tánh. Cho nên nói ‘Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chương môn khai,’ nghĩa là chỉ vì một niệm giận tức mà phải lãnh chịu bao nhiêu chương nạn.”

Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có hai điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp sân hận: thứ nhất là từ một người khác; và thứ nhì là từ tư tưởng muốn tạo phiền não cho người đó. Đặc tánh của sân hận là ghét hay không ưa những cảnh trái nghịch. Nghiệp dụng của nó là tự bành trướng và đốt cháy thân tâm của chính nó. Sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm. Theo tâm lý học Phật giáo, yếu tố tâm thức về sân hận luôn nối kết với kinh nghiệm khổ đau. Người ta có thể tham và lạc cùng một lúc, nhưng không thể nào vừa sân hận mà lại vừa vui vẻ cùng một lúc được. Bất kỳ ai vun xới oán ghét, sân hận, giận dữ, tính ác nuôi dưỡng sự trả thù hay bảo tồn lòng căm giận đều bị trói buộc vào kinh nghiệm khổ đau như thế, vì người ấy đã chấp chặt vào một nguồn cội rất mạnh của khổ đau. Những ai gieo hận thù cho người khác như giết chóc hay hành hạ hay cắt xéo thân thể, có thể sẽ tái sinh vào những cảnh giới nơi mà họ phải cảm thọ những kinh nghiệm cực kỳ đau đớn, nhức nhối,

khắc nghiệt. Chỉ trong những hoàn cảnh như thế họ mới có thể kinh nghiệm những nỗi khổ khổ mà do sự bất thiện của chính họ, họ đã tự đem đến cho chính họ. Sự sân hận đốt cháy trong lòng chúng sanh, gây nên biết bao cảnh trái ý và thù nghịch cho người khác. Người sân hận nói năng thô bỉ không có chút từ bi, tạo nên không biết bao nhiêu là khổ não. Trong Tam Độc, mỗi thứ có một ác tính độc đáo khác nhau; tuy nhiên, sân hận có một tướng trạng vô cùng thô bạo, nó là kẻ thù phá hoại đường tu cũng như công hạnh của người tu Phật mạnh mẽ nhất. Lý do là khi một niệm sân hận đã sanh khởi trong tâm thì liền theo đó có muôn ngàn thứ chướng ngại khác lập tức hiện ra, ngăn trở con đường tu đạo, công hạnh cũng như sự tiến tu của người học đạo. Chính vì thế mà cổ đức có dạy rằng: “Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai.” (có nghĩa là khi một niệm oán thù vừa chớm khởi, thì có ngàn muôn cửa chướng khai mở). Thí dụ như đang lúc ngồi thiền, bỗng chợt nhớ đến người kia bạc ác, xấu xa, gây cho ta nhiều điều cay đắng xưa nay. Do nghĩ nhớ như thế nên tâm ta chẳng những không yên, mà còn sanh ra các sự buồn giận, bức rức. Thân tuy ngồi yên đó mà lòng đầy đầy phiền não sân hận. Thậm chí có người không thể tiếp tục tọa thiền được nữa, cũng như không thể tiếp tục làm những gì họ đang làm vì tâm họ bị tràn ngập bởi phiền não. Lại có người bức tức đến quên ăn bỏ ngủ, nhiều khi muốn làm gì cho kẻ kia phải chết liền tức khắc mới hả dạ. Qua đó mới biết cái tâm sân hận nó luôn dày xéo tâm can và phá hoại con đường tu tập của người tu như thế nào. Chính vì thấy như thế mà Đức Phật đã dạy cách đối trị sân hận trong Kinh Pháp Hoa như sau: “Lấy đại từ bi làm nhà, lấy nhẫn nhục làm áo giáp, lấy tất cả pháp không làm tòa ngồi.” Chúng ta phải nên nghĩ rằng khi ta khởi tâm giận hờn phiền não là trước tiên tự ta làm khổ ta. Chính ngọn lửa sân hận ấy bên trong thì thiêu đốt nội tâm, còn bên ngoài thì nó khiến thân ta ngồi đứng chẳng yên, than dài, thở vắn. Như thế ấy, chẳng những chúng ta không cải hóa được kẻ thù, mà còn không đem lại chút nào an vui lợi lạc cho chính mình.

Khi sân hận nổi lên phải niệm tâm từ. Khi tâm nóng giận nổi lên chúng ta phải quân bình chúng bằng cách khai triển tâm từ. Nếu có ai làm điều xấu đối với chúng ta hay giận chúng ta, chúng ta cũng đừng nóng giận. Nếu sân hận nổi lên, chúng ta càng mê muội và tối tăm hơn người đó nữa. Hãy sáng suốt giữ tâm từ ái và thương người đó vì họ đang đau khổ. Hãy làm cho tâm tràn đầy tình thương, xem người đang

giận đối mình như anh, chị, em thân yêu của mình. Lúc bấy giờ chúng ta hãy chú tâm vào cảm giác từ ái, và lấy sự từ ái làm đề mục thiền định. Trải lòng từ đến tất cả chúng sanh trên thế gian này. Chỉ có lòng từ ái mới thắng được sự sân hận mà thôi. Cũng theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, đây là những hậu quả tất yếu của sự sân hận: thứ nhất là thân hình xấu xa; thứ nhì là cơ thể bệnh hoạn; và thứ ba là bầm tánh khó thương. Muốn sám hối tâm sân hận trước nhất chúng ta nên sám hối ý nghiệp. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả năm thức từ nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, sở dĩ gây nên vô số tội lỗi là do ở nơi ý thức. Ý thức này cũng ví như mệnh lệnh của vua ban xuống quần thần. Mắt ưa ngắm bậy, tai ham nghe âm thanh du dương, mũi ưa ngửi mùi hương hoa, son phấn, lưỡi ưa phát ngôn tà vạy, thân ưa thích sự xúc chạm mịn màng. Tất cả tội nghiệp gây ra từ năm thức này đều do chủ nhân ông là tâm hay ý thức mà phát sanh ra. Cuối cùng phải bị đọa vào tam đồ ác đạo, chịu vô lượng thống khổ nơi địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Phòng ý như phòng thành, giữ tâm như giữ gìn tròn con mắt. Giặc cướp công đức, một đời hay nhiều đời, không gì hơn ý.” Nay muốn sám hối ý nghiệp, trước hết phải nghĩ rằng ba nghiệp tham sân si (see Tam Độc) của ý là mầm mống gây tạo nên vô lượng nghiệp tội, là màng vô minh che mất trí huệ, là phiền não bao phủ chơn tâm. Thật là đáng sợ. Phật tử chơn thuần phải đem hết tâm ý sám hối ăn năn, thề không tái phạm.

Nói về thái độ chấp nhận hay không chấp nhận phần nộ và không hoan hỷ, theo Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Phần nộ và không hoan hỷ, Bà la môn Akkosaka Bharadvaja đi đến Thế Tôn, sau khi đến y nói những lời không tốt đẹp, ác ngữ, phỉ báng và nhiếc mắng Thế Tôn. Được nghe nói như vậy, Thế Tôn nói với Bà la môn Akkosaka Bharadvaja: “Này Bà la môn, ông nghĩ thế nào? Các thân hữu bà con huyết thống, các khách có đến viếng thăm ông không? Bà la môn Akkosaka Bharadvaja trả lời: “Thỉnh thoảng các thân hữu bà con huyết thống, các khách có đến viếng. Đức Phật bảo: “Này Bà la môn, ông nghĩ thế nào? Ông có sửa soạn cho họ các món ăn loại cứng, loại mềm và các đồ nếm không?” Bà la môn Akkasoka trả lời: “Thỉnh thoảng có sửa soạn cho họ các món ăn loại cứng, loại mềm và các loại đồ nếm.” Đức Phật hỏi tiếp: “Nhưng này Bà la môn, nếu họ không nhận, thời các món ăn ấy sẽ về ai?” Bà la môn Akkasoka đáp: “Nếu họ không nhận, thời các món ăn ấy sẽ về lại chúng tôi.” Đức Phật nói tiếp:



“Cũng vậy, này Bà la môn, nếu ông phỉ báng chúng tôi là người không phỉ báng lại, mắng nhiếc chúng tôi là người không mắng nhiếc lại, xỉ vả chúng tôi là người không xỉ vả lại, chúng tôi không thấu nhận sự việc ấy từ ông, thời này Bà la môn, sự việc ấy lại về ông. Này Bà la môn, ai phỉ báng lại khi bị phỉ báng, nhiếc mắng lại khi bị nhiếc mắng, xỉ vả lại khi bị xỉ vả, thời như vậy, này Bà la môn, người ấy được xem là hưởng thọ, đã san sẻ với ông. Còn chúng tôi không cùng hưởng thọ sự việc ấy với ông, không cùng san sẻ sự việc ấy với ông, thời này Bà la môn, tất cả sự việc ấy lại về với ông và tất cả sự việc ấy chỉ về lại với ông mà thôi.” Chính vì thế mà Đức Phật thường luôn nhắc nhở chúng đệ tử rằng: “Hận thù không thể chấm dứt bằng hận thù, chỉ có tình thương mới chấm dứt được hận thù mà thôi.” Ngài cũng nhắc tiếp: “Càng gặp nhiều oan trái, Như Lai càng hành thiện vì Như Lai chỉ lấy ân trả oán mà thôi.” Có người tin rằng “lấy ân trả oán” là việc làm không thực tế và họ tin rằng “đao kiếm phải được trả bằng đao kiếm.” Vâng, “lấy đao kiếm trả đao kiếm” quả là dễ nghĩ và dễ làm, nhưng rất có thể làm như vậy chúng ta sẽ bị sa lầy trong khó khăn trắc trở. Thật là khó khăn khi phải lấy ân trả oán. Thật là khó khăn khi phải mỉm cười với kẻ vừa mới vung tay đánh mình, nhưng người con Phật phải lắng nghe lời Phật dạy, phải lấy ân trả oán trong mọi thời, mọi lúc, mọi hoàn cảnh. Đức Phật dạy: “Giặc cướp công đức, không gì hơn sân hận. Vì khi tâm sân hận nổi lên thì chúng sanh lập tức tạo nghiệp, và do đó mà muôn ngàn chướng ngại lập tức hiện ra, ngăn che Thánh đạo, lấp mờ Phật tánh. Cho nên nói ‘Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai,’ nghĩa là chỉ vì một niệm giận tức mà phải lãnh chịu bao nhiêu chướng nạn.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Người kia lăng mạ tôi, đánh đập tôi, phá hại tôi, và cướp đoạt của tôi.” Ai còn ôm ấp tâm niệm ấy, thì sự oán hận không thể nào dứt hết (Dharmapada 3). “Người kia lăng mạ tôi, đánh đập tôi, phá hại tôi, và cướp đoạt của tôi.” Ai bỏ được tâm niệm ấy, thì sự oán giận tự nhiên san bằng (Dharmapada 4). Ở thế gian này, chẳng phải hận thù trừ được hận thù, chỉ có từ bi mới trừ được hận thù. Đó là định luật của ngàn xưa (Dharmapada 5). Xả bỏ lòng giận dữ, trừ diệt tánh kiêu căng, giải thoát mọi ràng buộc, không chấp trước danh sắc; người không có một vật chi ấy, sự khổ chẳng còn theo dõi được (221). Người nào ngăn được cơn giận dữ nổi lên như dừng được chiếc xe đang chạy mạnh, mới là kẻ chế ngự giỏi, ngoài ra chỉ là kẻ cầm cương hờ mà thôi (222). Lấy

từ bi thắng nóng giận, lấy hiền lành thắng hung dữ, lấy bố thí thắng xan tham, lấy chơn thật thắng ngoa ngụy (223). Nói chơn thật, không giận hờn, đích thân bố thí cho người đến xin. Đó là ba việc lành đưa người đến cõi chư Thiên. (Dhammapada 224). Giữ gìn thân đừng nóng giận, điều phục thân hành động, xa lìa thân làm ác, dùng thân tu hạnh lành (231). Giữ gìn lời nói đừng nóng giận, điều phục lời nói chánh chơn, xa lìa lời nói thô ác, dùng lời nói tu hành (232). Giữ gìn ý đừng nóng giận, điều phục ý tinh thuần, xa lìa ý hung ác, dùng ý để tu chân (233).

**Cái Hiểm Độc thứ ba là “Si Mê”:** Trong Phật giáo, si mê là vô minh, là không biết hay mù quáng hay sự cuồng si của tâm thức, không có khả năng phân biệt về tính thường hằng và tính không thường hằng. Vô minh là sự ngu dốt về Tứ Diệu Đế, Tam bảo, Luật Nhân quả, v.v. Avidya là giai đoạn đầu tiên của Thập nhị nhân duyên dẫn đến mọi rắc rối trên đời và là gốc rễ của mọi độc hại trên đời. Đây là yếu tố chính làm vướng víu chúng sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Theo nghĩa của Phật giáo, Avidya chỉ việc thiếu hiểu biết về tứ diệu đế, nghiệp báo, nhân duyên, và những giáo thuyết chủ yếu trong Phật giáo. Theo trường phái Trung Quán, “vô minh” chỉ trạng thái của một tinh thần bị những thiên kiến và những định kiến thống trị khiến cho mọi người tự mình dựng lên một thế giới lý tưởng lẫn lộn hình thức và tính đa dạng với hiện thực thường ngày, hạn chế cách nhìn đối với hiện thực. Vô minh là sự không am hiểu bản tính thật của thế giới là hư không và hiểu sai thực chất của các hiện tượng. Như vậy vô minh có hai chức năng: một là che dấu bản chất thật, và hai là dựng lên một hiện thực hư ảo. “Vô minh” được coi như là hiện thực ước lệ. Theo các phái Kinh Lượng Bộ và Tỳ Bà Sa Luận Bộ, “vô minh” là một cách nhìn thống nhất và thường hằng đối với thế giới, trong khi thật ra thế giới là đa dạng và không thường hằng. “Vô minh” là lẫn lộn bản chất của thế giới với những vẻ bên ngoài. Theo quan điểm của trường phái Du Già, “vô minh” coi đối tượng như một đơn vị độc lập với ý thức, nhưng trong hiện thực, nó giống như ý thức. Vô minh là không giác ngộ, là mắc xích thứ nhất hay mắt xích cuối cùng trong Thập Nhị Nhân Duyên. Vô minh là cái tâm ám độn, không chiếu rọi được rõ ràng sự lý của các pháp. Vô minh không biết gì đến con đường thoát khổ là một trong ba lậu hoặc nuôi dưỡng dòng sanh tử luân hồi. Vô minh là nguyên nhân chính của sự không giác ngộ của chúng ta. Vô minh chỉ là

giả tưởng nên nó chịu ảnh hưởng của sanh, diệt, tăng, giảm, uế, tịnh, vân vân. Có khi Vô minh có nghĩa là ảo tưởng. Nghĩa là bóng tối hoàn toàn không có ánh chiếu sáng. Vô minh là lầm cái dường như với cái thật là, hay hiện tượng ảo tưởng mà cho là thực tại. Vô minh chính là nguyên nhân của, sanh, lão, lo âu, sầu muộn, khổ sở, bệnh hoạn, và chết chóc. Vô minh là một trong ba ngọn lửa cần phải dập tắt trước khi bước chân vào Niết bàn. Đây là trạng thái sai lầm của tâm làm khởi dậy sự tin tưởng về bản ngã. Cũng chính vì si mê mà người ta không thấy được cái nhìn như thị, không thể phân biệt đúng sai. Ngu si làm cho người ta mù quáng về chấp ngã, chấp pháp là những thứ vô thường, luôn thay đổi và hoại diệt.

Để chế ngự những tư duy tham lam, sân hận và ganh tỵ và những tư duy khác mà con người phải chịu, chúng ta cần phải có nghị lực, siêng năng tinh tấn và tỉnh giác. Khi thoát khỏi những vướng bận của cuộc sống phố thị hoặc những lo toan vướng bận khác của cuộc đời, chúng ta không đến nỗi bị quyến rũ để đánh mất mình, nhưng khi hòa nhập vào nhịp sống xã hội, đó là lúc mà chúng ta cần phải tinh tấn để chặn đứng những sai sót, lầm lẫn của mình. Thiên định là sự trợ lực lớn lao giúp chúng ta điếm tĩnh khi đối diện với những tư duy xấu này. Nghiệp tham sân si biểu hiện dưới nhiều hình thức, không thể tả xiết! Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, có bốn cách đối trị tham sân si. Tùy theo trường hợp, hành giả có thể dùng một trong bốn cách này để đối trị tham sân si. Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tịnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải trừ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm để đối trị. Nếu khi vọng niệm khởi lên, dùng tâm ngăn trừ không nổi, phải chuyển sang giai đoạn hai là dùng đến quán lý. Chẳng hạn như khi tâm tham nhiễm nổi lên, quán lý bất tịnh, khổ, vô thường, vô ngã. Tâm giận hờn phát khởi, quán lý từ, bi, hỷ, xả, nhẫn nhục, nhu hòa, các pháp đều không. Những kẻ nặng nghiệp, dùng lý đối trị không kham, tất phải dùng sự, nghĩa là dùng đến hình thức. Thí dụ, người tánh dễ sân si, biết rõ nghiệp mình, khi phát nóng bức hay sắp muốn tranh cãi, họ liền bỏ đi và uống từ một ly

nước lạnh để dần cơn giận xuống. Hoặc như kẻ nặng nghiệp ái, dùng lý trí ngăn không nổi, họ lựa cách gần bậc trưởng thượng, làm Phật sự nhiều, hoặc đi xa ra để quên lãng dần tâm nhớ thương, như câu châm ngôn “xa mặt cách lòng.” Bởi tâm chúng sanh y theo cảnh, cảnh đã vắng tức tâm mất chỗ nương, dần dần sẽ phai nhạt. Ngoài ba cách trên từ tế đến thô, còn có phương pháp thứ tư là dùng sám hối trì tụng để đối trị. Sự sám hối, niệm Phật, trì chú hoặc tụng kinh, mà giữ cho đều đều, có năng lực diệt tội nghiệp sanh phước huệ. Vì thế thuở xưa có nhiều vị trước khi thọ giới hay sắp làm Phật sự lớn, thường phát nguyện tụng mấy muôn biến chú Đại Bi, hoặc một tạng kinh Kim Cang Bát Nhã. Thuở xưa, các cư sĩ khi họp lại Niệm Phật Đường để kiết thất, nếu ai nghiệp nặng niệm Phật không thanh tịnh, hay quán Phật không được rõ ràng, vị Pháp sư chủ thất thường bảo phải lạy hương sám. Đây là cách đốt một cây hương dài, rồi thành kính đánh lễ hồng danh Phật sám hối, cho đến khi nào cây hương tàn mới thôi. Có vị suốt trong thời kỳ kiết thất bảy ngày hoặc hai mươi mốt ngày, toàn là lạy hương sám.

***To Be Mindful On the Three Most  
Poisonous and Dangerous Poisons in the World***

As mentioned in previous chapters, living in mindfulness simply means keeping the mind being aware of all activities, both physical and mental. A cultivator who is mindful of his bodily activities becomes aware of his postures: when walking, standing, sitting or lying down. All his bodily activities he does with mindfulness. In walking to and from, in looking ahead and in looking aside, he applies mindfulness; in bending and stretching he applies mindfulness; in wearing clothes, in eating, drinking, chewing, etc. he applies mindfulness; in walking, standing, sitting, lying down, he applies mindfulness; in keeping awake, speaking, and being silent, he applies mindfulness. The characteristic of mindfulness is non-superficiality. This suggests that mindfulness is penetrative and profound, especially, practitioners should always be mindful on the three most poisonous and dangerous poisons in this world.

In Buddhism, poison is also called defilement or hindrances. These poisons are sources of all passions and delusions. The fundamental

evils inherent in life which give rise to human suffering. The three poisons are regarded as the sources of all illusions and earthly desires. They pollute people's lives. Men worry about many things. Poisons include harsh or stern words for repressing evil; misleading teaching. Poisons are also the turbidity of desire or the contamination of desire. The poison of desire or love which harms devotion to Buddhist practices. Besides, the poison of delusion, one of the three poisons, and the poison of touch, a term applied to woman. According to the Buddha, there are four poisons in our body, or four poisonous snakes in a basket which imply the four elements in a body (of which a man is formed). The four elements of the body, earth, water, fire and wind which harm a man by their variation, i.e. increase and decrease. Three Poisons or three sources of all passions and delusions. The fundamental evils inherent in life which give rise to human suffering. The three poisons are regarded as the sources of all illusions and earthly desires. They pollute people's lives. Men worry about many things. Broadly speaking, there are 84,000 worries. But after analysis, we can say there are only 10 serious ones including the three evil roots of greed, hatred, and delusion. Three poisons of greed, hatred and ignorance do not only cause our afflictions, but also prevent us from tasting the pure and cool flavor of emancipation (liberation).

*The first Dangerous Poison is Selfish Desire:* Desire means wanting more than we need or deserve, such as food, house, car, wealth, honors, etc. Eyes are longing for viewing beautiful forms without any satisfaction, ears are longing for melodious sounds, nose is longing for fragrance, tongue is longing for delicate tastes, body is longing for soothing touches, and mind is longing for various emotions of love and hate from self and others. Human beings' greediness is like a barrel without bottom. It is just as the great ocean obtaining continuously the water from hundreds and thousands of large and small rivers and lakes everyday. In this Dharma Ending Age, sentient beings, especially human beings use every method to manipulate and harm one another. Sentient beings' lives, especially, those of human beings' are already filled with pain and sufferings, now there are even more pain and sufferings. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. Greed is a powerful mental force that drives people to fight, kill, cheat, lie and

perform various forms of unwholesome deeds. Greed is the first of the three poisons. Coveting others' possessions is when we plan how to procure something belonging to another person. While coveting is a mental action no one else can see, it can lead us to flatter, bribe, cheat or steal from others to obtain what we desire. Greed, the first unwholesome root, covers all degrees of selfish desire, longing, attachment, and clinging. Its characteristic is grasping an object. Its function is sticking, as meat sticks to a hot pan. It is manifested as not giving up. Its proximate cause is seeing enjoyment in things that lead to bondage. People usually have greed for wealth, sex, fame, food, sleep or greed for forms, sounds, smells, tastes, and objects of touch, and so on, and so on. According to Most Venerable in The Buddha and His Teachings, there are three conditions that are necessary to complete the evil of covetousness: first, another's possession; second, adverting to it, thinking "would this be mine"; and third, to actually take another's possession without permission. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five kinds of begrudging: first, begrudging as to dwelling-place; second, begrudging as to family; third, begrudging as to gains; fourth, begrudging as to beauty; and fifth, begrudging as to Dhamma. There are also five kinds of selfishness: first, this abode (house or place) is mine and no one else's; second, this almsgiving household is mine and no one else's; third, I am the only one who receive this alms; fourth, I am the only one who deserve this praise; no one else who deserves this; and fifth, I am the only one who has the knowledge of truth, but I don't want to share with any one else. According to The Path of Purification, there are five kinds of avarice: first, avarice about dwellings; second, avarice about families; third, avarice about gain; fourth, avarice about Dharma; and fifth, avarice about praise.

Craving (greed, affection, desire) means desire for and love of the things of this life. Most people define happiness as the satisfaction of all desires. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the

great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: “Greed and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness.” Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. The defilements we call lust or greed, anger and delusion, are just outward names and appearances, just as we call a house beautiful, ugly, big, small, etc. These are only appearances of things. If we want a big house, we call this one small. We create such concepts because of our craving. Craving causes us to discriminate, while the truth is merely what is. Look at it this way. Are you a person? Yes. This is the appearance of things. But you are really only a combination of elements or a group of changing aggregates. If the mind is free it does not discriminate. No big and small, no you and me, nothing. We say ‘anatta’ or ‘not self’, but really, in the end, there is neither ‘atta’ nor ‘anatta’. Greed should be balanced by contemplation of loathsomeness. Attachment to bodily form is one extreme, and one should keep the opposite in mind. Examine the body as a corpse and see the process of decay, or think of the parts of the body, such as lungs, spleen, fat, feces, and so forth. Remembering these and visualizing the loathsome aspects of the body will free us from greed.

***The second Dangerous Poison is Anger or Resentment:*** This is one of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger is one of the three poisons in Buddhism (greed, anger and ignorance). Anger is an emotional response to something that is inappropriate or unjust. If one does not obtain what one is greedy can lead to anger. Anger is an emotion involved in self-protection. However, according to Buddhist doctrines, anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. The Buddha makes it very clear that with a heart filled with hatred and animosity, a man cannot understand and speak well. A man who nurtures displeasure and animosity cannot appease his hatred. Only with a mind delighted in harmlessness and with loving kindness

towards all creatures in him hatred cannot be found. Thus, according to the Buddha's teachings in the Dharmapada Sutra, to subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind by meditating on loving kindness, pity and compassion. According to Buddhism, the basis of anger is usually fear for when we get angry we feel we are not afraid any more, however, this is only a blind power. The energy of anger, if it's not so destructive, it may not be of any constructive. In fact, extreme anger could eventually lead us even to taking our own life. Thus the Buddha taught: "When you are angry at someone, let step back and try to think about some of the positive qualities of that person. To be able to do this, your anger would be reduced by its own." It is a fire that burns in all human beings, causing a feeling of displeasure or hostility toward others. Angry people speak and act coarsely or pitiless, creating all kinds of sufferings. Of the three great poisons of Greed, Hatred and Ignorance, each has its own unique evil characteristic. However, of these poisons, hatred is unimaginably destructive and is the most powerful enemy of one's cultivated path and wholesome conducts. The reason is that once hatred arises from within the mind, thousands of karmic obstructions will follow to appear immediately, impeding the practitioner from making progress on the cultivated path and learning of the philosophy of Buddhism. Therefore, the ancient virtuous beings taught: "One vindictive thought just barely surfaced, ten thousands doors of obstructions are all open." Supposing while you were practicing meditation, and your mind suddenly drifted to a person who has often insulted and mistreated you with bitter words. Because of these thoughts, you begin to feel sad, angry, and unable to maintain peace of mind; thus, even though your body is sitting there quietly, your mind is filled with afflictions and hatred. Some may go so far as leaving their seat, stopping meditation, abandoning whatever they are doing, and getting completely caught up in their afflictions. Furthermore, there are those who get so angry and so depressed to the point where they can't eat and sleep; for their satisfaction, sometimes they wish their wicked friend to die right before their eyes. Through these, we know that hatred is capable of trampling the heart and mind, destroying people's cultivated path, and preventing everyone from practicing wholesome deeds. Thus the Buddha taught the way to tame hatred in the Lotus Sutra as follows:



“Use great compassion as a home, use peace and tolerance as the armor, use all the Dharma of Emptiness as the sitting throne.” We should think that when we have hatred and afflictions, the first thing that we should be aware of is we are bringing miseries on ourselves. The fire of hatred and afflictions internally burns at our soul, and externally influences our bodies, standing and sitting restlessly, crying, moaning, screaming, etc. In this way, not only are we unable to change and tame the enemy, but also unable to gain any peace and happiness for ourselves.

The anger or dosa is the root of suffering and the rebirth in hell. Anger, ire, wrath, resentment, one of the six fundamental klesas. Anger happens when one represses the emotional feelings deep inside. This is one of the three poisons in Buddhism (greed, anger, ignorance). One of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. To subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind. According to Buddhist psychology, the mental factor of aversion is always linked to the experience of pain. One may be greedy and happy, but never angry and happy at the same time. Anyone who cultures hatred, anger, malice, nurses revenge or keeps alive a grudge is bound to experience much suffering for he has laid hold a very potent source of it. Those who exercise their hatred on others as in killing, torturing or maiming may expect birth in a state, compared in the scriptural simile to a pitfull of glowing situations, where they will experience feelings which are exclusively painful, sharp, severe. Only in such an environment will they be able to experience all the misery which they, by their own cruelty to others, have brought upon themselves. The Buddha taught: “Bandits who steal merits are of no comparison to hatred and anger. Because when hatred and anger arise, inevitable innumerable karma will be created. Immediately thereafter, hundreds and thousands of obstructions will appear, masking the proper teachings of enlightenment, burying and dimming the Buddha Nature. Therefore, A thought of hatred and anger had just barely risen, ten thousands of karmic doors will open immediately. It is to say with just one thought of hatred, one must endure all such obstructions and obstacles.”

According to Most Venerable Narada in *The Buddha and His Teaching*, there are two conditions that are necessary to complete the evil of ill-will: first, from another person; and second, from the thought of doing harm. Doso, the second unwholesome root, comprises all kinds and degrees of aversion, ill-will, anger, irritation, annoyance, and animosity. Its characteristic is ferocity. Its function is to spread, or burn up its own support, i.e. the mind and body in which it arises. It is manifested as persecuting, and its proximate cause is a ground for annoyance. Anger, Ill-will or hatred is one of the three poisons in Buddhism (greed, anger, ignorance). This is one of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. To subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind. According to Buddhist psychology, the mental factor of aversion is always linked to the experience of pain. One may be greedy and happy, but never angry and happy at the same time. Anyone who cultures hatred, anger, malice, nurses revenge or keeps alive a grudge is bound to experience much suffering for he has laid hold a very potent source of it. Those who exercise their hatred on others as in killing, torturing or maiming may expect birth in a state, compared in the scriptural simile to a pitfull of glowing situations, where they will experience feelings which are exclusively painful, sharp, severe. Only in such an environment will they be able to experience all the misery which they, by their own cruelty to others, have brought upon themselves. It is a fire that burns in all human beings, causing a feeling of displeasure or hostility toward others. Angry people speak and act coarsely or pitiless, creating all kinds of sufferings. Of the three great poisons of Greed, Hatred and Ignorance, each has its own unique evil characteristic. However, of these poisons, hatred is unimaginably destructive and is the most powerful enemy of one's cultivated path and wholesome conducts. The reason is that once hatred arises from within the mind, thousands of karmic obstructions will follow to appear immediately, impeding the practitioner from making progress on the cultivated path and learning of the philosophy of Buddhism. Therefore, the ancient virtuous beings taught: "One vindictive thought just barely surfaced, ten thousands doors of obstructions are all open." Supposing while you were practicing

meditation, and your mind suddenly drifted to a person who has often insulted and mistreated you with bitter words. Because of these thoughts, you begin to feel sad, angry, and unable to maintain peace of mind; thus, even though your body is sitting there quietly, your mind is filled with afflictions and hatred. Some may go so far as leaving their seat, stopping meditation, abandoning whatever they are doing, and getting completely caught up in their afflictions. Furthermore, there are those who get so angry and so depressed to the point where they can't eat and sleep; for their satisfaction, sometimes they wish their wicked friend to die right before their eyes. Through these, we know that hatred is capable of trampling the heart and mind, destroying people's cultivated path, and preventing everyone from practicing wholesome deeds. Thus the Buddha taught the way to tame hatred in the Lotus Sutra as follows: "Use great compassion as a home, use peace and tolerance as the armor, use all the Dharma of Emptiness as the sitting throne." We should think that when we have hatred and afflictions, the first thing that we should be aware of is we are bringing miseries on ourselves. The fire of hatred and afflictions internally burns at our soul, and externally influences our bodies, standing and sitting restlessly, crying, moaning, screaming, etc. In this way, not only are we unable to change and tame the enemy, but also unable to gain any peace and happiness for ourselves.

When angry states of mind arise strongly, balance them by developing feelings of loving-kindness. If someone does something bad or gets angry, do not get angry ourselves. If we do, we are being more ignorant than they. Be wise. Keep compassion in mind, for that person is suffering. Fill our mind with loving-kindness as if he was a dear brother. Concentrate on the feeling of loving-kindness as a meditation subject. Spread it to all beings in the world. Only through loving-kindness is hatred overcome. Also according to Most Venerable Narada in *The Buddha and His Teachings*, these are the inevitable consequences of ill-will: first, ugliness; second, manifold diseases; and third, detestable nature. In order to repent the mind of anger one must first repent the mind-karma. Sincere Buddhists should always remember that the mind consciousness is the reason to give rise to infinite offenses of the other five consciousnesses, from Sight, Hearing, Scent, Taste, and Touch Consciousnesses. The mind consciousness is

similar to an order passed down from the King to his magistrates and chancellors. Eyes take great pleasure in looking and observing unwholesome things, ears take great pleasure in listening to melodious sounds, nose takes great pleasure in smelling aromas and fragrance, tongue takes great pleasure in speaking vulgarly and irresponsibly as well as finding joy in tasting the various delicacies, foods, and wines, etc; body takes great pleasure in feeling various sensations of warmth, coolness, softness, velvet clothing. Karmic offenses arise from these five consciousness come from their master, the Mind; the mind consciousness is solely responsible for all their actions. In the end, this will result in continual drowning in the three evil paths, enduring infinite pains and sufferings in hells, hungry ghosts, and animals. In the Dharmapada, the Buddha taught: “Guard one’s mind much like guarding a castle; protect the mind similar to protecting the eye ball. Mind is an enemy capable of destroying and eliminating all of the virtues and merits one has worked so hard to accumulate during one’s existence, or sometimes many lifetimes. To repent the mind-karma, sincere Buddhists should think that the three karmas of Greed, Hatred, and Ignorance of the mind are the roots and foundations of infinite karmic transgressions. The mind-karma is the web of ignorance which masks our wisdom and is the affliction and worry that cover our true nature. It should be feared and needs be avoided. Sincere Buddhists should use their heart and mind to sincerely confess and repent, be remorseful, and vow never again to commit such offenses.

Talking about the attitude of acceptance or not acceptance of angry and displeasure, according to the Middle Length Discourses, the Buddha taught: “Angry and displeased, brahmana Akkosaka-bharadvaja went to the Enlightened One, and there abused and reviled the Enlightened One in harsh and rude words. Being thus spoken the Enlightened One said to the brahmana: “What do you think Brahmana? Do your friends and acquaintances, do your blood relatives and guests pay a visit to you?” Akkosaka replied: “Yes, sometimes, friends and acquaintances, blood relatives and guests pay me a visit.” The Buddha said: “What do you think, o brahmana? Do you offer them food to chew, to eat and to taste?” Akkosaka replied: “Sometimes, I offer them food to chew, to eat and to taste.” The Buddha continued to ask: “O brahmana, if they do not accept them, to whom these foods come back?

Brahmana replied: “If they do not accept them, these foods come back to us.” The Buddha continued to say: “In the same way, o brahmana! You have abused us who do not abuse. You have reviled us who do not revile. You have scolded us who do not scold. We do not accept them from you, so they are all for you. O brahmana, they are all for you. O brahmana, he who abuses back when abused at, who reviles back when reviled, who scolds back when scolded, o brahmana, this is called eating them together and sharing them together. We do not eat them with you. We do not share them with you. So they are all for you, o brahmana! They are all for you, o brahmana! Thus the Buddha always reminded his disciples: “Hatreds do not cease hatred; by love alone do they cease.” The Buddha continued to remind: “The more evil that comes to me, the more good will radiate from me, for I always return good for evil.” Some people believe that it’s not practical to return good for evil and they believe that “return swords for swords.” Yes, it’s easy to think and to do about “return sword for sword,” but in doing that we might get caught in the quagmire of troubles. It’s extremely difficult by returning good for evil. It’s extremely difficult to smile with the person who just raised his hand to beat us, but we are the Buddha’s disciples, we must listen to his teaching, we must return good for evil at all times, in all places and circumstances. The Buddha taught: “Bandits who steal merits are of no comparison to hatred and anger. Because when hatred and anger arise, inevitable innumerable karma will be created. Immediately thereafter, hundreds and thousands of obstructions will appear, masking the proper teachings of enlightenment, burying and dimming the Buddha Nature. Therefore, A thought of hatred and anger had just barely risen, ten thousands of karmic doors will open immediately. It is to say with just one thought of hatred, one must endure all such obstructions and obstacles.” In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “He abused me, he beat me, he defeated me, he robbed me.” Hatred will never leave those who dwell on such thoughts (3). “He abused me, he hit me, he defeated me, he robbed me.” Hatred will leave those who do not harbor such thoughts (4). In this world, hatred never destroys (eliminates) hatred, only love does. This is an eternal law (5). One should give up anger; one should abandon pride. One should overcome all fetters. No suffering befall him who calls nothing his own (Dharmapada 221). He who controls his

anger which arises as a rolling chariot. He is a true charioteer. Other people are only holding the rein (Dharmapada 222). Conquer anger by love; conquer evil by good; conquer stingy by giving; conquer the liar by truth (Dharmapada 223). One should speak the truth. One should not be angry. One should give when asked to. These are three good deeds that help carry men the realm of heaven (224). One should guard against the bodily anger, or physical action, and should control the body. One should give up evil conduct of the body. One should be of good bodily conduct (Dharmapada 231). One should guard against the anger of the tongue; one should control the tongue. One should give up evil conduct in speech. One should be of good conduct in speech (Dharmapada 232). One should guard against the anger of the mind; one should control the mind. One should give up evil conduct of the mind. One should practice virtue with the mind (Dharmapada 233).

***The third Dangerous Poison is “Ignorance”:*** In Buddhism, Avidya is noncognizance of the four noble truths, the three precious ones (triratna), and the law of karma, etc. Avidya is the first link of conditionality (pratityasampada), which leads to entanglement of the world of samsara and the root of all unwholesome in the world. This is the primary factor that enmeshes (làm vướng víu) beings in the cycle of birth, death, and rebirth. In a Buddhist sense, it refers to lack of understanding of the four noble truths (Arya-satya), the effects of actions (karma), dependent arising (pratitya-samutpada), and other key Buddhist doctrines. In Madhyamaka, “Avidya” refers to the determination of the mind through ideas and concepts that permit beings to construct an ideal world that confers upon the everyday world its forms and manifold quality, and that thus block vision of reality. “Avidya” is thus the nonrecognition of the true nature of the world, which is empty (shunyata), and the mistaken understanding of the nature of phenomena. Thus “avidya” has a double function: ignorance veils the true nature and also constructs the illusory appearance. “Avidya” characterizes the conventional reality. For the Sautrantikas and Vaibhashikas, “Avidya” means seeing the world as unitary and enduring, whereas in reality it is manifold and impermanent. “Avidya” confers substantiality on the world and its appearances. In the Yogachara’s view, “avidya” means seeing the object as a unit independent of consciousness, when in reality it is identical with it.

Ignorance means Unenlightened, the first or last of the twelve nidanas. Ignorance is Illusion or darkness without illumination, the ignorance which mistakes seeming for being, or illusory phenomena for realities. Ignorance of the way of escape from sufferings, one of the three affluences that feed the stream of mortality or transmigration. Sometimes ignorance means “Maya” or “Illusion.” It means complete darkness without illumination. The ignorance which mistakes seeming for being, or illusory phenomena for realities. Ignorance is the main cause of our non-enlightenment. Ignorance is only a false mark, so it is subject to production, extinction, increase, decrease, defilement, purity, and so on. Ignorance is the main cause of our birth, old age, worry, grief, misery, and sickness, and death. Ignorance is one of the three fires which must be allowed to die out before Nirvana is attained. The erroneous state of mind which arises from belief in self. It is due to ignorance, people do not see things as they really are, and cannot distinguish between right and wrong. They become blind under the delusion of self, clinging to things which are impermanent, changeable, and perishable.

To refrain from greed, anger, jealousy, and other evil thoughts to which people are subject, we need strength of mind, strenuous effort and vigilance. When we are free from the city life, from nagging preoccupation with daily life, we are not tempted to lose control; but when we enter in the real society, it becomes an effort to check these troubles. Meditation will contribute an immense help to enable us to face all this with calm. The karma of greed, anger and delusion manifest themselves in many forms, which are impossible to describe fully. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, there are four basic ways to subdue them. Depending on the circumstances, the practitioner can use either one of these four methods to counteract the karma of greed, anger and delusion. There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the

Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting afflictions with the mind. When deluded thoughts arise which cannot be suppressed with the mind, we should move to the second stage and “visualize principles.” For example, whenever the affliction of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence, and no-self. Whenever the affliction of anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. People with heavy karma who cannot suppress their afflictions by visualizing principles alone, we should use “phenomena,” that is external forms. For example, individuals who are prone to anger and delusion and are aware of their shortcomings, should, when they are on the verge of bursting into a quarrel, immediately leave the scene and slowly sip a glass of cold water. Those heavily afflicted with the karma of lust-attachment who cannot suppress their afflictions through “visualization of principle,” should arrange to be near virtuous Elders and concentrate on Buddhist activities or distant travel, to overcome lust and memories gradually as mentioned in the saying “out of sight, out of mind.” This is because sentient beings’ minds closely parallel their surroundings and environment. If the surroundings disappear, the mind loses its anchor, and gradually, all memories fade away. In addition to the above three methods, which range from the subtle to the gross, there is also a fourth: repentance and the recitation of sutras, mantras and the Buddha’s name. If performed regularly, repentance and recitation eradicate bad karma and generate merit and wisdom. For this reason, many cultivators in times past, before receiving the precepts or embarking upon some great Dharma work such as building a temple or translating a sutra, would vow to recite the Great Compassion Mantra tens of thousands of times, or to recite the entire Larger Prajna Paramita Sutra, the longest sutra in the Buddha canon. In the past, during lay retreats, if a practitioner had heavy karmic obstructions and could not recite the Buddha’s name with a pure mind or clearly visualize Amitabha Buddha, the presiding Dharma Master would usually advise him to follow the practice of “bowing repentance with incense.” This method consists of lighting a long incense stick and respectfully bowing in repentance while uttering the Buddha’s name, until the stick is burnt out. There are cases of individuals with heavy karma who would spend the entire seven or twenty-one days retreat doing nothing but “bowing with incense.”



**Chương Hai Mươi Bốn**  
**Chapter Twenty-Four**

**Tỉnh Thức Trên Nhiều Thứ**  
**Hiểm Độc Khác Trong Cõi Nhân Gian**

Như đã đề cập trong những chương trước, mọi sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta đều phải được làm trong tỉnh thức. Chính vì vậy mà chúng ta phải có khả năng tỉnh thức hai mươi bốn giờ trong một ngày, chứ không chỉ ngay lúc tu tập mà thôi. Mọi hành động đều phải được làm trong sự tỉnh thức. Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tỉnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Tỉnh thức còn là thực hiện hành động với đầy đủ ý thức, ngay cả trong lúc thở, đi, đứng, nằm, ngồi, v.v. Mục đích của sự chú tâm là kiểm soát và làm lắng dịu tâm. Đây là một trong những điểm trọng yếu của tu tập trong Phật giáo, bao gồm việc tu tập tỉnh thức thân, khẩu và ý để hoàn toàn tỉnh thức về việc mình làm và cái mình muốn. Cuối cùng, tỉnh thức sẽ giúp hành giả có thể hiểu được thực tính của vạn hữu. Trong chương này, chúng ta chú trọng đặc biệt về sự tỉnh thức của hành giả trên nhiều thứ vô cùng hiểm độc khác trong cõi nhân gian này.

**Bốn Con Rắn Độc:** Bốn yếu tố lớn được ví như bốn con rắn. Chuyện kể có một người đang trong trạng thái hoang mang giữa sống và chết, leo xuống giếng “Vô Thường” bằng một sợi dây “Mệnh Căn,” nơi đó hai con chuột, “ngày và đêm” đang gặm nhắm sợi dây mây; trong khi đó bên thành giếng là bốn con rắn đang đầu độc anh ta. Chuyện này ví tứ đại như ba con rồng độc đang phun lửa và cố bắt cho được anh ta. Khi nhìn lên miệng giếng thì anh thấy hai con voi (bóng tối và ánh sáng) đã đến ngay miệng giếng; trong lúc tuyệt vọng, thì một con ong bay ngang nhả mật (ngũ dục) rớt ngay miệng anh, anh ta bèn liếm mật và quên hết những hiểm nguy đang chực chờ.

**Bảy Thứ Hiểm Độc Trong Đời Sống:** Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy tùy miên. Do chúng ăn sâu nên gọi là tùy miên, chúng là cái nhân cho tham dục, v.v., sanh đi sanh lại mãi. Thất Độc bao gồm *thứ nhất* là “Dục Ái Độc” hay Dục Ái Tùy Miên. Phạm phu tham ái với cảnh ngũ dục hay ái dục thường tình khởi phát từ dục

vọng, ngược lại với Pháp ái. *Thứ nhì* là “Sân Độc” hay Sân Tùy Miên. *Thứ ba* là “Kiến Độc” hay Kiến Tùy Miên. *Thứ tư* là “Mạn Độc” hay Nghi Tùy Miên. *Thứ năm* là “Mạn Độc” hay Mạn Tùy Miên. *Thứ sáu* là “Hữu Tham Độc” hay Hữu Tham Tùy Miên. *Thứ bảy* là “Vô Minh Độc” hay Vô Minh Tùy Miên. Ngoài ra, theo Kinh Trường A Hàm và Kinh Tăng Nhất A Hàm, có bảy sự nhiễm ô tiềm ẩn trong tâm chúng ta. Đó là tham dục, ác ý, tà kiến, hoài nghi, ngã mạn, luyến ái, và vô minh.

**Mười Thứ Phiền Nã Độc Hại Luôn Săn Đuổi Chúng Ta:** Đây là những thứ độc hại hay những món phiền não lớn. Đây là những thứ ác căn bản gắn liền trong đời sống khởi sanh đau khổ. Độc bao gồm lời nói đả đàng cay để trấn ác điều ác; nghịch pháp hay pháp trái duyên. Độc còn là chất độc của tham dục hay sự nhiễm ố của tham dục. Độc dục hay ái độc làm tổn hại cho việc tu hành Phật pháp. Ngoài ra, si độc, một trong tam độc, sự độc hại của ngu si (ngu si chẳng những hại mình mà còn hại người, chẳng những nhiễu loạn mình mà còn nhiễu loạn người khác); và xúc độc hay sự độc hại của xúc chạm, từ này ám chỉ đàn bà. Theo Đức Phật, có bốn thứ độc trong thân thể, hay bốn con rắn độc trong giỏ ám chỉ tứ đại trong thân thể (tạo nên thân thể con người). Ý nói tứ đại đất, nước, lửa, gió có thể làm tổn hại con người. Tam Độc còn được gọi là Tam Cấu hay Tam Chướng, là ba thứ độc hại hay ba món phiền não lớn. Đây là những thứ ác căn bản gắn liền trong đời sống khởi sanh đau khổ. Phiền não có rất nhiều, nói rộng thì đến 84 ngàn, nói hẹp thì có 10 loại phiền não gốc. Đây là mười sự độc hại trong cuộc sống tu hành. Thập Độc chẳng những gây phiền chuốc não cho ta, mà còn ngăn chặn không cho chúng ta hưởng được hương vị thanh lương giải thoát. **Chất Phiền Nã Hiểm Độc Thứ Nhất** là “*Tham Lam*”: Tham lam là sợi dây trói tham ái và chấp thủ buộc chúng ta vào ngục tù sanh tử. Nói cách khác, tham ái là gốc rễ ngăn cản chúng ta không phát sanh động lực từ bỏ sanh tử, mà còn là một trong những yếu tố chính trói buộc chúng ta vào sanh tử. Để đối trị tham ái, hãy thiền quán về sự bất tịnh của thân xác. Khi chúng ta bị ràng buộc vào một người nào chẳng hạn, hãy quán sát người ấy chỉ là một cái túi đựng những thứ ô ố. Khi ấy sự tham ái và chấp thủ của chúng ta sẽ giảm thiểu. **Chất Phiền Nã Hiểm Độc Thứ Nhì** là “*Sân Hận*”: hay giận dữ là tâm bị dao động mạnh khi thấy một cái gì khó chịu. Đối tượng của giận dữ có thể là những hữu tình hay vật vô tri; khi chúng ta

vướng mắc vào chúng thì tâm chúng ta hoàn toàn bối rối, bị quấy rầy và chúng ta chỉ muốn làm hại chúng mà thôi. Tai hại của sự giận dữ thật lớn, vì nó có thể phá tan những công đức của chúng ta. Chính sự giận dữ làm cho người ta giết hại, đánh đập và đâm chém lẫn nhau.

*Chất Hiểm Độc Thứ Ba là “Si Mê”*: Si Mê có nghĩa là vô minh hay bất giác là ngược lại với sự hiểu biết. Trong đạo Phật, vô minh là không biết, không thấy, không hiểu, không am tường chân lý, vân vân. Người nào bị vô minh che lấp thì dầu cho mắt sáng mà cũng như mù, vì người ấy không thấy bản chất thật của vạn hữu, không am tường chân lý nhân quả, vân vân. Vô minh là gốc rễ của mọi khổ đau phiền não.

*Chất Phiền Não Hiểm Độc Thứ Tư là “Kiêu Mạn”*: Kiêu mạn là quan niệm tự thổi phồng mình lên. Khi chúng ta nhìn xuống từ một đỉnh núi thì mọi sự ở dưới thấp đều như nhỏ lại. Khi chúng ta tự cho mình cao hơn thiên hạ, và có một cái nhìn tự thổi phồng mình lên, tức là chúng ta tự khoác lên cho mình một sắc thái cao vượt. Thật khó cho một người mang tánh kiêu mạn tu tập, vì dù cho vị thầy có dạy gì cho người ấy cũng không lợi ích gì. Sự kiêu ngạo nghĩa là sự kiêu căng sai lầm, nghĩ rằng mình đúng dù mình sai trái, nghĩ rằng mình giỏi dù trên thực tế mình dở tệ. Kiêu mạn cũng có nghĩa là tự phụ do cái ảo tưởng cho rằng mình thông hiểu những gì người khác khó mà hiểu được. Sự kiêu ngạo là một trong những chướng ngại chính trong việc tu tập của chúng ta. Trong khi tu đạo, chúng ta cần phải có đủ trí huệ chân chánh. Người có trí huệ chân chánh không bao giờ tự khen ngợi chính mình và hủy báng người khác. Những con người ấy không bao giờ nói mình thanh cao, còn người khác thì tệ hại, bần tiện. Trong đạo Phật, những kẻ ngã mạn, tự khen mình chê người không còn đường tiến tu, tuy họ sống mà như đã chết vì họ đã đi ngược lại với đạo đức của một người con Phật.

*Chất Phiền Não Hiểm Độc Thứ Năm là “Hoài Nghi”*: hay nghi hoặc. Nghi nghĩa là không tin hay không quyết định được. Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng. Hoài nghi là một trong những căn bản phiền não gây ra đau khổ. Một trong năm chướng ngại mà người ta phải trút bỏ trên đường nhập Thánh. Thuật ngữ “Vichikiccha” là từ Nam Phạn (Pali) là phối hợp của “Vi”, có nghĩa là không, và “cikiccha” có nghĩa là thuốc chữa. Thật vậy, một người ở ở trong tình trạng hoài nghi thật sự là một con người đang bị một chứng bệnh tàn khốc nhất, trừ khi anh ta buông bỏ mối hoài nghi

của mình, bằng không anh ta vẫn phải tiếp tục lo âu và đau khổ về chứng bệnh tàn khốc này. Bao lâu con người còn phải chịu tình trạng khó chịu tinh thần này, tình trạng lưỡng lự không quyết đoán được này, con người ấy sẽ vẫn tiếp tục có thái độ hoài nghi về mọi việc mà điều này được xem là bất lợi nhất cho việc tu tập. Các nhà chú giải giải thích tâm triền cái này như là sự không có khả năng quyết định điều gì một cách rõ rệt, nó cũng bao gồm cả sự hoài nghi về khả năng có thể chứng đắc các thiên nữa. Nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chụp lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của sự băn khoăn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tĩnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất. *Chất Phiền Não Hiểm Độc Thứ Sáu là “Tà Kiến”*: Theo Phật giáo, tà kiến là không thừa nhận nhân quả, không theo Phật pháp, một trong ngũ kiến và thập ác. Tà kiến này khởi lên từ quan niệm lầm lẫn về bản chất thật của sự hiện hữu. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có ít nhất là 62 tà kiến ngoại đạo. Phật giáo nhấn mạnh trên thuyết nhân quả. Hiểu được thuyết nhân quả là đã giải được phần lớn câu hỏi về nguồn gốc của khổ đau phiền não. Không hiểu hay không chịu hiểu thuyết nhân quả là một loại tà kiến trong Phật giáo. Theo Đức Phật, chúng sanh phải chịu đựng khổ đau phiền não vì tham lam, sân hận và si mê, và nguyên nhân của những điều độc hại này chẳng những là vô minh mà còn do tà kiến nữa. Tà kiến cũng có nghĩa là phủ nhận sự hiện hữu của hiện tượng và bám vào chủ nghĩa hoàn toàn hủy diệt, nghĩa là khi chết là chấm dứt tất cả, đối lại với chủ trương cho rằng thân tâm là thường trụ bất diệt; cả hai đều là tà kiến. *Chất Phiền Não Hiểm Độc Thứ Bảy là “Sát sanh”*: Đây là một trong mười ác nghiệp, giết hại mạng sống của loài hữu tình. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, sát sanh là cố ý giết chết một chúng sanh. Trong Phạm ngữ,

“Panatipata,” pana có nghĩa là đời sống tâm vật lý của một chúng sanh. Xem thường đời sống, tiêu diệt, cắt đứt, ngăn chặn sức tiến của năng lực một đời sống, không cho nó tiếp tục trôi chảy là panatipata. Pana còn có nghĩa là cái gì có hơi thở. Do đó tất cả những động vật, kể cả loài thú, đều được xem là sát sanh. Cây cỏ không được xem là “sinh vật” vì chúng không có phần tinh thần. Tuy nhiên, chư Tăng Ni cũng không được phép hủy hoại đời sống của cây cỏ. Giới này không áp dụng cho những cư sĩ tại gia. Theo giáo thuyết nhà Phật thì giết người là phạm trọng giới, giết bất cứ loài sinh vật nào cũng đều phạm khinh giới. Tự vẫn cũng đưa đến những hình phạt nặng nề trong kiếp lai sanh. *Chất Phiền Nã Hiểm Độc Thứ Tám là “Trộm Cắp”*: Trộm cắp là lấy bất cứ thứ gì mà không được cho bởi chủ nhân hay trộm cắp cũng sai ngay cả về mặt pháp lý. Đạo hay Trộm Cắp, một trong bốn trọng tội trong Phật giáo. Trộm cắp là lấy những gì mà người ta không cho, kể cả việc không đóng thuế hay tiền lệ phí mà mình phải trả, hay mượn đồ mà không trả, hay lấy những vật dụng từ sở làm để dùng cho cá nhân mình. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào trộm cắp hay xâm phạm tài sản của người khác, dù là của tư hay của công, đều phạm một trong bốn giới Rơi Rụng. Vị ấy không còn xứng đáng làm Tăng hay làm Ni trong giáo đoàn nữa. *Chất Phiền Nã Hiểm Độc Thứ Chín là “Dâm”*: Dâm là giới thứ ba trong ngũ giới cho hàng tại gia, cấm ham muốn nhiều về sắc dục hay tà hạnh với người không phải là vợ chồng của mình. Giới thứ ba trong mười giới trọng cho hàng xuất gia trong Kinh Phạm Võng, cắt đứt mọi ham muốn về sắc dục. Người xuất gia phạm giới dâm dục tức là phạm một trong tứ đọa, phải bị trục xuất khỏi giáo đoàn vĩnh viễn. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào làm việc dâm dục, dù với người nữ hay người nam, dù có hay không có sự đồng ý của người này, vị ấy phạm vào giới thứ nhất của bốn giới Rơi Rụng. Vị này không còn xứng đáng làm một Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni trong Tăng đoàn hay Ni đoàn nữa. Vị Tỳ Kheo nào chủ ý dâm dục mà nói với người nữ hoặc người nam nên có quan hệ tình dục với mình, vị ấy phạm giới Tăng thân giải cứu. Vị Tỳ Kheo Ni nào có chủ ý dâm dục, với người nam hay người nữ, là phạm một trong tám giới Rơi Rụng. Vị ấy không còn xứng đáng làm Tỳ Kheo Ni và không thể tham dự vào những sinh hoạt của giáo đoàn nữa. Dùng lời nói hay cử chỉ có tác dụng kích động dâm tính, là phạm giới Rơi Rụng thứ bảy. Bảo rằng mình sẵn sàng trao hiến tình dục cho người kia, là phạm giới Rơi Rụng.

*Chất Phiền Nã Hiểm Độc Thứ Mười là “Nói Dối”*: Nói dối có nghĩa là nói thành lời hay nói bằng cách gật đầu hay nhún vai để diễn đạt một điều gì mà chúng ta biết là không đúng sự thật. Tuy nhiên, khi nói thật cũng phải nói thật một cách sáng suốt kết hợp với tâm từ ái. Thật là thiếu lòng từ bi và u mê khi thật thà nói cho kẻ sát nhân biết về chỗ ở của nạn nhân mà hắn muốn tìm, vì nói thật như thế có thể đưa đến cái chết cho nạn nhân. Theo Kinh Pháp Cú, câu 306, Đức Phật dạy: “Thường nói lời vọng ngữ thì sa đọa; có làm mà nói không, người tạo hai nghiệp ấy, chết cũng đọa địa ngục.”

***To Be Mindful On Other Poisonous  
and Dangerous Poisons in the World***

As mentioned in previous chapters, every activity in our daily life is done in mindfulness. Therefore, we must be mindful twenty-four hours a day, not just the moment we may allot for cultivation. Each act must be carried out in mindfulness. Awareness simply means “being conscious of,” or “remembering,” or “becoming acquainted with.” But we must use it in the sense of “being in the process of being conscious of,” or “being in the process of remembering.” We have learned the word “Awareness” in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn’t stop there. Mindfulness also means attention or mindfulness of all mental and physical activities, even at breathing, standing, lying or sitting. The purpose of mindfulness is to control and to purify the mind. This is one of the focal points of cultivation in Buddhism, which involves cultivating awareness of one’s body, speech, and thoughts in order to become consciously aware of what one does and one’s motivations. Eventually, mindfulness will help practitioners with the direct understanding of the real nature of all things. In this chapter, we especially focus on practitioners' mindfulness on other most poisonous and dangerous poisons in this world.

***Four Poisonous Snakes:*** The four elements are compared as the four snakes. The parable of a man who fled from the two bewildering forms of life and death, and climbed down a rope (of life), into the well of impermanence, where two mice, night and day, gnawed the rattan rope, on the four sides of four snakes sought to poison him. The four elements of his physical body were the three dragons breathing fire

and trying to seize him. On looking up he saw that two elephants (darkness and light) had come to the mouth of the well; he was in despair, when a bee flew by and dropped some honey (the five desires) into his mouth, which he ate and entirely forgot his peril.

***Seven Poisonous and Dangerous Poisons In Life :*** According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven latent proclivities or underlying tendencies, or inherent tendencies. For it is owing to their inveteracy that they are called inherent tendencies (anusaya) since they inhere (anusenti) as cause for the arising of greed for sense desire, etc., again and again. *The first poison* is the underlying tendency to sensual lust. The inherent tendency to greed for sense desire. Ordinary human love springing from desire, in contrast with religious love. *The second poison* is the underlying tendency to aversion, or the inherent tendency to resentment. *The third poison* is the underlying tendency to views, or the inherent tendency to false view. *The fourth poison* is the underlying (inherent) tendency to doubt (uncertainty). *The fifth poison* is the underlying (inherent) tendency to conceit (pride). *The sixth poison* is the underlying tendency to lust for existence (or lust for becoming). *The seventh poison* is the underlying tendency to ignorance. Besides, according to the Digha Nikaya Sutra and Angutara Nikaya Sutra, there are seven defilements that lie dormant in the recesses of man's mind. They are desire, evil thoughts, wrong views, doubt, pride, attachment, and ignorance.

***Ten Poisonous and Dangerous Afflictions That Are Always Chasing Us:*** These poisons are sources of all passions and delusions. The fundamental evils inherent in life which give rise to human suffering. The three poisons are regarded as the sources of all illusions and earthly desires. They pollute people's lives. Men worry about many things. Poisons include harsh or stern words for repressing evil; misleading teaching. Poisons are also the turbidity of desire or the contamination of desire. The poison of desire or love which harms devotion to Buddhist practices. Besides, the poison of delusion, one of the three poisons, and the poison of touch, a term applied to woman. According to the Buddha, there are four poisons in our body, or four poisonous snakes in a basket which imply the four elements in a body (of which a man is formed). The four elements of the body, earth, water, fire and wind which harm a man by their variation, i.e. increase

and decrease. Three Poisons or three sources of all passions and delusions. The fundamental evils inherent in life which give rise to human suffering. The three poisons are regarded as the sources of all illusions and earthly desires. They pollute people's lives. Men worry about many things. Broadly speaking, there are 84,000 worries. But after analysis, we can say there are only 10 serious ones which are ten disturbers of the religious life. Ten poisons do not only cause our afflictions, but also prevent us from tasting the pure and cool flavor of emancipation (liberation). *The First Poisonous and Dangerous Afflictions is "Lust"*: Lust is the string of craving and attachment confines us to samsara's prison. In other words, craving and attachment are not only roots that prevent us from being sufficiently moved to renounce samsara, but they are also two of the main things that bind us to samsara. In order to overcome craving and attachment, we should contemplate on the impurity of the body. When we are attached to someone, for example, consider how that person is just a sack full of six kinds of filthy substances. Then our attachment and craving will diminish. *The Second Poisonous and Dangerous Afflictions is "Anger"*: Anger is the highly disturbed aspect of the mind that arises when we see something unpleasant. The objects of anger could be sentient beings or inanimate objects; when we involve ourselves with them they completely disturb and torment our mind and we wish to harm them. Anger does great damage, for it can destroy our root merits as if they had been burnt in a fire. Anger is responsible for people taking lives, beating or stabbing others. *The Third Poisonous and Dangerous Afflictions is "Ignorance"*: Ignorance is the opposite of the word 'to know'. In Buddhism, ignorance means 'not knowing', 'not seeing', 'not understanding', 'being unclear', and so forth. Whoever is dominated by ignorance is like a blind person because the eyes are shut, or not seeing the true nature of objects, and not understanding the truths of cause and effect, and so on. Ignorance is the root of all sufferings and afflictions. *The Fourth Poisonous and Dangerous Afflictions is "Pride"*: Pride is the inflated opinion of ourselves and can manifest in relation to some good or bad object. When we look down from a high mountain, everyone below seems to have shrunken in size. When we hold ourselves to be superior to others, and have an inflated opinion of ourselves, we take on a superior aspect. It is extremely difficult to



develop any good qualities at all when one has pride, for no matter how much the teacher may teach that person, it will do no good. Haughtiness means false arrogance, thinking oneself correct in spite of one's wrong conduct, thinking oneself is good in spite of one's very bad in reality. Haughtiness also means arrogance and conceit due to one's illusion of having completely understood what one has hardly comprehended at all. Haughtiness is one of the main hindrances in our cultivation. In cultivating the Way, we must have genuine wisdom. Those who have genuine wisdom never praise themselves and disparage others. These people never consider themselves the purest and loftiest, and other people common and lowly. In Buddhism, those who praise themselves have no future in their cultivation of the Way. Even though they are still alive, they can be considered as dead, for they have gone against their own conscience and integrity. *The Fifth Poisonous and Dangerous Afflictions is "Doubt"*: Doubt signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training. Doubt, as wavering uncertainty, a hindrance and fetter to be removed. One of the mula-klesa, or root causes of suffering. Skepticism, one of the five hindrances one must eliminate on entering the stream of saints. Vichikiccha is a Pali term, a combination of "vi", means without; and "cikiccha" means medicine. One who suffers from perplexity is really suffering from a dire disease, and unless he sheds his doubts, he will continue to worry over and suffer from this illness. As long as man is subject to this mental itch, this sitting on the fence, he will continue to take a skeptical view of things which is most detrimental to mental ability to decide anything definitely; it also includes doubt with regard to the possibility of attaining the jhanas. Doubting is natural. Everyone starts with doubts. We can learn a great deal from them. What is important is that we do not identify with our doubts. That is, do not get caught up in them, letting our mind spin in endless circles. Instead, watch the whole process of doubting, of wondering. See who it is that doubts. See how doubts come and go. Then we will no longer be victimized by our doubts. We will step outside of them, and our mind will be quiet. We can see how all things come and go. Let go of our doubts and simply watch. This is how to end doubting. *The Sixth Poisonous and Dangerous Afflictions is "Wrong Views"*: According to

Buddhism, perverted (wrong) views are views that do not accept the law of cause and effect, not consistent with the dharma, one of the five heterodox opinions and ten evils. This view arises from a misconception of the real characteristic of existence. There were at least sixty-two heretical views (views of the externalist or non-Buddhist views) in the Buddha's time. Buddhism emphasizes on theory of causation. Understanding the theory of causation means to solve most of the question of the causes of sufferings and afflictions. Not understanding or refuse of understanding of the theory of causation means a kind of wrong view in Buddhism. According to the Buddha, sentient beings suffer from sufferings and afflictions because of desires, aversions, and delusion, and the causes of these harmful actions are not only from ignorance, but also from wrong views. Wrong views also means holding to the view of total annihilation, or the view that death ends life, or world-extinction and the end of causation, in contrast with the view that body and soul are eternal, both views being heterodox. The philosophic doctrine that denies a substantial reality to the phenomenal universe. *The Seventh Poisonous and Dangerous Afflictions is "Killing"*: This is one of the ten kinds of evil karma, to kill living beings, to take life, kill the living, or any conscious being. According to The Buddha and His Teaching, written by Most Venerable Narada, killing means the intentional destruction of any living being. The Pali term pana strictly means the psycho-physical life pertaining to one's particular existence. The wanton destruction of this life-force, without allowing it to run its due course, is panatipata. Pana also means that which breathes. Hence all animate beings, including animals, are regarded as pana. Plants are not considered as "living beings" as they possess no mind. Monks and nuns, however, are forbidden to destroy even plant life. This rule, it may be mentioned, does not apply to lay-followers. According to the Buddhist laws, the taking of human life offends against the major commands, of animal life against the less stringent commands. Suicide also leads to severe penalties in the next lives. *The Eighth Poisonous and Dangerous Afflictions is "Stealing"*: Stealing means taking possession of anything that has not been given by its owner or stealing, is also wrong, even legally speaking. Stealing, one of the four grave prohibitions or sins in Buddhism. Stealing is taking what isn't given to us. It includes not

paying taxes or fees that are due, borrowing things and not returning them, and taking things from our workplace for our own personal use. A Bhiksu or Bhiksuni who steals or violates the property of another, whether the property is privately or publicly owned, breaks the second of the Four Degradation Offences. He or she is no longer worthy to remain a Bhiksu or Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Order of Bhiksus or Order of Bhiksunis. *The Ninth Poisonous and Dangerous Afflictions is "Sexual Intercourse"*: This is the third commandment of the five basic commandments for lay people, and the third precept of the ten major precepts for monks and nuns in the Brahma Net Sutra. Monks or nuns who commit this offence will be expelled from the Order forever. A Bhiksu or Bhiksuni who has sexual intercourse with another person, whether a female or male, and whether that person has given consent or not, breaks the first of the Four Degradation Offences. He or she is no longer worthy to remain a Bhiksu or Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Bhiksu or Bhiksuni Sangha. A Bhiksu who, when motivated by sexual desire, tells a woman or a man that it would be a good thing for her or him to have sexual relations with him, commits a Sangha Restoration Offence. A Bhiksuni who is intent upon having sexual relations with someone, whether male or female, breaks one of the eight Degradation Offences. She is no longer worthy to remain a Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Order of Bhiksunis. Through word or gesture arouses sexual desire in that person, breaks the seventh of the Eight Degradation Offences. Says to that person that she is willing to offer him or her sexual relations, breaks the Degradation Offences. *The Tenth Poisonous and Dangerous Afflictions is "Lying"*: Lying means verbally saying or indicating through a nod or a shrug something we know isn't true. However, telling the truth should be tempered and compassion. For instance, it isn't wise to tell the truth to a murderer about a potential victim's whereabouts, if this would cause the latter's death. According to the Dharmapada Sutra, verse 306, the Buddha taught: "The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells."



**Chương Hai Mươi Lăm**  
**Chapter Twenty-Five**

**Tĩnh Thức Trên Thời Gian Mà**  
**Chúng Ta Có Được Trong Đời Sống**

Thời gian là một trong hai mươi bốn pháp bất tương ưng trong Duy Thức Học. Giáo thuyết Phật giáo về thời gian liên hệ thật gần với học thuyết về vô thường. Theo Phật giáo thì thời gian trôi đi không ngừng nghỉ, không ai có thể nắm bắt được thời gian. Khái niệm về tốc độ thời gian thay đổi trong những hoàn cảnh khác nhau, tùy theo tâm trạng của mình. Thời gian trôi qua nhanh hơn khi mình hạnh phúc, và có vẻ nó trôi qua chậm hơn khi mình khổ đau phiền não. Như vậy thời gian dài ngắn, mau chậm chỉ tùy vào sự ý thức thông thường của từng cá nhân mà thôi. Nếu chúng ta sống trong hạnh phúc thì 60 năm cuộc đời trôi qua thật nhanh. Ngược lại, nếu cuộc sống chúng ta đầy khổ đau phiền não thì thời gian trôi qua đối với chúng ta thật chậm. Theo giáo lý nhà Phật, Phật giáo tin vào hiện tại. Với cái hiện tại làm căn bản để lý luận về quá khứ và tương lai. Hiện tại chính là con, là kết quả của quá khứ; hiện tại rồi sẽ trở thành cha mẹ của tương lai. Cái thực của hiện tại không cần phải chứng minh vì nó hiển nhiên. Theo Kinh Lượng Bộ, tất cả các pháp hữu vi ở đời hiện tại đều có thật, còn trong quá khứ và vị lai đều không thật (Hiện Tại Hữu Thể, Quá Vị Vô Thể).

Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong quyển 'An Lạc Từng Bước Chân', hy vọng là một điều quan trọng vì nó có thể làm cho khoảnh khắc hiện tại của chúng ta dễ dàng hơn. Nếu chúng ta tin rằng ngày mai sẽ tốt hơn, chúng ta có thể chịu đựng được sự khó khăn của ngày hôm nay. Nhưng đó là điều tốt nhất mà hy vọng có thể làm cho chúng ta: làm nhẹ bớt sự khó khăn. Khi suy nghĩ kỹ về bản chất của hy vọng, tôi thấy ra một vài việc bi thảm. Vì chúng ta bám víu vào hy vọng của chúng ta trong tương lai, chúng ta không tập trung nghị lực và khả năng của mình vào khoảnh khắc hiện tại. Chúng ta dùng hy vọng để tin tưởng một vài điều tốt đẹp sẽ xảy ra trong tương lai, rằng chúng ta sẽ đến chỗ bình an, hay Thiên Quốc. Hy vọng trở thành một loại trở ngại. Nếu bạn ngưng không hy vọng nữa, bạn có thể đưa toàn bộ bản thân mình đến khoảnh khắc hiện tại và phát hiện ra niềm vui đã có sẵn ở

đó. Giác ngộ, bình an, và niềm vui không phải do người khác ban cho. Cái giống ở ngay trong mỗi chúng ta, và nếu chúng ta đào sâu vào khoảnh khắc hiện tại, nước sẽ phun lên. Chúng ta phải quay lại với khoảnh khắc hiện tại để sống thật. Khi chúng ta thực tập hít thở có ý thức, là chúng ta tập quay lại với khoảnh khắc hiện tại, nơi mà mọi thứ đang xảy ra.

Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng tất cả mọi sự mọi vật đều luôn biến đổi, rằng mỗi giây sinh mệnh của con người biến đổi hàng triệu lần. Chỉ trong một giây thôi, ý thức của chúng ta còn không theo kịp sự biến đổi nhanh như vậy, nói chi là cả cuộc đời. Nhưng chúng ta vẫn phải sống cuộc đời này. Chúng ta phải sống như thế nào? Chúng ta đã tiêu hao thời gian để suy nghĩ về cái gì? Quá khứ đã qua rồi nhưng chúng ta vẫn cứ bám víu lấy nó. Tương lai thì chưa đến nhưng chúng ta vẫn cố trụ trong đó. Ngay cả khi chúng ta nói về "bây giờ", cũng không có cái như vậy. Khi chúng đang nói đây thì cái "bây giờ" mà chúng ta đang nói đã trở thành quá khứ. Hành giả tu Phật phải luôn luôn cẩn trọng về tam thời này. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng thời gian không chờ đợi một ai. Một ngày mà chúng ta không tu tập phước đức hay thiện định kể như là một ngày mất trắng. Điều này tương đương với việc chúng ta đi tới nhà mồ bằng sự vô minh.

***To Be Mindful on the Time  
That We Have In Life***

Time is one of the twenty-four Non-interactive Activity Dharmas. The Buddhist teaching about time is closely related to the doctrine of impermanence. According to Buddhism, time is moving ceaselessly. It is ungraspable. The concept of the speed of time changes in different situations, it is relative to our state of mind. It passes more quickly when we are happy and less quickly when we are unhappy and afflictive. Therefore, time is only our individual ordinary perception of long or short, slow or quick. If we are happy every day, a period of sixty years can go by so quickly that we don't feel it has been a long time at all. On the contrary, if we are unhappy and afflictive, time seems to us extremely slow. According to Buddhist teachings, Buddhism believes in the present. With the present as the basis it argues the past and future. The present is the offspring of the past, and

becomes in turn the parent of the future. The actuality of the present needs no proof as it is self-evident. According to the Santrantivadin, all functioning dharmas are substantial (real) at the present time, but were non-substantial (not real) in the past and are not real in the future.

According to Zen Master Thich Nhat Hanh in 'Peace Is Every Step', hope is important, because it can make the present moment less difficult to bear. If we believe that tomorrow will be better, we can bear a hardship today. But that is the most that hope can do for us: to make some hardship lighter. When I think deeply about the nature of hope, I see something tragic. Since we cling to our hope in the future, we do not focus our energies and capabilities on the present moment. We use hope to believe something better will happen in the future, that we will arrive at peace, or the Kingdom of God. Hope becomes a kind of obstacle. If you can refrain from hoping, you can bring yourself entirely into the present moment and discover the joy that is already here. Enlightenment, peace, and joy will not be granted by someone else. The well is within us, and if we dig deeply in the present moment, the water will spring forth. We must go back to the present moment in order to be really alive. When we practice conscious breathing, we practice going back to the present moment where everything is happening.

Buddhist practitioners should always remember that everything is in constant change, that in just one second life is changing thousands and thousands of times. Not talking about the whole life, in only one second, our consciousness awareness simply cannot follow such rapid change. And yet we are living this life. How are we living it? What kind of things do we spend our time thinking about? The past is already gone, yet we cling to it. The future is not yet here, but we still try to dwell on it. Even when we talk about "now", there is no such thing. Even as we talk, the "now" we are talking about is already gone. Buddhist practitioners should be always very careful on these three times. Devout Buddhists should always remember that time waits for no one. A day in which we have no meritorious deeds nor meditation can be achieved is a lost day. That is equivalent with going towards our own tomb with ignorance.





**Chương Hai Mươi Sáu**  
**Chapter Twenty-Six**

***Luôn Sống Với Sự Tỉnh Thức***

Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tỉnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định. Sống với sự tỉnh thức là sống và hành xử như nước, chứ không như các đợt sóng sanh rồi diệt. Sống sự tỉnh thức là sống với tánh sáng của gương, chứ không sống với các ảnh đến rồi đi. Sống với sự tỉnh thức là sống với tự tánh của tâm, chứ không sống với các niệm sanh diệt. Như vậy, sống thiền là sống với trạng thái an lạc, bất sanh, vô vi và vô tác của Niết Bàn. Sống sự tỉnh thức là sống với hiện tại; sống với những gì mà mình có ngay trong lúc này. Nếu có thể được, chúng ta hãy ngồi một cách yên lặng; hãy cảm nhận mình đang thở ngay trong lúc này; hãy cảm nhận niệm trong tâm chúng ta khởi lên rồi tự biến mất. Đừng nghĩ ngợi gì trong tâm trí, mà hãy cảm nhận hơi thở vào thở ra; hãy dịu dàng cảm nhận từng hơi thở. Hãy cảm nhận toàn thân mình đang thở cho đến khi mình cảm thấy rằng toàn thân và tâm của chúng ta trở thành một với hơi thở. Khi chúng ta làm được như vậy, chúng ta không ở niết bàn thì chúng ta còn ở chỗ nào có thể tốt hơn, an lạc hơn, và

hạnh phúc hơn chỗ này? Ngoài ra, người biết sống sự tỉnh thức là người không bám víu vào bất cứ thứ gì cả. Người ấy chẳng mê chấp vào ngay cả cái hạnh phúc mà chúng ta đang cảm nhận ngay trong lúc thực tập thiền quán này. Người biết sống với sự tỉnh thức là người không bám víu vào bất cứ thứ gì trên cõi đời đầy khổ đau và phiền não này. Ngay cả sự an lạc mà chúng ta đang cảm nhận ngay lúc tu tập thiền quán này cũng sẽ trôi buộc chúng ta vào cõi khổ đau phiền não nếu chúng ta bám víu vào nó. Người biết sống sự tỉnh thức là người biết sống trong hiện tại, vẫn hoạch định cho tương lai, nhưng không bị dính mắc vào bất cứ thứ gì trong hiện tại và tương lai. Ngược lại, người ấy lúc nào cũng luôn bình lặng và tỉnh thức. Người biết sống sự tỉnh thức là người luôn hiểu rằng mọi sắc tướng, âm thanh, hương vị, cảm thọ mà mình cảm nhận, tất cả những niệm khởi lên đều đang biến đổi một cách nhanh chóng. người ấy luôn hiểu rằng không có một pháp nào thực sự có tự ngã, mà tất cả đều đến rồi đi theo đúng luật duyên khởi. Khi chỉ nhìn với cái tâm trống rỗng, chúng ta sẽ cảm thấy rằng tất cả sắc tướng đến rồi đi giống như ảo như mộng mà thôi. Khi chỉ nghe với cái tâm trống rỗng, chúng ta sẽ cảm thấy rằng tất cả âm thanh đến rồi đi giống như tiếng vang, như ảo hay như mộng mà thôi, vân vân và vân vân. Hãy nhìn vào tấm gương để thấy rằng các hình ảnh đến rồi đi, nhưng tánh phản chiếu của gương vẫn luôn vô vi, bất động, bất sanh, bất diệt. Hãy nhìn vào chính tâm mình để thấy niệm sanh khởi rồi diệt mất, nhưng tánh của tâm vẫn luôn vô vi, bất động, bất sanh và bất diệt. Và cuối cùng, người biết sống với sự tỉnh thức là người luôn biết lắng nghe sự vắng lặng vì bản chất của bản tâm là vắng lặng và tự nó chiếu sáng.

### ***To Live At All Times With Mindfulness***

Awareness or mindfulness simply means “being conscious of,” or “remembering,” or “becoming acquainted with.” But we must use it in the sense of “being in the process of being conscious of,” or “being in the process of remembering.” We have learned the word “Awareness” in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn’t stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all

things. According to the Satipatthana Sutta, practitioner should “Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind.” This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call “insight,” the kind of understanding based on attention and concentration. To live with awareness or mindfulness means to live and to behave as the behavior of water, not as the behavior of the waves rising and falling. To live with awareness or mindfulness means to live with the nature of the reflectivity of a mirror, not with the images appearing and disappearing. To live with awareness or mindfulness means to live with the essence of the mind, not with the thoughts arising and vanishing. Therefore, to live with awareness or mindfulness means to live with the state of unborn, uncreated, unconditioned peace of Nirvana. To live with awareness or mindfulness means to live with the present; to live with whatever we have at this very moment. If possible, let’s just sit quietly; let’s feel our breaths at this very moment; let’s feel our thoughts arising and vanishing. Let’s not thinking anything in our mind, but feel the breath in and out; let’s gently feel every breath. Let’s feel that our whole body is breathing until we are able to feel that our whole body and mind become one with the breath. When we are able to do this, if we are not in a so-called nirvana, where can we be better, more peaceful and happier than this place? Besides, a person who knows how to live with awareness or mindfulness is a person who clings to nothing. That person does not even cling to the happiness he or she is feeling at this very moment of peaceful meditation. A person who knows how to live with awareness or mindfulness is a person who does not cling to anything in this suffering and afflictive world. A person who know how to live with awareness or mindfulness is a person who knows that even blissfulness we are feeling now in meditation will bind us in this suffering and afflictive world. A person who knows how to live with

awareness or mindfulness is a person who knows how to live in the present and still plans for the future, but never clings to anything in the present and future. On the contrary, he is always serene and awake. A person who knows how to live with awareness or mindfulness is a person who always understands that all the forms, all the sounds, all the smells, all the flavors and all the senses, all the thoughts, and so on, are changing very fast. That person knows that nothing has a self, but all things come and go, governed by the theory of dependent arising. When we see with our vacant mind, we will feel that all forms come and go just like illusions or dreams. When we listen with our vacant mind, we will feel that all sounds come and go just like echoes, just like illusions or dreams, and so on, and so on. Let's look at the mirror to see that images come and go, but the nature of the reflectivity is always inactive, unmoved, uncreated, and undying. Let's look into our own mind to see that thoughts come and go, but the mind nature is always inactive, unmoved, uncreated, and undying. And finally, a person who knows how to live with awareness or mindfulness is a person who always listens to the silence for the nature of the original mind is serene and luminous.

**Chương Hai Mươi Bảy**  
**Chapter Twenty-Seven**

***Sống Tỉnh Thức Trên Năm Thứ Vọng Tưởng***

Vọng tưởng là tiến trình tư tưởng của chúng sanh về sự phân biệt sai lầm, suy tưởng sai lầm, ý tưởng sai lầm, sự ghi nhận sai lầm, vân vân. Vọng tưởng bao gồm một lãnh vực tư tưởng rộng lớn. Nếu chúng ta ham muốn ăn ngon, chúng ta có thực vọng tưởng. Nếu chúng ta muốn nghe tiếng du dương, chúng ta có thanh vọng tưởng. Nếu chúng ta muốn có thú vui nhục dục, chúng ta có sắc dục vọng tưởng, vân vân. Tu tập theo Phật giáo là xả bỏ mọi vọng tưởng, lấy tâm chân thật để tu tập, thì công đức ấy là vô lượng. Ngược lại, nếu chúng ta không tu tập được như vậy thì chẳng có lợi ích gì khi chỉ nói pháp suông. Theo Duy Thức Học, những vọng tưởng dấy lên chỉ là bóng dáng của lục trần. Nếu chúng ta hiểu được điều này, chúng ta có thể khước từ ngay khi chúng vừa mới xuất hiện. Thật vậy, nếu chúng ta nhất quyết giữ cho tâm trong sáng không bị vướng bận bởi tư tưởng, thì các vọng tưởng ấy tự nó tan biến. Đó là một cách tu hành hết sức đơn giản không khổ nhọc gì, chỉ cần nhận đúng như vậy là đã biết tu rồi. Khi chúng ta đi, đứng, ngồi, nằm, một ý nghĩ vừa khởi lên, liền biết nó là bóng dáng của vọng tưởng, liền bỏ ngay không theo nó, đó là tu. Chúng ta không cần phải đợi đến giờ ngồi thiền mới gọi là tu. Như vậy, đối với hành giả tu hành chân chánh, chúng ta có thể tu tập vào bất cứ giờ phút nào, và ở bất cứ nơi nào cũng gọi là tu, ở sở hay ở nhà, chỉ cần nhận chân ra chân lý. Hành giả tu tập nên luôn nhớ rằng thật là hết sức trọng yếu để giữ cho tâm trong sáng để đạt được trí huệ và gỡ bỏ vô minh. Chúng ta phải dùng trí huệ Bát nhã để nhận chân ra rằng vọng tưởng là giả, là ảo ảnh, và chúng sẽ tan biến một cách tự nhiên. Vọng tưởng khởi niệm phân biệt sinh ra hết thảy mọi cảnh giới và gây nên sự phức tạp và phiền não trên đời này. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật đã nhắc nhở Ngài Mahamati: "Này Mahamati, huyền ảo không tạo ra các sai lầm, vì các sai lầm phát xuất từ sự phân biệt hư vọng."

Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Mười, ông A Nan sau khi nghe Phật dạy về ngũ ấm, đứng dậy lễ Phật, giữa đại chúng lại bạch Phật, "Như Phật dạy trong tướng ngũ ấm, năm thứ hư vọng làm gốc tưởng tâm. Chúng tôi chưa được Như Lai giảng giải kỹ càng. Có thể

nào một lượt trừ hết năm ấm đó? Hay là thứ lớp trừ hết? Năm lớp đó đến đâu là giới hạn? Mong Đức Như Lai phát lòng đại từ, vì đại chúng này, dạy cho tâm mục trong suốt, để làm con mắt tương lai cho tất cả chúng sanh trong đời mạt pháp.” Đức Phật đã dạy ngài A Nan về năm thứ vọng tưởng như sau: “Ông A Nan! Tinh chân diệu minh, bản chất viên tịnh chẳng phải sinh ra và sinh tử các trần cấu, cho đến hư không thấy đều nhân vọng tưởng sinh khởi. Ấy gốc nơi bản giác diệu minh tinh chân, hư vọng phát sinh các thế giới. Như ông Diễn Nhã Đa nhìn hình mình trong gương, phát cuồng cho là mình không có đầu. Vọng vẫn không nhân. Trong vọng tưởng lập tính nhân duyên. Mê nhân duyên, nói là tự nhiên. Tính hư không thật là huyễn sinh. Nhân duyên và tự nhiên đều là vọng tâm của chúng sanh so đo chấp trước. Ông A Nan! Ông biết hư vọng khởi ra, nói là vọng nhân duyên vẫn không phải có. Huống chi chẳng biết mà cho là tự nhiên. Vậy nên Như Lai cùng ông phát minh bản nhân của ngũ ấm, đồng là vọng tưởng.”

**Thứ nhất là Sắc Ấm Vọng Tưởng:** Thân thể của ông, trước hết nhân cái tướng của cha mẹ sinh ra. Cái tâm của ông không phải tưởng thì không thể đến trong tướng ấy mà truyền mệnh. Như tôi đã nói trước; tâm tướng vị chua, nước miếng chảy ra, tâm tướng trèo cao thấy rợn. Bờ cao chẳng có, vật chua chưa đến, thân thể của ông quyết định không đồng loại với hư vọng được, tại sao nước dãi lại nhân nói chua mà ra? Bởi thế nên biết; ông hiện có sắc thân, đó là kiên cố vọng tưởng thứ nhất.

**Thứ nhì là Thụ Ấm Vọng Tưởng:** Như đã nói trên, trèo cao, tưởng tâm có thể khiến ông thấy rợn, bởi nhân lĩnh thụ ra, có thể động đến thân thể. Nay rõ ràng, thuận thì được lợi ích, nghịch thì chịu tổn hại, hai thứ dong ruổi nhau. Đó là hư minh, vọng tưởng thứ hai.

**Thứ ba là Tưởng Ấm Vọng Tưởng:** Bởi cái suy nghĩ nó sai sử sắc thân của ông. Thân chẳng phải đồng loại với niệm, thân ông nhân đâu bị theo các niệm sai sử? Đó là do mỗi thứ đều dùng hình dạng, tâm sinh ra thì thân dùng lấy, thân và tâm tương ứng. Thức là tưởng tâm, ngủ là chiêm bao, thì tưởng niệm của ông nó lay động cái vọng tình. Đó là dung thông, vọng tưởng thứ ba.

**Thứ tư là Hành Ấm Vọng Tưởng:** Lý biến hóa không ngừng, trong mỗi niệm âm thầm dời đổi, móng tay dài, tóc mọc, khí hao mòn, hình dạng nhăn nhó, ngày đêm thay nhau, không hề hiểu biết. Ông A Nan! Việc đó nếu không phải là ông thì thế nào thân thể thay đổi? Còn nếu là ông, sao ông không biết? Các hành của ông niệm niệm không

ngủ. *Thứ năm là Thức Ám Vọng Tưởng*: Cái tinh minh trạm tịch, không lay động của ông, gọi là hằng thường. Đối với thân không vượt ra ngoài cái kiến văn giác tri. Nếu thực là tinh chân thì không dung để tập khí hư vọng. Nhân sau các ông đã từng có từ nhiều năm trước, thấy một vật lạ, trải qua nhiều năm, nhớ và quên đều không còn. Về sau bỗng đứng lại thấy cái vật lạ trước, ghi nhớ rõ ràng, chẳng hề sót mất. Trong cái tinh trạm liễu chẳng lay động, mỗi niệm bị huấn luyện, đâu có tính lường được. Ông A Nan! Nên biết rằng cái tinh trạm ấy chẳng phải chân, như dòng nước chảy mạnh, xem qua như yên lặng. Chảy mau và chảy chẳng thấy, chứ không phải không chảy. Nếu chẳng phải tưởng căn nguyên, thì đâu lại chịu hư vọng tập khí. Chẳng phải ông dùng được lẫn lộn cả sáu căn, thì vọng tưởng đó không bao giờ dứt được. Cho nên hiện tại, trong kiến văn giác tri của ông, quán tập nhỏ nhiệm, thì trong cái trạm liễu, mừng tượng hư vô. Đó là điên đảo thứ năm, vi tế suy tưởng.

### *Living in Mindfulness on Five Kinds of False Thinking*

The mental processes of living beings on deluded conceptualization, false (erroneous) thinking, false ideas, false notions, and so on. Polluted thoughts comprise a wide range of thoughts. If we are greedy for delicious food, we have polluted thoughts on food. If we wish to listen to fine sounds, we have polluted thoughts on sounds. If we wish to experience sensual pleasures, we have polluted thoughts on sensual pleasures, and so on. If we cultivate we can stop our idle thoughts and cultivate the Way with our true mind, then our merit and virtue will be measureless and boundless. But if we do not take time to cultivate, there is no use just talking dharma. According to the Study of Mind-Only, false thoughts are simply the objects of the six senses. If we understand this, we can reject false thoughts as soon as they appear. As a matter of fact, if we are determined to keep our mind clear of any thought, false thoughts automatically disappear. This is the simplest way of cultivation. When we are walking, standing, sitting or lying down, whenever a thought arises, we recognize it, but do not follow it, that is cultivation. We do not have to wait for the time to sit down in meditation to practice meditation. Thus, for practitioners, we can cultivate at any time, anywhere, while at work or at home, just realize

the truth. Practitioners should always remember that it is very crucial that we maintain a clear mind to gain wisdom and remove ignorance. We must use our perfect wisdom to realize that delusions are false, illusory, and they will automatically disappear. Illusive thoughts the unenlightened thoughts results in complexity and confusion in this world. In the Lankavatara Sutra, the Buddha reminded Mahamati: “Oh Mahamati, maya is not the cause of confusion, for it does not produce errors, as errors come from wrong discrimination.”

In the Surangama Sutra, book Ten, having heard the Buddha’s instruction on the five skandhas, Ananda arose from his seat. He bowed and respectfully asked the Buddha: “The Buddha has told us that in the manifestation of the five skandhas, there are five kinds of falseness that come from our own thinking minds. We have never before been blessed with such subtle and wonderful instructions as the Tathagata has now given. Further, are these five skandhas destroyed all at the same time, or are they extinguished in sequence? What are the boundaries of these five layers? We only hope the Tathagata, out of great compassion, will explain this in order to purify the eyes and illuminate the minds of those in the great assembly, and in order to serve as eyes for living beings of the future.” The Buddha told Ananda, “the essential, true, wonderful brightness and perfect purity of basic enlightenment does not admit birth and death, nor any mundane defilements, nor even empty space itself. All these are brought forth because of false thinking. The source of basic enlightenment, which is wonderfully bright, true, and pure, falsely gives rise to the material world, just as Yajnadatta became confused about his head when he saw his own reflection in the mirror. The falseness basically has no cause, but in your false thinking, you set up causes and conditions. But those who are confused about the principle of causes and conditions call it spontaneity. Even empty space is an illusory creation; how much more so are causes and conditions and spontaneity, which are mere speculations made by the false minds of living beings. Ananda! If you perceive the arising of falseness, you can speak of the causes and conditions of that falseness. But if the falseness has no source, you will have to say that the causes and conditions of that falseness basically have no source. How much the more is this the case for those who fail to understand this and advocate spontaneity. Therefore, the Tathagata



has explained to you that the fundamental cause of all five skandhas is false thinking.” ***First, the False Thinking of the Form Skandha:*** Your body’s initial cause was a thought on the part of your parents. But if you had not entertained any thought in your own mind, you would not have been born. Life is perpetuated by means of thought. As I have said before, when you call to mind the taste of vinegar, your mouth waters. When you think of walking along a precipice, the soles of your feet tingle. Since the precipice doesn’t exist and there isn’t any vinegar, how could your mouth water at the mere mention of vinegar, if it were not the case that your body originated from falseness. Therefore, you should know that your present physical body is brought about by the first kind of false thinking, which is characterized by solidity. ***Second, the False Thinking of the Feeling Skandha:*** As described earlier, merely thinking about a high place can cause your body to tingle and ache. Due to that cause, feeling arise and affect your body, so that at present you pursue pleasant feelings and are repelled by unpleasant feelings. These two kinds of feelings that compel you are brought about by the second kind of false thinking, which is characterized by illusory clarity. ***Third, the False Thinking of the Thinking Skandha:*** Once your thoughts arise, they can control your body. Since your body is not the same as your thoughts, why is it that your body follows your thoughts and engages in every sort of grasping at objects. A thought arises, and the body grasps at things in response to the thought. When you are awake, your mind thinks. When you are asleep, you dream. Thus, your thinking is stirred to perceive false situations. This is the third kind of false thinking, which is characterized by interconnectedness. ***Fourth, the False Thinking of the Formation Skandha:*** The metabolic processes never stop; they progress through subtle changes: your nails and hair grow, your energy wanes; and your skin becomes wrinkled. These processes continue day and night, and yet you never wake up to them. If these things aren’t part of you, Ananda, then why does your body keep changing? And if they are really part of you, then why aren’t you aware of them? Your formations skandha continues in thought after thought without cease. It is the fourth kind of false thinking which is subtle and hidden. ***Fifth, the False Thinking of the Consciousness Skandha:*** If you are pure, bright, clear, and unmoving state is permanent, then there should be no seeing,

hearing, awareness, or knowing in your body. If it is genuinely pure and true, it should not contain habits or falseness. How does it happen, then, that having seen some unusual things in the past, you eventually forget it over time, until neither memory nor forgetfulness of it remain; but then later, upon suddenly seeing that unusual thing again, you remember it clearly from before without forgetting a single detail? How can you keep track of the permeation that goes on in thought after thought in this pure, clear, and unmoving consciousness? Ananda, you should know that this state of clarity is not real. It is like rapidly flowing water that appears to be still on the surface. Due to its speed you cannot perceive the flow, but that does not mean it is not flowing. If this were not the source of thinking, then how could one be subject to false habits? If you do not open and unite your six sense faculties so that they function interchangeably, this false thinking will never cease. That's why your seeing, hearing, awareness, and knowing are presently strung together by subtle habits, so that within the profound clarity, existence and non-existence are both unreal. This is the fifth kind of upside-down, minutely subtle thinking.

***Chương Hai Mươi Tám***  
***Chapter Twenty-Eight***

***Tỉnh Thức Trong Đời Sống Hằng Ngày***

Tỉnh thức không phải là cái mà chúng ta chỉ làm trong vài tháng hoặc vài năm để cho thuần thực rồi thôi vì trong khi tu tập chúng ta vẫn cần phải có một đời sống tự nhiên. Chính vì thế mà thiền là lối tu tập mà chúng ta sẽ phải thực hành mãi cho đến suốt cuộc đời còn lại của mình. Thiền là một phương thức sống, là đời sống, chứ không phải là ngồi trên gối thiền vài ba tiếng đồng hồ trong một ngày vì chính công phu tu tập này giúp cho chúng ta càng tiếp xúc nhiều hơn với thực chất của đời sống, khiến cho chúng ta có lòng bi mẫn đến tha nhân, và cuối cùng thay đổi cuộc sống hằng ngày của chính chúng ta. Cả cuộc sống của chúng ta là công phu thiền tập, là tu tập, là thực hành, hai mươi bốn giờ một ngày, và cứ thế cho đến hết cuộc đời còn lại của chúng ta. Đối với người tu tập tỉnh thức thì cuộc sống này chính là thiền, nhưng có người cho rằng cuộc sống là khổ đau. Như vậy hai loại kiến giải này khác nhau thế nào? Nếu bạn tạo nên cuộc sống của bạn là cuộc sống thiền, thì cuộc sống đó là cuộc sống thiền. Nếu ai đó tự tạo cho mình cuộc sống khổ đau, thì cuộc sống của người đó phải là khổ đau. Như vậy, tất cả đều tùy vào cách bạn giữ cho tâm mình ngay bây giờ, ngay trong lúc này. Tâm hiện tiền này nối tiếp và sẽ trở thành cuộc sống của chính bạn, như một điểm liên tục để nối kết thành một đường thẳng. Nếu chúng ta thích thiền, vì đó mà cuộc sống của chúng ta trở nên cuộc sống thiền. Nếu chúng ta nghĩ rằng thế giới này tuyệt diệu, tâm chúng ta sẽ tuyệt diệu và cả vũ trụ cũng trở nên tuyệt diệu! Trong thời Đức Phật còn tại thế, Ngài đã nói rất nhiều về những ứng dụng của Thiền trong cuộc sống hằng ngày. Một số người cho rằng muốn có được nội tâm thanh tịnh thì chúng ta phải ngoảnh mặt xoay lưng lại với cuộc sống loạn động này. Một số người khác cho rằng muốn đạt được một cái tâm thanh tịnh, chúng ta cần phải cố gắng thực hành thật nhiều thiện nghiệp, vân vân và vân vân. Tuy nhiên, nếu chỉ ngoảnh mặt với cuộc sống hay thực hành nhiều thiện nghiệp không thôi là chúng ta chưa làm đúng lời Phật dạy. Người Phật tử chơn thuần phải luôn biết tự tịnh kỳ ý vì Đức Phật đã từng nhắc nhở chúng đệ tử rằng thiền định là đỉnh cao trong tu tập Phật giáo. Nhờ thiền mà thân

tâm chúng ta được thanh tịnh, nhờ thiền mà giới đức của chúng ta cũng được thanh tịnh. Mà tâm ý và giới đức là hai yếu tố quan trọng nhất trong thiền định. Giới đức bao gồm cả lòng từ bi, đức khiêm cung, nhẫn nhục, chịu đựng, can đảm, và lòng biết ơn với chúng sanh mọi loài. Như vậy, muốn ứng dụng được thiền định vào cuộc sống hằng ngày, hành giả tu thiền phải là người có giới hạnh tinh nghiêm. Nên nhớ rằng thước đo của thiền định là cách cư xử của hành giả với những người chung quanh. Vì vậy, hành giả tu thiền lúc nào cũng nên nhớ rằng nếu chúng ta tạo ra khó khăn thì thiền khó khăn. Nếu chúng ta tạo ra dễ dàng thì thiền cũng dễ dàng. Nhưng nếu chúng ta không suy nghĩ hay khởi tưởng, chân lý chỉ là như thị. Vì vậy, hành giả tu thiền lúc nào cũng sống hòa ái và khoan dung với mọi người, chứ không phải lui vào rừng sâu núi thẳm xa lánh mọi người. Hành giả tu thiền vẫn sống và sinh hoạt bình thường như mọi người, chỉ có điều là tâm của người ấy trong sáng giống như trăng tròn trên bầu trời. Thỉnh thoảng mây đến che nó, nhưng trăng luôn ở trên mây. Mây bay qua, trăng lại chiếu sáng. Vì thế đừng lo về tâm trong sáng, nó luôn hiện hữu. Khi vọng tưởng đến chỉ là lớp che phủ của tâm trong sáng. Vọng tưởng đến và đi. Chúng ta không phải vướng mắc về sự đến hoặc đi. Nên nhớ tâm trong sáng của hành giả tu thiền trong đời sống hằng ngày là tâm trước khi suy nghĩ, giống như trên biển. Khi gió đến, sóng nổi lên. Khi gió dịu đi thì sóng yếu dần. Khi gió ngừng hẳn thì mặt nước trở thành tấm gương phẳng, trong đó phản ảnh mọi thứ, từ núi, cây, mây trời... Tâm của chúng ta lại cũng như vậy. Sau khi suy nghĩ, chúng ta sẽ có nhiều tham muốn và ý tưởng, thì có nhiều sóng. Nhưng sau khi chúng ta tọa thiền được một lúc, những ham muốn và ý tưởng tan biến. Sóng trở nên nhỏ dần. Rồi sau đó tâm chúng ta như một tấm kiếng, mọi thứ chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm và nghĩ tưởng đều là chân lý.

Phật tử, nhưt là những người tại gia, hãy cố gắng đừng làm cho việc tu thiền của mình thêm phức tạp. Hãy cố làm cho việc thực hành càng đơn giản chừng nào càng tốt chừng nấy. Hãy nhớ rằng chỉ cần rút tâm ra khỏi những phiền toái của cuộc sống là điều tiên quyết nhằm giữ cho tâm được thanh sạch. Có người chủ trương phải tọa thiền và chỉ có tọa thiền mới làm cho tâm bình lặng được. Tuy nhiên, nếu chúng ta chờ ngồi mới tu tập thiền được trong một hai giờ, rồi chuyện gì xảy ra trong những giờ phút còn lại trong ngày? Vì vậy, khi chúng chỉ tập trung vào việc tọa thiền, thiệt tình chúng ta hủy hoại đi khái chân thật

của thiền. Nếu chúng ta biết tu tập thiền, chúng ta sẽ tu tập trong bất cứ sinh hoạt nào trong đời sống hằng ngày. Để làm được điều này, chúng ta phải chúng ta phải tận lực thiền trong lúc hoàn thành những công việc hằng ngày của mình. Nói như vậy không có nghĩa là chúng ta không nên thực tập tọa thiền. Chẳng những chúng ta nên tu tập tọa thiền hằng ngày nếu chúng ta có thì giờ, mà bất cứ khi nào có dịp, chúng ta nên cố gắng ra khỏi thành phố, tìm một nơi xa vắng nào đó để thiền quán. Chúng ta nên cố gắng tập quan sát sự yên lặng, vì sự yên lặng sẽ mang lại nhiều lợi lạc chúng ta. Ngạn ngữ Việt Nam có câu: “Yên lặng là vàng”. Thật vậy, hành giả tu thiền chỉ nên nói khi cần phải nói. Hành giả nên luôn nhớ rằng ngay đến Đức Phật cũng không trả lời những câu hỏi về tự tồn, không tự tồn, thế giới vĩnh cửu, vân vân. Theo Đức Phật, người giữ im lặng là người khôn ngoan vì tránh được hao hơi tổn tướng cũng như những lời nói tiêu cực vô bổ. Đức Phật luôn khuyến cáo các người hỏi nếu là đệ tử của Ngài thì đừng nên phí mất thời gian về những vấn đề quá sâu xa ngoài tầm lãnh hội của một người thường, có thể sau thời gian dài tu tập theo nhà Phật thì tự nhiên sẽ thấu hiểu. Theo đức Phật, chính trong sự im lặng mà những năng lực lớn nhất được un đúc rèn luyện. Giữ yên lặng cực kỳ quan trọng cho người Phật tử, nhất là hành giả tu thiền. Giữ yên lặng trong bất cứ hoàn cảnh nào cũng có nghĩa là thiền trong hoàn cảnh đó. Đức Phật dạy: “Này chư Tỳ Kheo, khi các con tụ họp lại với nhau, có hai việc nên làm: hoặc thảo luận về giáo pháp, hoặc giữ sự yên lặng cao quý.” Hành giả tu thiền nên luôn lặng lẽ tiến bước giữa cảnh ồn ào náo nhiệt và nhớ rằng có trạng thái an lạc trong sự yên lặng vì yên lặng là một trong những hình thức an lạc nhất của kiếp sống. Chúng ta chỉ có thể đạt đến chánh định khi chúng ta có sự yên lặng, hoặc khi chúng ta làm cuộc hành trình đi vào nội tâm của chính mình. Khi chúng ta rút vào im lặng, chúng ta sẽ hoàn toàn đơn độc để nhìn thấy được thực chất của chính mình, chừng đó chúng ta có thể tìm được phương cách vượt qua những khuyết điểm và giới hạn của chính mình trong cuộc sống thường nhật.

Thường thì người ta tin rằng thiền quán là cái gì rất xa rời với những thực tại tầm thường của cuộc sống. Họ nghĩ rằng muốn tu tập thiền quán họ phải từ bỏ cuộc đời, rút lui khỏi những sinh hoạt thường nhật và tự sống ẩn dật trong những vùng rừng núi xa xăm. Ý nghĩ này không hoàn toàn sai, vì tâm của chúng ta như một bầu khí hoang.

Muốn cho cái tâm khi hoang này được thuần thực, chúng ta cần phải có một nơi yên tĩnh để công phu tu tập mà không bị quấy nhiễu. Tuy nhiên, thiền quán không chỉ nhấn mạnh vào việc tọa thiền, mà thiền nhấn mạnh vào mọi sinh hoạt trên đời này. Nếu chúng ta không thể hòa nhập thiền vào những trạng huống của cuộc sống hằng ngày thì thiền quán là vô dụng. Theo Tông Tào Động, sự hội nhập của Thiền với đời sống hằng ngày phải là nỗ lực chính yếu của mọi hành giả. Tu tập thiền quán không chỉ hạn chế trong những lúc tọa thiền. Nếu chúng ta tinh tấn tu đạo thì chúng ta sẽ thấy rằng ngày nào cũng là ngày tốt. Phật tử thuần thành nên luôn lợi dụng những sinh hoạt hằng ngày cho việc tu Đạo vì Đức Phật luôn nhấn mạnh rằng giác ngộ không phải chỉ đạt được trong khi ngồi thiền, mà là trong bất cứ hoạt động nào từ đi, đứng, nằm, ngồi. Hơn nữa, không ai có thể ngồi thiền hai mươi bốn tiếng đồng hồ trong một ngày cả. Nên nhớ thiền quán không khó khăn trong việc thực hành. Thiền nhằm kiểm soát tâm, mà tâm thì luôn vọng động. Khi hành thiền, chính chúng ta sẽ tự thấy tâm mình. Việc hành thiền không phải dễ vì việc kiểm soát tâm và giữ tâm trên một đề mục duy nhất. Tuy nhiên, về mặt khác, thì thiền quán cũng rất dễ thực hành vì không cần phải sửa soạn nghi lễ công phu hay phải học hỏi nhiều mới thực hành được. Chúng ta chỉ cần ngồi xuống, theo dõi chính mình và chú tâm vào đề mục là được. Đôi khi chúng ta phải làm việc, ngồi, hay nghỉ ngơi. Phật tử thuần thành nên thực tập thiền quán trong mọi sinh hoạt, luôn điều phục tâm mình, luôn chú ý vào việc mình đang làm mà thôi. Nên nhớ rằng bất cứ lúc nào cũng có thể là lúc của giác ngộ.

Càng đi tới chúng ta càng khám phá ra rằng triết lý Thiền quán trong cuộc sống hằng ngày quan trọng hơn tất cả những thứ khác. Trong trường hợp mà khoa học không cung ứng một giải đáp thỏa đáng, thì chúng ta phải trông cậy vào phương pháp tư duy của Thiền để soi tỏ vào bất cứ vấn đề nào được nêu ra. Trước tiên, hành giả phải tìm thấy con đường rồi bắt đầu đi trên đó. Mỗi bước tiến nhờ vào tư duy sẽ đưa người vượt qua lớp sóng của nhân sinh, tiến lần đến cõi hư không của thiên giới và cuối cùng đạt đến giác ngộ viên mãn như Đức Phật. Quán là con mắt trực thị và đồng thời là bước chân trên con đường chân thực. Thiền định và quán là thấu kính trong đó những đối tượng bên ngoài bị hội tụ để rồi phân tán và khắc ấn tượng lên mặt của những âm bản bên trong. Sự tập trung vào thấu kính này chính là định

(samadhi) và định càng sâu thì giác ngộ càng mau chóng. Những gì khắc đậm hơn vào lớp phim âm bản là huệ (prajna) và là căn bản của những hoạt động trí thức. Qua ánh sáng trí huệ rọi ra bên ngoài, hành giả nhìn và thấy lại cái ngoại giới sai biệt lần nữa rồi theo đó mà hành sự thích nghi vào cuộc sống thực tế.

Thiền không phải là một sự tự nguyện trục xuất mình ra khỏi cuộc sống, thiền cũng không phải để thực hành cho lợi ích về sau. Thiền cần phải được áp dụng trong những công việc của đời sống hằng ngày, và kết quả của nó phải được nhận ngay tại đây và bây giờ, tức là ngay trong kiếp sống này. Thiền không phải là cái gì tách biệt khỏi đời sống bình thường. Nó là một bộ phận khấn khít với cuộc sống của chúng ta. Nếu chúng ta không chịu hành thiền thì cuộc sống của chúng ta đã thiếu đi ý nghĩa, mục đích, và sự phấn chấn của chính nó. Chúng ta phải cố gắng đầu tư ít nhất nửa giờ mỗi ngày trong việc tu tập thiền định. Khi tâm chúng ta lắng dịu và tĩnh lặng đó là lúc chúng ta tận dụng nó bằng cách tiến hành sự liên lạc thâm lặng với tâm để hiểu được bản chất thật sự của chúng ta. Người tại gia có thể tự hỏi: “Làm thế nào chúng tôi có thể tìm được thời gian để hành thiền trong cuộc sống lăng xăng lộn xộn này?” Hãy tự hỏi bạn rằng tại sao bạn vẫn tìm được thời gian để đắm chìm trong những gì bạn thích. Nếu bạn có ý chí, chắc chắn bạn có thể hy sinh một ít thời gian mỗi ngày để hành thiền. Có thể đó là lúc hừng sáng hay ngay trước khi đi ngủ, hoặc bất cứ lúc nào bạn cảm thấy sẵn sàng, dù chỉ là một thời gian ngắn bạn cũng vẫn có thể tập trung tư duy của mình lại và quán chiếu. Nếu bạn cố gắng thực hành một chút thiền quán trong tĩnh lặng như vậy từ ngày này sang ngày khác, bạn có thể làm những công việc hằng ngày của bạn tốt hơn và có kết quả hơn. Bên cạnh đó, bạn cũng có thể có thêm sức mạnh để đối diện với những nỗi khổ đau và lo âu trong cuộc sống.

Tọa thiền đã là khó đối với chúng ta. Chúng ta cố gắng tìm đủ mọi cơ để không thực tập tọa thiền. Nhưng ứng dụng thiền quán vào cuộc sống hằng ngày còn khó khăn hơn nhiều. Mỗi ngày chúng ta làm việc ở nhà, ở trường, ở sở, hay ở công việc của chúng ta. Nếu chúng ta kiểm soát được tâm mình, nếu chúng ta hiểu được ý nghĩa của việc mình đang làm, nếu chúng ta có thể “là” điều mà chúng ta đang làm, đó là thiền quán. Hằng ngày chúng ta phải đối phó với nhiều vấn đề, có thứ dễ, có thứ khó. Những vấn đề khó khăn có thể gây ra nhiều phiền toái. Nhưng nếu chúng ta chịu ứng dụng phương pháp thiền

quán, giữ tâm yên lặng khi phải đối phó với những vấn đề, chúng ta có thể thấy nó giúp ích rất nhiều cho chúng ta. Dĩ nhiên, rất khó ứng dụng thiền quán khi làm việc hơn là khi nghỉ ngơi, nhưng chúng ta không có sự lựa chọn nào khác nếu chúng ta muốn thay đổi lối sống vô hồn của chính mình. Khi chúng ta nhận thức được chân lý này, thì đâu đâu cũng là Niết Bàn đối với chúng ta.

Khi chúng ta có khả năng ứng dụng thiền vào cuộc sống hàng ngày thì đâu đâu cũng là Niết Bàn đối với chúng ta. Dĩ nhiên, rất khó ứng dụng thiền quán khi làm việc hơn là không làm gì cả, nhưng chúng ta không có sự lựa chọn nào khác nếu chúng ta muốn thay đổi lối sống vô hồn của chính mình. Trước khi tu tập thiền định, chúng ta không có khả năng sống tốt đẹp với mọi người và muốn lui vào rừng sâu núi thẳm để chỉ ẩn tu một mình. Tuy nhiên, sau khi tu tập thiền định, chúng ta cảm thấy nhờ sinh hoạt với cộng đồng nên chúng ta mới có điều kiện và cơ hội tu sửa giới hạnh của chính mình. Bên cạnh những lúc tu tập thiền định chúng ta phải cố gắng sống tốt đẹp và hòa ái với mọi người trong cuộc sống hàng ngày. Nhờ có tu tập thiền định mà khi chứng kiến sự thành công của người khác, chúng ta mới khởi tâm tùy hỷ; khi thấy người cố tình làm khổ mình, mình mới khởi tâm thương xót và cảm thông. Nhờ có thiền định mà khi thành công mình luôn giữ tâm khiêm cung. Người tu tập tỉnh thức hãy luôn theo dõi tâm mình. Hãy quan sát và theo dõi cảm giác và tư tưởng đến rồi đi như thế nào. Đừng để bị dính mắc vào bất cứ thứ gì, chỉ cần chú tâm tỉnh thức trước những gì đang xảy ra. Đó chính là thiền trong đời sống; đó chính là con đường tiến tới chân lý. Hãy tự nhiên, mọi việc làm, mọi động tác của chúng ta ở đây đều là cơ hội cho chúng ta thực tập thiền quán. Tất cả đều là giáo pháp. Bất kỳ làm việc gì chúng ta cũng phải giữ chánh niệm. Khi đi, khi đứng, khi nằm, khi ngồi, khi quét dọn, khi đọc sách, vân vân, chúng ta đều phải chú tâm tỉnh thức và giữ cho được chánh niệm. Đừng nghĩ rằng chỉ có những lúc chúng ta ngồi kiết già mới là những giờ phút hành thiền. Và như vậy, chúng ta không thể nào nói rằng chúng ta không có thì giờ để hành thiền, vì tu tập thiền định là tu tập tỉnh thức và hoàn toàn tự nhiên; và sự tu tập này có thể thực hiện bất cứ ở đâu và trong bất cứ công việc gì mà mình đang làm. Ngay cả khi chúng ta ngồi thiền, cũng không cần ngồi thật lâu hay thật nhiều giờ. Nhiều người nghĩ rằng càng tọa thiền lâu chừng nào càng tốt chừng nấy. Điều này không đúng. Có khi ngồi lâu mệt mỏi, trí óc chúng ta trở



nên cùn mẫn và không sáng suốt như mình tưởng. Người tu tập tỉnh thức nên luôn nhớ rằng trí tuệ đến với chúng ta qua mọi oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi. Ngay từ sáng sớm, lúc mới vừa thức dậy, chúng ta phải hành thiền ngay và phải tiếp tục hành thiền cho tới khi chúng ta đi ngủ. Suốt ngày, chúng ta có thể hành thiền qua mọi tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi. Người tu tập tỉnh thức phải luôn giữ chánh niệm trong mọi tư thế, trong mọi tác động của chính mình; còn việc duy trì lâu trong một tư thế không phải là điều quan trọng.

Nếu chúng ta quăng bỏ mọi ý tưởng về chứng đắc, chúng ta sẽ thấy mục đích thật sự của sự tu hành của chính mình. Một vài người trong chúng ta muốn đạt được giác ngộ để trở thành thiền sư hay thiền bà càng sớm càng tốt. Nhưng cho đến chừng nào chúng ta còn mang ý tưởng này, chúng ta sẽ chẳng đạt được thứ gì cả. Người tu thiền chân chánh chỉ cần đoạn trừ mọi vọng tưởng và khái niệm. Một kết quả thực tiễn của thiền định là sự an lạc và hạnh phúc. Trong Phật giáo, niềm an lạc và hạnh phúc của chính mình cũng có nghĩa là hạnh phúc mà chúng ta làm được cho người khác. Chính vì vậy mà hành giả tu thiền phải luôn luôn là người đem lại hạnh phúc, an lạc và tỉnh thức cho người khác. Nói cách khác, bên cạnh các nỗ lực tu tập thiền định, hành giả phải cố gắng thực hành thật nhiều thiện nghiệp vì những thiện nghiệp ấy sẽ hỗ trợ đắc lực cho kết quả của thiền định.

Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, có một quá trình riêng biệt nơi Thiền tông. Khi định tâm vào tư duy tịnh mặc, một ‘công án’ được đặt ra cho hành giả để trắc nghiệm khả năng tiến bộ đến tổ ngộ. Khi nhận một công án, hành giả bắt đầu tĩnh tọa nơi thiền đường. Ngồi thoải mái, chân kiết già, thân ngay ngắn và thẳng lưng, tay kiết thiền ấn, mắt mở nửa chừng. Đây gọi là tọa thiền, có thể kéo dài trong nhiều ngày đêm. Những sinh hoạt hằng ngày như ở, ăn, ngủ, tắm, vân vân đều được giữ có chừng mực. Im lặng được tuyệt đối tuân giữ; tức là khi tọa thiền, thọ thực hay tẩy trần, không ai được nói lời nào cũng như không gây ra tiếng động nào. Thỉnh thoảng có xảy ra cuộc đối thoại gọi là ‘vấn đáp’ giữa hành giả và thiền sư được mệnh danh là tu học thiền hay ‘vân thủy,’ hành giả nêu những thắc mắc và vị thiền sư trả lời hoặc bằng ẩn dụ hay quát mắng. Khi hành giả đã sẵn sàng để giải quyết vấn đề, ông ta đến viếng sư phụ nơi phương trượng, trình bày những gì đã thấu hiểu và xin

được giải quyết công án. Nếu thiền sư đắc ý, ngài sẽ nhận cho là đắc đạo; nếu không, hành giả lại tiếp tục thiền quán thêm nữa.

Một trong những cách ứng dụng thiền vào cuộc sống thực tiễn nhất là trong cuộc sống hàng ngày là cái tâm an tịnh và tập trung. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta nên cố gắng có được cái tâm an tịnh và tập trung, vì cái tâm an tịnh và tập trung là một điều rất tốt cho bất cứ người tu Phật nào. Phật tử thuần thành nên dùng tâm bình an, tĩnh lặng và tập trung này để xem xét thân tâm. Ngay cả những lúc tâm bất an chúng ta cũng phải để tâm theo dõi; sau đó chúng ta sẽ thấy tâm an tịnh, vì chúng ta sẽ thấy được sự vô thường. Ngay cả sự bình an, tĩnh lặng cũng phải được xem là vô thường. Nếu chúng ta bị dính mắc vào trạng thái an tịnh, chúng ta sẽ đau khổ khi không đạt được trạng thái bình an tĩnh lặng. Hãy vứt bỏ tất cả, ngay cả sự bình an tĩnh lặng. Nhờ có tâm an tịnh chúng ta có thể tự quán sát lấy mình để từ đó có khả năng hiểu mình là ai. Hiểu thân và tâm mình bằng sự quan sát theo dõi. Trong lúc ngồi thiền, trong khi ăn uống, ngủ nghỉ, chúng ta đều biết phải làm như thế nào để giới hạn và điều hòa. Hãy sử dụng trí tuệ của chúng ta. Hành thiền không nhằm mục đích đạt được, hay để hoàn thành một cái gì cả. Chỉ cần chú tâm tĩnh thức. Toàn thể việc hành thiền của chúng ta là nhìn thẳng vào tâm mình. Khi nhìn thẳng vào tâm mình chúng ta sẽ thấy được sự khổ, nguyên nhân của khổ, và chấm dứt sự khổ.

Thời gian cho những sinh hoạt hàng ngày cũng như việc làm là những lúc tốt nhất để tu tập và áp dụng thiền trong cuộc sống. Chẳng cần biết những sinh hoạt hàng ngày và việc làm về cái gì, những sinh hoạt này phải được hoàn tất với sự nỗ lực tỉnh thức và sự chăm chú hoàn toàn của chúng ta trong từng giây từng phút. Hành giả chân thuần nên luôn nhớ rằng tất cả những gì chúng ta đang có là những giây phút hiện tại. Nếu chúng ta không sống trọn vẹn với những giây phút hiện tại này, chúng ta chẳng có gì hết trên cõi đời này! Trong kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: “Tâm quá khứ bất khả đắc, tâm hiện tại bất khả đắc, tâm vị lai bất khả đắc.” Như vậy, chúng ta không thể nào nắm bắt được cả ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai, tất cả rồi sẽ qua đi; tuy nhiên, chúng ta có thể lợi dụng những giây phút hiện tại để tu tập những gì có lợi cho chúng ta. Lý do Đức Phật nhắc nhở chúng ta như vậy là vì Ngài muốn cho chúng ta biết rằng chúng ta không thể nào nói một cách chính xác là chúng ta đang ở tại bất cứ thời nào. Tuy nhiên,

chúng ta có thể nói chúng ta đang sống với từng giây từng phút của lúc này. Vì vậy chúng ta phải sống trọn vẹn với những giây phút hiện tại mà chúng ta đang có!

Tuy nhiên, đừng tự quá khắc khe và cứng rắn với chính mình trong thực hành. Đừng để bị lệ thuộc vào những hình thức bên ngoài. Hãy để mọi chuyện diễn biến một cách tự nhiên. Tuy nhiên, hãy cố gắng theo dõi tác ý và luôn luôn xem xét tâm mình. Một trong những phương cách áp dụng thiền vào cuộc sống hằng ngày hữu hiệu nhất là đừng bao giờ phán đoán người khác. Muôn người muôn vẻ khác nhau, không việc gì chúng ta phải mang gánh nặng không cần thiết đó vào thân. Nhờ xem xét tâm mình, chúng ta có thể thấy rõ tham lam và sân hận vừa có thật mà cũng vừa là ảo tưởng. Những phiền não mà chúng ta thường gọi là tham ái, tham dục, tham lam, hay sân hận, si mê, vân vân chỉ là những cái tên bề ngoài. Giống như trường hợp chúng ta gọi cái nhà này đẹp, cái kia xấu, to, nhỏ, vân vân đó không phải là sự thật. Những cái tên được gọi một cách quy ước như vậy khởi phát từ sự tham ái của chúng ta. Nếu chúng ta muốn một cái nhà lớn hơn chúng ta xem cái nhà mà chúng ta đang có là nhỏ. Lòng tham ái khiến chúng ta có sự phân biệt. Thật ra, chân lý không có tên gọi. Nó thế nào thì để nó thế ấy. Hãy nhìn sự vật theo đúng thực tướng của chúng, đừng định danh theo quan niệm thiên lệch của mình. Bạn là người đàn ông hay đàn bà chỉ là sự biểu hiện bên ngoài của sự vật. Thật ra, bạn chỉ là một sự kết hợp của nhiều yếu tố, là một tổng hợp của các uẩn biến đổi không ngừng. Khi bạn có một tâm hồn tự do, cởi mở, bạn không còn sự phân biệt nữa. Chẳng có lớn hay nhỏ, chẳng có tôi và anh. Chẳng có gì cả. Vô ngã hay không có một linh hồn vĩnh cửu. Thực ra cuối cùng thì chẳng có ngã hay vô ngã gì cả. Đó chỉ là những danh từ quy ước.

Thật vậy, khi chúng ta cố định tâm vào tư duy tịnh mặc, thì hầu như tất cả những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta đều được giữ có chừng mực. Lúc đó chúng ta sẽ thấy rõ rằng tất cả tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhin tự tại khi chúng

ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiểu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân.

### *Mindfulness In Daily Life*

Mindfulness is not something that we do for several months or several years with the idea of mastering it because during cultivation, we still need a natural life. Therefore, meditation is something we must do for a lifetime. Meditation is a lifelong study, is our life itself. It is not just sitting on a meditation cushion for some hours a day because efforts of meditation practice will help us have more and more contact with the reality and cause us to have more compassion for others, and eventually change our daily life. Our whole life becomes efforts for meditation practice, twenty-four hours a day, and on and on for the rest of our life. For practitioners of mindfulness, life itself is meditation, but some people say that life is suffering. How are these different? If you make “my life is meditation”, then your life becomes meditation. If someone else makes “my life is suffering”, then that person’s life becomes suffering. So it all depends on how we are keeping our mind just now, at this very moment! This just-now mind continues and becomes our life, as one point continues and becomes a straight line. If we like meditation, so our life has become meditation. Now we think that the world is wonderful. Our mind is wonderful, so the whole world is wonderful. During the time of the Buddha, the Buddha taught His disciples a lot about applications of meditation in daily life. Some people think that they need to turn their backs on this violent life to search for a still mind. Some others say that in order to achieve a still mind, people should always try to do many good deeds, and so on, and so on. However, if we solely turn our backs on life or try to do many good deeds only, we have not yet obeyed the Buddha’s teachings.

Devout Buddhists should always purify the body and mind for the Buddha always reminded his disciples that meditation was a peak of practice in Buddhism. Through meditation, our body and mind are purified; also through meditation, our virtues are purified. Mind and morality are two of the most important factors in meditation. Virtues include compassion, modest, patient, tolerance, courage, and gratitude, and so on. Thus, to be able to apply meditation in daily life, meditation practitioners need be good virtue ones. Remember, the measurement of meditation is valued from the practitioner's behavior toward people around. Meditation practitioners should always remember that if we make difficult, it is difficult. If we make easy, it is easy. But if we don't think, the truth is just as it is. Thus, meditators always live peacefully and tolerantly with people, not retreating in deep jungle to be away from people. A meditation practitioner still lives and has normal activities like any others; however, that person's clear mind is like the full moon in the sky. Sometimes clouds come and cover it, but the moon is always behind them. Clouds go away, then the moon shines brightly. So don't worry about clear mind, it is always there. When thinking comes, behind it is clear mind. When thinking goes, there is only clear mind. Thinking comes and goes, comes and goes. We must not be attached to the coming or the going. Remember the clear mind of a meditation practitioner in daily life is the mind before thinking, it is like on the sea. When the wind comes, there are many waves. When the wind dies down, the waves become smaller. When the wind stops, the water becomes a mirror, in which everything is reflected, mountains, trees, clouds... Our mind is the same. After thinking, we have many desires and many opinions, there are many big waves. But after we sit in meditation for some time, our opinions and desires disappear. The waves become smaller and smaller. Then our mind is like a clear mirror, and everything we see or hear or smell or taste or touch or think is the truth.

Buddhists, especially laypeople, try not make our meditation more complicated. Let's make the practice the simpler the better. Let us bear in mind that just simply a withdrawing of the mind from the busy life is a requisite to mental hygiene. Some people believe that only sitting meditation can pacify the mind. However, if we wait until we sit down and compose ourselves to practice meditation for a couple of hours,

then what happens to the other hours of our day? So when we only focus on sitting meditation, we really destroy the real concept of meditation. If we know how to practice meditation, we will certainly make good use of our whole day. In order for us to do this, we should devote our day to meditation while accomplishing our daily tasks. To mention this does not mean that we should not practice sitting meditation. Not only we should practice sitting meditation on a daily basis if we have time, but whenever we get an opportunity, try to be away from town and find a certain remote area to engage ourselves in quiet contemplation, concentration, or meditation. Let's try to learn to observe the silence, for silence will do so much good to us. A Vietnamese proverb says: "Silence is golden." Indeed, meditation practitioners only speak when we must speak. Meditation practitioners should always remember that even Buddha Sakyamuni also refrained from giving a definitive answer to many metaphysical questions of his time (questions of self-exists, not self-exists, if the world is eternal, or unending or no, etc). According to the Buddha, a silent person is very often a wise person because he or she avoids wasting energy or negative verbiage. The Buddha always advised the questioner to become his disciple without wasting his time on problems which were too profound to be understood by an ordinary man, probably a long cultivation as a disciple of the Buddha he might come to understand. According to the Buddha, the greatest creative energy works in silence. Observing silence is extremely important for Buddhists, especially for meditation practitioners. Observing silence in any situation also means meditation in that situation. The Buddha taught: "When, disciples, you have gathered together there are two things to be done: either talk about the Dharma or observe the noble silence." meditation practitioners should always go placidly amid the noise and haste and remember that there is peace in silence, for silence is one of the most peaceful forms of existence. We can only concentrate when have silence, or when we make an inward journey. When we withdraw into silence, we are absolutely alone to see ourselves as we really are and then we can learn to overcome the weaknesses and limitations in ordinary experience.

Sometimes people believe that meditation is something very remote from the ordinary concerns of life. They think that in order to

practice meditation they must renounce their ordinary life or give up their daily routines, withdraw from life and seclude themselves in remote forests. This idea is not completely wrong because our minds are like wild monkeys. To discipline a wild-monkey mind, it is helpful to have a quiet place, where one can practice undisturbed. However, meditation is not emphasizing only in the moment of sitting meditation, but it emphasizes in all activities of life. If we can not fuse our meditation with the circumstances of everyday life, meditation is useless. According to the Soto Sect, the fusion of meditation with everyday life is the central effort of any practitioner. The practice of meditation should not be confined only to the periods of sitting in meditation, but should be applied to all the activities of daily life. If we are diligent in cultivating the way, we will find that every day is a good day. Sincere Buddhists must always try to take advantage of daily activities to practice the Way because the Buddha always emphasized that enlightenment can be attained not only when sitting in meditation, but when engaged in any kind of activity: walking, standing, reclining, or sitting. Besides, no one can sit in meditation for twenty-four hours a day. Remember that meditation is not difficult to practice. Meditation involves control of mind and mind is most unruly. We come to know this personally when we practice meditation. So it is not easy to practice meditation and contemplation because it is not easy to control the mind, to keep the mind on one and the same object. However, in another way, meditation is easy to practice. There are no elaborate rituals to follow or much to learn before being able to practice. We just sit, watch ourselves and focus our mind on the object. Just that. Sometimes we must work, sit, or rest. Sincere Buddhists should always practice meditation in all activities, should try to keep the mind under control, concentrate and be mindful only on what we are doing and nothing else. Remember that any moment can be a moment of enlightenment.

As we go on, we discover that philosophy of Daily Meditation is much more important than anything else. In case science and philosophy do not give a satisfactory result, we must resort to the meditative method of meditation in order to get insight into any given problem. First, find out your way and begin to walk on it. The foot acquired by meditation can carry you across the wave-flux of human

life, and over and above the air region of the heavenly world and finally make you perfect and enlightened like the Buddha. Contemplation is the eye which gives insight, and, at the same time, the foot which procures a proper walk. Zen (meditation and concentration) is the lens on which diverse objects outside will be concentrated and again dispersed and impressed on the surface of the negative plates inside. The concentration on the lens itself is concentration (samadhi) and the deeper the concentration is, the quicker the awakening of intuitive intellect. The further impression on the negative film is wisdom (prajna) and this is the basis of intellectual activity. Through the light of reflection (prajna) outwardly, i.e., insight, we see and review the outer world of diversity once again so as to function or act appropriately toward actual life.

Meditation is not a voluntary exile from life, or something practiced for the hereafter. Meditation should be applied to the daily affairs of life, and its results are obtained here and now. It is not something separated from the daily life. It is part of our lives. If we ignore it, life lacks meaning, purpose and inspiration. We should try to put in at least half an hour every day in practicing meditation. When our mind is calm and quiet, it is time to take advantage of it by engaging in silent communication with our own mind in order to understand our true nature. Laypeople may ask: "In this extremely busy life with so many duties to perform, how can laypeople find time to meditate?" Let ask yourself, no matter how busy your life is, you are still able to find time to indulge in things that delight you. If you have the will, surely you can devote a short period of time everyday to meditation, whether it be at dawn, just before sleep, or whenever you feel you have the time, even a very short period of time to collect your thoughts and concentrate. If you try to practice a little quiet contemplation day by day, you will be able to perform your duties better and in an efficient way. Besides, you will have more courage to face tribulations and worries with a brave heart.

Sitting meditation is already difficult for all of us. We try to make many excuses to ourselves for not practicing sitting meditation. However, it is even more difficult to apply meditation to our daily lives. Everyday we are working at home, at school, at the office, or at our job. If we keep our minds under control, if we can realize the



meaning of what we are doing, if we can “be” what we “do”, that is meditation. Everyday we face many problems, some are easy, some are difficult. The difficult problems can cause us a lot of trouble. But if we apply the method of meditation, keep the mind calm and quiet in facing the problems, we will find that it really helps us. Of course, it is more difficult to apply meditation in action than at rest, but we have no other choice if we really want to change our lifeless style. When we can realize this truth, then everywhere is a Nirvana for us.

When we can apply zen in our daily activities, then everywhere is a Nirvana for us. Of course, it is more difficult to apply meditation in action than doing nothing, but we have no other choice if we really want to change our lifeless style. Before practicing zen, we do not have the ability to live together with everyone and just want to retreat into a solitude life. However, after practicing zen we feel that while living in the community we have chances and conditions to improve our morality. Beside practicing meditation, we use the rest of our time to live nicely and kindly to people. Through practicing meditation, we are able to feel happy with other’s success and sympathy with other’s miseries. Through practicing meditation, we are able to keep ourselves modest when achieving success. Practitioners of mindfulness must watch our own minds. Examine to see how feelings and thoughts come and go. Do not be attached to anything, just be mindful of whatever there is to see. This is really meditation in life; this is the way to the truth of the Buddha. Be natural. Everything we do is a chance for us to practice meditation. It is all Dharma. When we walk, stand, lie down, sit, clean the house, or read books, etc., we must try to be mindful. Do not think that we are practicing only when sitting still, cross-legged. And therefore, we cannot say that we do not have enough time to meditate, for to practice meditation means to practice mindfulness and naturalness; and this practice can be done anywhere and in whatever we do. Even when we practice sitting meditation, try not to sit for very long periods of time. Some people think that the longer we sit the better. Sometimes, after a long period of sitting, we become tiresome and our brain becomes dull, and not as clear as we think. Our practice should begin as soon as we awaken in the morning and should continue until we go back to sleep at night. We should meditate all day long in all postures from walking, standing, lying and sitting. Practitioners of

mindfulness should be mindful at all time; and should not be so concerned with long periods of sitting meditation.

If we throw away all thoughts of attainment, we will then come to see the real purpose of our quest. Some of us want to reach enlightenment and become Zen masters or Zen mistresses as quickly as possible. But as long as we have a thought like this, we will never attain anything. Devout meditation practitioners just need to cut off all thoughts and conceptions. Another practical result of practicing meditation is 'peace and happiness'. In Buddhism, our own 'peace and happiness' also means 'peace and happiness' that we did for others. Therefore, a meditation practitioner must be the one who always gives the happiness, peace and mindfulness to others all his or her life. In other words, beside the effort for meditation, practitioners should always try to do many good deeds because these good deeds will support meditation result very well.

According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, there is a peculiar process in meditation. To concentrate one's mind in silent meditation, a koan (public theme) is given to an aspirant to test his qualification for progress towards enlightenment. On receiving a theme, one sits in silence in the meditation hall. One must sit at ease, cross-legged and well-posed with upright body, with his hands in the meditating sign, and with his eyes neither open nor quite closed. This is called sitting and meditating, which may go on for several days and nights. So the daily life, lodging, eating, sleeping, and bathing should be regulated properly. Silence is strictly required and kept; that is, while meditating, dining or bathing, no word should be uttered and no noise should be made. Sometimes a public dialogue called 'question and answer' takes place (also called 'the cloud and water,' the name used for traveling student). The aspirant will ask questions of the teacher who gives answers, hints or scoldings. When a student or any aspirant thinks that he is prepared on the problem, he pays a private visit to the teacher's retreat, explains what he understands and proposes to resolve the question. When the teacher is satisfied, he will give sanction; if not, the candidate must continue meditation.

One of the most practical methods of application meditation in life is possession a peaceful and concentrated mind. In daily life, we should

try to possess a peaceful and concentrated mind, for it is always good for any cultivator. Devoted Buddhists should always make the mind peaceful, concentrated, and use this concentration to examine the mind and body. When the mind is not peaceful, we should also watch. Then we will know true peace, because we will see impermanence. Even peace must be seen as impermanent. If we are attached to peaceful states of mind, we will suffer when we do not have them. Give up everything, even peace. Through peaceful states of mind, we are able to examine ourselves so that we are able to know who we are. Know our body and mind by simply watching. In sitting, in sleeping, in eating, know our limits. Use wisdom. The practice is not to try to achieve anything. Just be mindful of what is. Our whole meditation is to look directly at the mind. We will be able to see suffering, its cause, and its end.

The time for daily activities or work is the best time for meditation practice and application of meditation in life. No matter what the activities and work are, they should be done with our mindful efforts and total attention in every second of that very moment. Devout meditation practitioners should always remember that all we have is this very moment. If we do not completely live with this very moment, we have nothing in this life. In the Diamond Sutra, the Buddha taught: “the past is ungraspable, the present is ungraspable, the future is ungraspable.” So, we are not able to grasp either the past, the present or the future; however, we can take advantage of this very moment to practice whatever good for us. The reason the Buddha reminded us that way because He just wanted to let us know that there is no way we can say that we were in the past, are in the present or will be in the future. However, we can say that all we have is this very moment. Therefore, we should live with all we have at this very moment!

However, do not practice too strictly. Do not rely on the outward forms. Let everything progress naturally. However, always try to watch our intention and examine our mind. One of the most effective ways of application meditation in life is not judging other people. Millions of people with millions of different minds, there is no need for us to carry the unnecessary burden of wishing to change them all. Through examining our mind, we are able to see clearly that defilements we call lust or greed, anger and delusion, are just outward names and

appearances, just as we call a house beautiful, ugly, big, small, etc. These are only appearances of things. If we want a big house, we call this one small. We create such concepts because of our craving. Craving causes us to discriminate, while the truth is merely what is. Look at it this way. Are you a person? Yes. This is the appearance of things. But you are really only a combination of elements or a group of changing aggregates. If the mind is free it does not discriminate. No big and small, no you and me, nothing. We say 'anatta' or 'not self', but really, in the end, there is neither 'atta' nor 'anatta'.

In fact, if we possess a concentrating mind in silent meditation, all of our daily activities should be regulated properly. At that time, we will see clearly that all desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: "Craving and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness." Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others.

***Chương Hai Mươi Chín***  
***Chapter Twenty-Nine***

***Lúc Nào Cũng Phải Tỉnh Thức***

Tỉnh thức là huấn luyện tâm và kỷ luật tự giác bằng cách nhìn vào chính mình. Tỉnh thức còn là tìm cách hiểu rõ bản chất của tâm và sử dụng nó một cách hữu hiệu trong cuộc sống hằng ngày, vì tâm là chìa khóa của hạnh phúc, mà cũng là chìa khóa của khổ đau phiền não. Tỉnh thức trong cuộc sống hằng ngày là giải thoát tinh thần ra khỏi những trói buộc của tư tưởng cũng như những nhiễm ô loạn động. Tỉnh thức là con đường trực tiếp nhất để đạt tới đại giác. Mục đích chủ yếu của sự tu tập là đạt được cái tâm không vọng niệm nhưng vẫn tỉnh thức trước mọi sự mọi vật. Tuy nhiên, không dễ gì chúng ta có thể đạt được cái tâm không vọng niệm vì những vọng niệm ngàn đời luôn chế ngự tâm mình. Vì vậy, nếu chúng ta không có đủ kiên nhẫn, chúng ta sẽ bỏ cuộc giữa chừng không biết lúc nào. ***Theo Kinh Hữu trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về tứ thời ‘Tỉnh Thức’:*** Thứ nhất là ban ngày trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Thứ nhì là ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Thứ ba là ban đêm trong canh giữa, vị này nằm xuống phía hông phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hướng niệm đến lúc ngồi dậy lại. Thứ tư là ban đêm trong canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp.

***Wakefulness At All Times***

Mindfulness means mind-training and self-discipline by looking within ourselves. Mindfulness also means to try to understand the nature of the mind and to use it effectively in daily life. The mind is the key to happiness, and also the key to sufferings. To be mindful daily will help free the mind from bondage to any thought-fetters, defilements, as well as distractions in daily life. Mindfulness is the most direct way to reach enlightenment. The main purpose of

cultivation is to gain a mind without thoughts, but with awaking on everything. However, it is not easy to achieve a thoughtless mind because of long lasting thoughts that always occupy our minds. Thus, if we are not patient enough, we might give up any time. ***According to the Sekha Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, the Buddha confirmed his noble disciples on devotion to wakefulness at all times: First***, during the day, while walking back and forth and sitting, a noble disciple purifies his mind of obstructive states. ***Second***, in the first watch of the night, while back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states. ***Third***, in the middle watch of the night he lies down on the right side in the lion's pose with one foot overlapping the other, mindful and fully aware, after noting in his mind the time for rising. ***Fourth***, after rising, in the third watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states.

***Chương Ba Mười***  
***Chapter Thirty***

***Tĩnh Thức Để Giữ Cho Tâm***  
***Luôn Không Dao Động***

Thông thường mà nói, tu tập thiền định trong Phật giáo có nghĩa là giữ cái tâm bình tĩnh và không dao động trong mọi hoàn cảnh. Nhưng thiền định cũng có nghĩa là sự thực hành cần thiết để đạt được mục đích ấy. Nói cách khác, nó chỉ sự quan sát hay tập trung tâm vào một đối tượng độc nhất khi ngồi yên lặng một mình. Vậy thì chúng ta nên tập trung vào điều gì? Đây là câu hỏi quan trọng, và quả thực điều này là điểm mà tôn giáo khác với triết lý hay đạo đức. Cho dù chúng ta có thể kiên trì tập trung vào một điều gì đó, chúng ta cũng không thể giải thoát một cách tuyệt đối khỏi khổ đau nếu chúng ta chỉ chú tâm vào đối tượng trực tiếp với một thái độ quy ngã. Thí dụ như chúng ta nỗ lực tư duy về một điều có tính chất vị kỷ như mong cầu không bị khó khăn rắc rối về công việc làm ăn hay mong cầu được lành bệnh, thì rõ ràng chúng ta không thể có lúc nào được giải thoát khỏi lo âu vì tâm chúng ta lúc nào cũng bị dao động bởi công việc làm ăn và bệnh tật. Loại tập trung tâm thức này không phải là thiền định mà chỉ là sự đấu tranh với ảo tưởng mà thôi. Hồi tưởng lại về cách hành xử của chúng ta trong quá khứ mà tự phê phán về điều mà ta nghĩ là sai và quyết định sửa chữa nó là một loại thiền định. Chúng ta có thể gọi đó là thiền định theo quan điểm đạo đức. Đây là cách tu tập rất tốt, có lợi ích cho việc thăng tiến tính hạnh của chúng ta. Suy nghĩ sâu xa hơn như thế về một đề tài là thiền định mà không có ý niệm quy ngã. Dò sâu vào những vấn đề như sự thành hình của thế giới, lối sống của con người, và xã hội lý tưởng, đó là thiền định từ quan điểm triết học. Loại thiền định này cũng là một cách thực hành tốt nhằm giúp nâng cao tánh hạnh của mình, tạo thêm chiều sâu cho tư tưởng và lại làm lợi ích cho xã hội. Tuy nhiên, điều đáng tiếc là chúng ta không thể đạt được trạng thái tâm thức bình an (Niết Bàn) thực sự qua các hình thức thiền định vừa kể. Sở dĩ như thế là vì chúng ta chỉ có thể đi xa tới mức mà tri thức con người cho phép tuy rằng chúng ta có thể tư duy nghiêm túc về chúng ta và tuy rằng chúng ta có thể dò sâu một cách triết lý vào con đường của

thế giới và của đời người. Nếu chúng ta bảo rằng con người không thể tự dẫn dắt mình đến Niết Bàn dù cho con người tư duy về cách hành xử của mình, hối hận về cách hành xử sai trái và quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng tự nhiên khởi lên: “Đành rằng khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng sẽ tự nhiên khởi lên: “Hẳn là như thế khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định dựa trên những suy nghĩ như vậy. Nhưng suy nghĩ về mình dưới ánh sáng của giáo lý của Đức Phật và quyết định phương hướng hành động của mình theo giáo lý ấy, đó không phải là con đường đưa đến Niết Bàn hay sao?” Kỳ thật, đây là quá trình mà chúng ta phải theo để tiến tới Niết Bàn, nhưng cách thức để đạt được Niết Bàn không dễ dàng như thế. Nếu đó chỉ là vấn đề hiểu biết và kiểm soát cái tâm có ý thức nhưng hơi hợt bên ngoài thì vấn đề sẽ tương đối đơn giản. Hầu hết mọi người chúng ta đều có thể kiểm soát tâm thức mình nhờ tu tập giáo lý nhà Phật. Nhưng con người cũng có một cái tâm mà con người không nhận biết được. Con người không nắm bắt được nó vì không hề có ý thức về nó. Con người không thể kiểm soát nó vì không thể nắm bắt nó được. Loại tâm này gọi là “A Lại Da” hay “Mạt Na” theo Phạn ngữ và tương ứng với tiềm thức theo thuật ngữ khoa học. Tất cả những gì mà người ta đã kinh nghiệm, suy nghĩ và cảm nhận trong quá khứ vẫn tồn tại trong chiều sâu của tiềm thức. Các nhà tâm lý học công nhận rằng tiềm thức không những chỉ gây ảnh hưởng lớn vào tính chất và chức năng tâm lý con người mà còn tạo ra nhiều rối loạn khác nhau. Vì nó thường ở bên ngoài tầm của ta nên chúng ta không thể kiểm soát tiềm thức chỉ bằng cách tư duy và thiên định suông được.

***To Be Mindful to Maintain  
An Un-agitated Mind Under All Circumstances***

Ordinarily speaking, practices of Buddhist meditation mean to maintain a cool and un-agitated mind under all circumstances. But it also means the practice necessary in order to attain this result. In other words, it indicates the idea of contemplation, or concentration of the mind on a single object while sitting quietly alone. On what should we concentrate? That is the important question. And this indeed is the point at which religion differs from philosophy and morality. However



hard we may concentrate on something, we cannot become absolutely free from our sufferings as long as we are absorbed only in immediate phenomena with a self-centered attitude. For example, we devote ourselves to thinking of such a selfish matter as wishing to be rid of uneasiness and irritation concerning the management of our business, or wishing to recover from illness, it is obvious that we cannot be freed from such trouble for a moment, because our mind is swayed by our business or our illness. This kind of mental absorption is not meditation but a mere struggling with illusion. To reflect our past conduct, criticizing ourselves for what we think to be wrong and determining to correct it, is a kind of meditation from a moral point of view. This is a very fine practice that is useful for improving our character. To think still more deeply than this about a subject is meditation without a self-centered idea. To probe deeply into such matters as the formation of the world, the way of human life, and the ideal society, this is meditation from the philosophical point of view. This kind of meditation is also a fine practice that enhances our character, adding depth to our ideas and in turn benefiting society. However, regrettably, we cannot obtain a true state of mental peace or Nirvana through the forms of meditation mentioned above. This is because we can go only as far as the range of human knowledge permits, however sternly we may reflect on ourselves and however deeply we may probe philosophically into the ideal way of the world and human life. If we say that man cannot lead himself to Nirvana even though he reflects on his conduct, repents of wrong conduct, and determines to practice good conduct, the following questions will naturally arise: "That must be so when reflecting on morality and society and making resolutions on basis of that reflection. But is it not the way to Nirvana on oneself in the light of the Buddha's teachings and to determine one's actions according to them?" Indeed, this is one process by which we progress toward Nirvana, but the way to attain Nirvana is not as easy as that. If it were only a matter of understanding and controlling one's superficial, conscious mind, the problem would be relatively simple. Most people can control their conscious mind by means of the Buddha's teachings through practice of religious disciplines. But man also has a mind of which he is not aware. He cannot grasp it because he is unconscious of it. He cannot control it because of being unable to grasp it. This kind of

mind is called “alaya” or “Manas” in Sanskrit and corresponds to the subconscious mind in scientific terminology. All that one has experienced, thought, and felt in past remains in the depth of one’s subconscious mind. Psychologists recognize that the subconscious mind not only exerts a great influence on the man’s character and his mental functions but even causes various disorders. Because it is normally beyond our reach, we cannot control the subconscious mind by mere reflection and meditation. In fact, karma contributes a considerable problem to current practice of meditation.

**Chương Ba Mươi Một**  
**Chapter Thirty-One**

**Những Người Khách Không Mời Mà Cứ Đến**

Trong Phật giáo, khách trần là những ô nhiễm hay phiền não đến từ bên ngoài. Thuật ngữ Bắc Phạn “Agantu-Klesa” nghĩa đen là sự đau đớn, bụi bặm bên ngoài, nổi khổ đau, hay một cái gì gây đau đớn, và được dịch là phiền não. Vì không có gì gây đau đớn tâm linh bằng những ham muốn và đam mê xấu xa ích kỷ, nên “Agantuklesa còn được dịch là phiền não. Khách là phiền não không phải vốn có của tâm tánh, nhưng do mê lầm mà nổi dậy, nên gọi là khách. Trần là phiền não có công năng làm nhơ bẩn tâm tánh nên gọi là trần. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng khách trần là những chướng ngại trên bước đường tu tập và giết chết đời sống trí tuệ của hành giả. Trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta có rất nhiều vị khách không mời mà cứ đến; tuy nhiên, chúng ta có thể kể ra một vài vị tiêu biểu như sau đây:

**1) Những Vị Khách Hiểm Độc Nhất Trong Cõi Nhân Gian:** Xem Chương Hai Mươi Bốn. **2) Những Vị Khách Vọng Niệm:** Vọng niệm hay vọng tưởng là chấp giữ mọi phân biệt sai lầm. Vọng niệm hay vọng tưởng bao gồm một lãnh vực tư tưởng rộng lớn. Nếu chúng ta ham muốn ăn ngon, chúng ta có thực vọng tưởng. Nếu chúng ta muốn nghe tiếng du dương, chúng ta có thanh vọng tưởng. Nếu chúng ta muốn có thú vui nhục dục, chúng ta có sắc dục vọng tưởng, vân vân. Tu tập thiền định là xả bỏ mọi vọng tưởng, lấy tâm chân thật để tu tập, thì công đức ấy là vô lượng. Ngược lại, nếu chúng ta không tu tập được như vậy thì chẳng có lợi ích gì khi chỉ nói pháp suông. Theo Duy Thức Học, những vọng tưởng dấy lên chỉ là bóng dáng của lục trần. Nếu chúng ta hiểu được điều này, chúng ta có thể khước từ ngay khi chúng vừa mới xuất hiện. Thật vậy, nếu chúng ta nhất quyết giữ cho tâm trong sáng không bị vướng bận bởi tư tưởng, thì các vọng tưởng ấy tự nó tan biến. Đó là một cách tu hành hết sức đơn giản không khổ nhọc gì, chỉ cần nhận đúng như vậy là đã biết tu Thiền rồi. Khi chúng ta đi, đứng, ngồi, nằm, một ý nghĩ vừa khởi lên, liền biết nó là bóng dáng của vọng tưởng, liền bỏ ngay không theo nó, đó là tu Thiền. Chúng ta không cần phải đợi đến giờ ngồi thiền mới gọi là tu thiền. Như vậy,

đối với hành giả tu Thiền chân chánh, chúng ta có thể tu tập vào bất cứ giờ phút nào, và ở bất cứ nơi nào cũng gọi là tu, ở sở hay ở nhà, chỉ cần nhận chân ra chân lý. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng thật là hết sức trọng yếu để giữ cho tâm trong sáng để đạt được trí huệ và gỡ bỏ vô minh. Chúng ta phải dùng trí huệ Bát nhã để nhận chân ra rằng vọng tưởng là giả, là ảo ảnh, và chúng sẽ tan biến một cách tự nhiên. Hành giả cũng nên luôn nhớ rằng khi vọng niệm khởi mà chúng ta bắt chấp được thì tự nhiên chúng sẽ biến mất. **3) Bảy Vị Khách Tình:** Tình là tình cảm, dù tiêu cực hay tích cực, đều vô thường (có nghĩa là không tồn tại), nhưng chúng ta không thể nói chúng ta không đếm xỉa tới tình cảm của chúng ta vì chúng vô thường. Người tu theo Phật không thể nói vì cả khổ đau lẫn hạnh phúc đều là vô thường nên chúng ta chẳng cần tìm mà cũng chẳng cần tránh chúng. Ai trong chúng ta cũng đều biết rằng những tình cảm bất thiện (tiêu cực) đưa đến khổ đau, trong khi tình cảm thiện lành đưa đến hạnh phúc, và mục tiêu của Phật tử là mong đạt được hạnh phúc. Như vậy chúng ta cần phải cố gắng thể thực hiện điều tạo nên hạnh phúc và ráng loại bỏ những gì làm cho ta đau khổ. Theo Phật giáo, có bảy loại tình cảm. Cái gì mang lại thoải mái là hạnh phúc. Hạnh phúc bình thường là thỏa mãn sự khao khát. Tuy nhiên, ngay khi điều mong muốn vừa được thực hiện thì chúng ta lại mong muốn một thứ hạnh phúc khác, vì lòng thèm muốn ích kỷ của chúng ta không cùng tận. Tiền không mua được hạnh phúc, hay sự giàu có thường không mang lại hạnh phúc. Kỳ thật, hạnh phúc thực sự chỉ tìm thấy trong nội tâm chứ không nơi của cải, quyền thế, danh vọng hay chiến thắng. Đức Phật đã nêu lên các loại hạnh phúc cho người cư sĩ tại gia: “Hạnh phúc có sức khỏe, có của cải, sống lâu, đẹp đẽ, vui vẻ, sức mạnh, tài sản và con cái, vân vân. Đức Phật không khuyên chúng ta từ bỏ cuộc sống trần tục và rút lui về sống ẩn dật. Tuy nhiên, Ngài khuyên Phật tử tại gia, sự vui hưởng của cải không những nằm trong việc xử dụng cho riêng mình, mà nên đem phúc lợi cho người khác. Những cái mà chúng ta đang có chỉ là tạm bợ. Những cái mà chúng ta đang gìn giữ, rốt rồi chúng ta cũng bỏ chúng mà đi. Chỉ có những nghiệp sẽ phải theo chúng ta suốt nẻo luân hồi. Đức Phật dạy về hạnh phúc của người cư sĩ như sau: “Sống nghèo về vật chất mà tinh thần thoải mái là hạnh phúc. Sống đời không bị chê trách là hạnh phúc, vì người không bị chê trách là phúc lành cho chính mình và cho người khác. Người đó được mọi người ngưỡng mộ và cảm thấy sung

sống hơn khi truyền cảm được làn sóng hòa bình sang người khác. Tuy nhiên, rất khó mà không bị mọi người chê trách. Vì thế người trí cao thượng nên cố sống đứng vững với sự khen chê bên ngoài, cố đạt được hạnh phúc tinh thần bằng cách vượt qua lạc thú vật chất.” Sau đó Đức Phật tiếp tục nhắc nhở chư Tăng Ni: “Hạnh phúc Niết Bàn là dạng thức hạnh phúc giải thoát khổ đau cao thượng nhất.” Chính vì vậy mà trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hạnh phúc thay đức Phật ra đời! Hạnh phúc thay diễn nói Chánh pháp! Hạnh phúc thay Tăng già hòa hợp! Hạnh phúc thay đồng tiến đồng tu! (194). Sung sướng thay chúng ta sống không thù oán giữa những người thù oán; giữa những người thù oán, ta sống không thù oán (197). Sung sướng thay chúng ta sống không tật bệnh giữa những người tật bệnh; giữa những người tật bệnh chúng ta sống không tật bệnh (198). Sung sướng thay chúng ta sống không tham dục giữa những người tham dục; giữa những người tham dục, chúng ta sống không tham dục (199). Sung sướng thay chúng ta sống không bị điều gì chướng ngại. Ta thường sống với những điều an lạc như các vị thần giữa cõi trời Quang-Âm (200). Thắng lợi thì bị thù oán, thất bại thì bị đau khổ; chẳng màng tới thắng bại, sẽ sống một đời hòa hiếu an vui và hạnh phúc (201). Nếu bỏ vui nhỏ mà được hưởng vui lớn, kẻ trí sẽ làm như thế (290). Gặp bạn xa lâu ngày là vui, sung túc phải lúc là vui, mệnh chung có được thiện nghiệp là vui, lia hết thống khổ là vui (331). Được kính dưỡng mẹ hiền là vui, kính dưỡng thân phụ là vui, kính dưỡng sa-môn là vui, kính dưỡng Thánh nhân là vui (332). Già vẫn sống đức hạnh là vui, thành tựu chánh tín là vui, đầy đủ trí tuệ là vui, không làm điều ác là vui (333). Theo giáo thuyết Phật giáo, ai lạc tương sinh (Buồn vui cùng sanh ra lẫn nhau, nghĩa là buồn sinh ra vui, vui sinh ra buồn. Ý khuyên chúng ta khi gặp chuyện vui không nên quá vui, mà khi gặp chuyện buồn cũng không nên quá buồn vì trong vui có buồn và trong buồn có vui). Tình thương trên thế gian này không tình thương nào hơn tình cha mẹ thương con. Nếu có người, vai bên trái công cha, vai bên mặt công mẹ, đi giáp núi Tu Di trăm ngàn vòng, máu chảy đầy chân, cũng còn chưa thể báo đền được tình thương và công ơn sanh dưỡng (Kinh Pháp Cú). Phật dạy: “Tình thương là phương cách duy nhất để xóa bỏ hận thù. Hận thù không thể đánh bại được hận thù.” Đức Phật dạy khi bạn ghét ai thì bạn trở nên mất hạnh phúc, còn khi bạn thương ai thì mọi người đều cảm thấy hạnh phúc. Để triệt tiêu sự thù ghét, bạn nên thiền quán về lòng từ bi. Tham

ái, tham dục đòi hỏi những sự ham muốn về vật chất như thèm ăn, thèm ngủ, thèm ân ái, vân vân, là những khoái lạc về ngũ quan. Con người còn ham muốn để được thỏa mãn những nhu cầu về tinh thần như ham chiếm đoạt, ham phô trương, ham quyền lực, ham lợi lộc. Những phiền não của lòng tham muốn che lấp tâm thức hữu tình thì không cho phép thiện pháp nảy sinh. Lòng ham muốn đắm mê không bao giờ biết ngừng, không bao giờ được thỏa mãn cả, như chiếc thùng không đáy. Để thỏa mãn dục vọng mà con người sanh ra vị kỷ, độc ác, làm hại, làm khổ người khác để mình được vui, được sung sướng. Vì lòng tham mà chúng ta không ngại sử dụng mọi thủ đoạn để đạt cho được mục đích, bất kể chuyện gì xảy đến cho người khác. Phật tử chúng ta nên thấy rõ vì không tu nên cõi đời trở thành một đấu trường mà nước mắt đổ như mưa rào, bể khổ dâng lên như nước thủy triều biển khơi. Tham dục là tham muốn của cái trần thế. Hầu hết người đời thường định nghĩa hạnh phúc trần tục như là sự thỏa mãn của mọi tham dục. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhin tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiểu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Trong xã hội hôm nay người ta sợ đủ thứ, sợ không tiền, sợ không nhà, sợ già, sợ bệnh, sợ chết, vân vân. Kỳ thật vì không hiểu bản chất thật sự của đời sống nên chúng ta cố gắng duy trì những thứ mà chúng ta không thể duy trì được, rồi từ đó chúng ta đâm ra sợ hãi. Phật tử nên luôn nhớ rằng đời sống này luôn thay đổi. Nó được cấu tạo bởi một mớ yếu tố có thể đổi thay (vô thường). Hiểu được như vậy

chúng ta sẽ không còn cảm thấy sợ hãi trước những biến cố của cuộc đời này nữa. **4) Sáu Vị Khách Dục:** Dục là lòng ham muốn của cái trần thế. Hầu hết người đời thường định nghĩa hạnh phúc trần tục như là sự thỏa mãn của mọi tham dục: Desire for and love of the things of this life. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhàn tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiếu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này các Tỷ kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nguyên nhân, do chính dục làm nhân, vua tranh đoạt với vua, Sát Đế Lợi tranh đoạt với Sát Đế Lợi, Bà La Môn tranh đoạt với Bà La Môn, gia chủ tranh đoạt với gia chủ; mẹ tranh đoạt với con, con tranh đoạt với mẹ; cha tranh đoạt với con, con tranh đoạt với cha; anh em tranh đoạt với anh em; anh tranh đoạt với chị, chị tranh đoạt với anh; bạn bè tranh đoạt với bạn bè. Khi họ đã dấn thân vào tranh chấp, tranh luận, tranh đoạt thì họ tấn công nhau bằng tay, tấn công nhau bằng gạch, tấn công nhau bằng gậy, tấn công nhau bằng đao kiếm. Rồi thì đi đến tử vong hay chịu đựng khổ đau gần như tử vong. Này các Tỷ kheo, do dục làm nhân, do dục làm duyên, do dục làm nguyên nhân, do chính dục làm nhân, họ cầm mâu và thuẫn, họ đeo cung và tên, họ dàn trận hai mặt và tên được nhắm bắn nhau, đao được quăng ném nhau, kiếm được vung chém nhau. Họ bắn và đâm nhau bằng tên, họ quăng và đâm nhau bằng đao, họ chặt đầu nhau bằng kiếm. Rồi thì đi đến tử vong hay chịu đựng khổ đau gần như tử vong.” Dục là lòng ham muốn, dù tiêu cực hay tích cực, đều vô

thường (có nghĩa là không tồn tại), nhưng chúng ta không thể nói chúng ta không đếm xỉa tới tình cảm của chúng ta vì chúng vô thường. Người tu theo Phật không thể nói vì cả khổ đau lẫn hạnh phúc đều là vô thường nên chúng ta chẳng cần tìm mà cũng chẳng cần tránh chúng. Ai trong chúng ta cũng đều biết rằng những ham muốn bất thiện (tiêu cực) đưa đến khổ đau, trong khi ham muốn thiện lành đưa đến hạnh phúc, và mục tiêu của Phật tử là mong đạt được hạnh phúc. Như vậy chúng ta cần phải cố gắng thể thực hiện điều tạo nên hạnh phúc và ráng loại bỏ những gì làm cho ta đau khổ. Theo Phật giáo, lục dục là sáu dục tình khởi lên từ sáu căn: Dục khởi lên từ nhãn căn hay mắt, dục khởi lên từ nhĩ căn hay tai, dục khởi lên từ tỷ căn hay mũi, dục khởi lên từ thiệt căn hay lưỡi, dục khởi lên từ thân căn, dục khởi lên từ ý căn. Người tu tập tỉnh thức luôn coi Lục Căn là những đối tượng trong tu tập. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn phải luôn tỉnh thức về những cơ quan của giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và sự tiếp xúc của chúng với thế giới bên ngoài. Bạn phải tỉnh thức về những cảm nghĩ phát sinh do kết quả của những sự tiếp xúc ấy: Mắt đang tiếp xúc với sắc; tai đang tiếp xúc với thanh; mũi đang tiếp xúc với mùi; lưỡi đang tiếp xúc với vị; thân đang tiếp xúc với sự xúc chạm; và ý đang tiếp xúc với vạn pháp.

### *Coming Guests Without Invitations*

In Buddhism, dust guests mean external stains, guest-defilements, or afflictions that come from outside. The Sanskrit term “Agantu-klesa” literally means “pain,” “external dust,” “affliction,” or “something tormenting” and is translated as “affliction.” As there is nothing so tormenting spiritually as selfish, evil desires and passions, klesa has come to be understood chiefly in its derivative sense and external dust for agantuklesa. The foreign atom, or intruding element, which enters the mind and causes distress and delusion. The mind is naturally pure or innocent till the evil element enters. Buddhist practitioners should always remember that dust guests obstruct the righteous way and murder the wisdom-life of cultivators. In our daily life, we have so many coming guest without invitations; however, we can list some typical ones as follows:



1) *The Most Poisonous and Dangerous Poisons Guests in the World:* See Chapter Twenty-Four. 2) *The Dust-Guest of Deluded Thought:* False or misleading thoughts, the mental processes of living beings on greed, hatred and stupidity. Polluted thoughts comprise a wide range of thoughts. If we are greedy for delicious food, we have polluted thoughts on food. If we wish to listen to fine sounds, we have polluted thoughts on sounds. If we wish to experience sensual pleasures, we have polluted thoughts on sensual pleasures, and so on. If we practice meditation we can stop our idle thoughts and cultivate the Way with our true mind, then our merit and virtue will be measureless and boundless. But if we do not take time to cultivate, there is no use just talking dharma. According to the Study of Mind-Only, false thoughts are simply the objects of the six senses. If we understand this, we can reject false thoughts as soon as they appear. As a matter of fact, if we are determined to keep our mind clear of any thought, false thoughts automatically disappear. This is the simplest way of practicing meditation. When we are walking, standing, sitting or lying down, whenever a thought arises, we recognize it, but do not follow it, that is practicing of meditation. We do not have to wait for the time to sit down in meditation to practice meditation. Thus, for Zen practitioners, we can practice Zen at any time, anywhere, while at work or at home, just realize the truth. Zen practitioners should always remember that it is very crucial that we maintain a clear mind to gain wisdom and remove ignorance. We must use our perfect wisdom to realize that delusions are false, illusory, and they will automatically disappear. Practitioners should also always remember that if we are able to disregard when false thoughts arise, they will naturally vanish.

3) *Seven Dust-Guests of Emotion:* Emotions, negative or positive, are impermanent (they would not last), but we cannot say we don't care about our emotions because they are impermanent. Buddhists cannot say both suffering and happiness are impermanent so we need not seek nor avoid them. We all know that negative emotions lead to suffering, whereas positive ones lead to happiness, and the purpose of all Buddhists is to achieve happiness. So should try to achieve things that cause happiness, and whatever causes suffering we should deliberately happiness. According to Buddhism, there are seven kinds of emotions. What can be borne with ease is happiness. Ordinary happiness is the

gratification of a desire. However, as soon as the thing desired is achieved we desire something else or some other kind of happiness, for our selfish desires are endless. Money cannot buy happiness, or wealth does not always conduce to happiness. In fact, real happiness is found within, and is not to be defined in terms of wealth, power, honours, or conquests. The Buddha enumerates some kinds of happiness for a layman. They are the happiness of possession, health, wealth, longevity, beauty, joy, strength, property, children, etc. The Buddha does not advise all of us to renounce our worldly lives and pleasures and retire to solitude. However, he advised lay disciples to share the enjoyment of wealth with others. We should use wealth for ourselves, but we should also use wealth for the welfare of others. What we have is only temporary; what we preserve we leave and go. Only karmas will have to go with us along the endless cycle of births and deaths. The Buddha taught about the happiness of lay disciples as follows: "A poor, but peaceful life is real happiness. Leading a blameless life is one of the best sources of happiness, for a blameless person is a blessing to himself and to others. He is admired by all and feels happier, being affected by the peaceful vibrations of others. However, it is very difficult to get a good name from all. The wisemen try to be indifferent to external approbation, try to obtain the spiritual happiness by transcending of material pleasures." Then the Buddha continued to remind monks and nuns: "Nirvana bliss, which is the bliss of relief from suffering, is the highest form of happiness." Thus, the Buddha taught on Happiness in the Dharmapada Sutra: "Happy is the birth of Buddhas! Happy is the teaching of the True Law! Happy is the harmony in the sangha! Happy is the discipline of the united ones! (Dharmapada 194). Oh! Happily do we live without hatred among the hateful! Among hateful men we dwell unhating! (Dharmapada 197). Oh! Happily do we live in good health among the ailing! Among the ailing we dwell in good health! (Dharmapada 198). Oh! Happily do we live without greed for sensual pleasures among the greedy! Among the greedy we dwell free from greed! (Dharmapada 199). Oh! Happily do we live without any hindrances. We shall always live in peace and joy as the gods of the Radiant Realm (Dharmapada 200). Victory breeds hatred, defeat breeds suffering; giving up both victory and defeat will lead us to a peaceful and happy life (Dharmapada 201). If by giving up a small

happiness or pleasure, one may behold a larger joy. A far-seeing and wise man will do this (a wise man will leave the small pleasure and look for a larger one) (Dharmapada 290). It is pleasant to have friends when need arises. Enjoyment is pleasant when shared with one another. Merit is pleasant when life is at its end. Shunning of (giving up) all evil is pleasant (Dharmapada 331). To revere the mother is pleasant; to revere the father is pleasant; to revere the monks is pleasant; to revere the sages is pleasant (Dharmapada 332). To be virtuous until old age is pleasant; to have steadfast faith is pleasant; to attain wisdom is pleasant; not to do evil is pleasant (Dharmapada 333). According to Buddhist theories, sorrow and joy, each producing the other, or each being inherent in the other. There is no greater love in this world than the love of the mother and father. If a person, carrying father on the left shoulder and mother on the right shoulder, were to walk around the Sumeru Mountain hundreds of thousands of times, with blood covering both feet, it would still not be enough to repay the love and hardship of child rearing (Dhammapada). The Buddha taught: "Love is the only way to destroy hatred. Hatred cannot be defeated with more hatred." Buddha taught: "When you hate others, you yourself become unhappy. But when you love others, everyone is happy." In order to eliminate "hate," you should meditate on loving-kindness, pity and compassion. Greed and lust are unrestrained desires for material possessions such as food, sleeping, sexual intercourse, etc., all related to sensual pleasures. We also have a desire for appropriations, showing off, authority, and profits. The cover of desire which overlays the mind and prevents the good from appearing. Since they are like bottomless barrel, neither obsessive greed nor desire can be stopped or satisfied. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. We Buddhists must see that greedy people are generally selfish, wicked, and prone to cause sufferings to others. As a result, they transform this world into a battlefield where tears are shed like streams, and sufferings rise like an ocean tide. Desire for and love of the things of this life, such as craving (greed, affection, desire). Most people define happiness as the satisfaction of all desires. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially

fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: “Craving and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness.” Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. In nowadays society, one fears everything, fear of no money, fear of homelessness, fear of sickness, old-age and death, etc. In fact, because of lack of understanding about the real nature of life, we try to maintain things that we are unable to, that’s why we feel fear of everything. Buddhists should always remember that life is changeable and it composes of a bundle of changeable (impermanent) elements. Once we understand the real nature of life, we don’t have the feeling of fear in life anymore. **4) Six Dust-Guests of Desire:** Craving (greed, affection, desire). Most people define happiness as the satisfaction of all desires. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: “Craving and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness.” Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help

others. In the Middle Length Discourses, the Buddha taught: “O Bhikkhus, with sense desires as cause, with sense desires as motives, kings are fighting with kings, khattiya are fighting with khattiya, brahmanas are fighting with brahmanas, householders are fighting with householders, mother is fighting with son, son is fighting with mother, father is fighting with brother, brother is fighting with sister, sister is fighting with brother, friend is fighting with friend. When they engage themselves in fighting, in quarrels, in disputes, they attack each other with hands, they attack each other with stones, they attack each other with sticks, they attack each other with swords. Thus they are going to death, or to suffer like death. O Bhikkhus, with sense desires as cause, with sense desires as motives, they take hold of spears, they take hold of shields, they wear bows and arrows. They arrange themselves in two lines, and arrows are thrown at each other, knives are thrown at each other, swords are slashed at each other. They pierce each other with arrows, they slash each other with knives, they cut each other heads with swords. Thus they are going to death, or to suffer like death.” Desires, negative or positive, are impermanent (they would not last), but we cannot say we don’t care about our desires because they are impermanent. Buddhists cannot say both suffering and happiness are impermanent so we need not seek nor avoid them. We all know that negative desires lead to suffering, whereas positive ones lead to happiness, and the purpose of all Buddhists is to achieve happiness. So should try to achieve things that cause happiness, and whatever causes suffering we should deliberately happiness. According to Buddhism, six desires arising from the six organs of sense: Desires arising from the eyes, desires arising from the ears, desires arising from the nose, desires arising from the tongue, desires arising from the body, and desires arising from the mind. Practitioners of mindfulness always consider the six senses are objects of cultivation. According to Bikkhu Piyanda in *The Gems Of Buddhism Wisdom*, you must always be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. You must be aware of the feelings that are arising as a result of this contact: eye is now in contact with forms (rupa); ear is now in contact with sound; nose is now in contact with smell; tongue is now in contact with taste; body is now

in contact with touching; and mind is now in contact with all things (dharma).

***Chương Ba Mươi Hai***  
***Chapter Thirty-Two***

***Những Khác Biệt Giữa Tĩnh Lặng Và Tĩnh Thức***

Trong Phật giáo, trở về sự tĩnh lặng là lợi ngược dòng đời. Người ta vì đã quá quen với tiếng động và chuyện trò nên lúc nào không có nói chuyện là người ta cảm thấy cô đơn quạnh quẽ. Nhưng nếu chúng ta tự rèn luyện nghệ thuật trau dồi sự im lặng” thì từ từ chúng ta sẽ thấy thích thú với sự im lặng. Hành giả tu Phật hãy lặng lẽ tiến bước giữa cảnh ồn ào nhộn nhịp và nhớ rằng có sự an lạc trong im lặng. Chúng ta phải có lúc xa rời cuộc sống ồn ào để rút vào ẩn dật để tìm sự im lặng, dù rằng chỉ là một giai đoạn tạm thời. Đó là một hình thức nhàn lạc của kiếp nhân sinh. Trong nếp sống ẩn dật đơn độc, chúng ta sẽ chứng nghiệm giá trị của những phút trầm lặng. Chúng ta hành trình trở vào bên trong của chính chúng ta. Khi chúng ta rút lui vào im lặng, chúng ta sẽ tuyệt đối đơn độc để nhìn vào thực chất của chính chúng ta, thấy chúng ta đúng như sự thật mà chúng ta là, và chừng đó chúng ta có thể học hỏi được phương cách vượt qua những khuyết điểm và giới hạn của cuộc sống bình thường.

Chỉ có tu tập Thiền định mới có thể giúp chúng ta hành trình vào nội tâm. Thời gian mà chúng ta trải qua trong lúc thiền quán không phải là vô ích. Về lâu về dài thì công trình tu tập thiền quán sẽ tạo cho chúng ta một tánh chất mạnh mẽ. Thật là lợi lạc cho việc làm hằng ngày và sự tiến bộ nếu chúng ta có thể tìm được thì giờ để tự tách mình ra khỏi những công việc mà từ lâu hằng ngày chúng ta vẫn làm và bỏ ra một hay hai ngày để yên tĩnh hành thiền. Đây chắc chắn không phải là sự trốn chạy hay sống trong nhàn rỗi, mà là phương cách tốt đẹp nhất để tăng cường tâm trí và phát triển tinh thần. Đó là cái nhìn trở vào bên trong chính mình, và cái nhìn này mang lại nhiều lợi lạc. Chính nhờ quan sát những tư tưởng và những cảm thọ của mình mà chúng ta có thể thấy sâu vào ý nghĩa của sự vật bên trong chúng ta và khám phá ra những năng lực hùng mạnh của chính mình.

Con người hiện đại khao khát nếp sống đơn độc. Một ít thì giờ độc cư mỗi ngày, một ít thì giờ xa lìa đám đông cuồng loạn là rất cần thiết để giữ thăng bằng cho tâm trí, cái tâm trí mà từ bấy lâu nay đã lâm bệnh vì hối hả quay cuồng, vì ồn ào huyên náo, vì va chạm tranh đua

trong cuộc sống hiện đại. Chính nhờ cuộc sống đơn độc mà tâm con người có thể đạt được sức mạnh. Con người hôm nay hình như chỉ mong cầu hạnh phúc từ bên ngoài, thay vì quay trở về với chính mình. Người ta lại hưởng ngoại cầu hình. Hạnh phúc không tùy thuộc vào thế giới bên ngoài. Văn minh hiện đại không phải là một thứ phước đức không pha trộn. Hình như con người mưu tìm hạnh phúc từ bên ngoài mình. Khoa học và kỹ thuật hình như đã hứa hẹn biến đổi thế gian này thành ra một thiên đàng. Ngày nay người ta không ngừng hoạt động nhằm về mọi hướng nhằm cải thiện thế giới. Các nhà khoa học nhiệt tình và quyết chí theo đuổi những phương pháp và những cuộc thí nghiệm. Cố gắng của con người để giúp vén lên bức màn bí mật bao trùm và che kín thiên nhiên vẫn tiếp tục bất khuất. Những khám phá và những phương pháp truyền thông hiện đại đã tạo được nhiều thành quả ly kỳ. Tất cả những cải thiện trên, mặc dù đã mang lại nhiều thành quả tiến bộ và tốt đẹp, đều hoàn toàn thuộc về ngoại cảnh và có tính cách vật chất. Mặc dù đã tạo được nhiều ưu điểm và những tiến bộ khoa học kỹ thuật kể trên, con người vẫn chưa kiểm soát được cái tâm của chính mình. Bên trong luồng trôi chảy của tâm và thể xác có những kỳ diệu mà các nhà khoa học có thể còn phải bỏ ra nhiều năm nữa để khám phá.

Người ta đi tìm giải pháp cho những vấn đề khác nhau của mình nhưng vẫn thất bại, vì phương pháp và lối đề cập vấn đề sai lạc. Họ tưởng rằng tất cả vấn đề đều có thể giải quyết từ bên ngoài. Nhưng phần lớn các vấn đề nằm bên trong, chứ không phải ở bên ngoài. Các vấn đề ấy đều xuất phát từ thế giới bên trong, và vì vậy cũng phải được giải quyết ngay từ bên trong. Chúng ta thường nghe những người thường lưu tâm đến nạn ô nhiễm môi trường lên tiếng chống lại nạn làm ô nhiễm không gian, ô nhiễm biển cả, ô nhiễm đất đai, nhưng còn cái tâm ô nhiễm này thì sao? Chúng ta có chú ý đến việc bảo vệ và gội rửa cái tâm ô nhiễm của chúng ta hay không? Như lời Đức Phật dạy: “Từ lâu rồi tâm con người bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Sự ô nhiễm nơi tâm làm cho chúng sanh ô nhiễm. Gội rửa tâm làm cho chúng sanh trong sạch.” Lối sống của người Phật tử là một tiến trình tích cực thanh lọc từ hành động, đến ngôn ngữ và ý tưởng của mình. Đó là tự trau dồi, tự thanh tịnh dẫn đến tự chứng ngộ. Điểm mà Phật giáo nhấn mạnh là thực hành chứ không phải là lối lý luận về triết học trừu tượng. Do đó, chúng ta cần phải thực hành mỗi ngày một chút



hành thiền, cũng giống như công phu của gà mẹ ấp trứng vậy, vì cho mãi đến hôm nay chúng ta vẫn còn hành động như một con chuột chạy vòng trong chiếc lồng trong vôi vữa.

Trong khi đó, tỉnh thức là đạt được sự nhận thức sâu xa về nghĩa của Phật và làm sao thành Phật. Hiểu biết chơn tánh của vạn hữu. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật mới thật sự đạt được Vô Thượng Chánh Giác. Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tỉnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định.

Có lần thiền sư Setsugen dạy đệ tử Jijo: "Nếu con nhất tâm tham thiền không gián đoạn trong bảy ngày đêm mà không ngộ đạo, con có thể chặt đầu ta để làm gàu mút phân." Ít lâu sau đó, Jijo lâm bệnh kiệt lực. Sư quyết định ẩn cư tại một nơi cách biệt, trải đệm tròn và thiền tọa trong suốt bảy ngày đêm liền. Đến đêm thứ bảy, sư bất chợt cảm thấy toàn thể thế giới hiển hiện như một cảnh tượng tuyết trắng rực rỡ dưới ánh trăng sáng và cảm thấy như toàn thể vũ trụ này quá nhỏ để chứa đựng được mình. Sư đã nhập định trong trạng thái này trong một thời gian dài, bất chợt ông bừng ngộ khi nghe một âm thanh vang lên. Sư cảm thấy toàn thân ướt đẫm mồ hôi, bao nhiêu bệnh hoạn của sư đều tan biến, sư cảm hứng viết bài kệ:

"Linh quang nào chiếu soi  
Muôn vật thấy rạng ngời

Vừa động niệm chợp mắt  
Có ta giữa đất trời."

### *The Differences Between Silence and Mindfulness*

In Buddhism, returning to the solitude means swimming against the common stream. People are so used to noise and talk, that they feel lonely and out of place if they do not speak. But if we train ourselves in the art of cultivating silence, we will learn to enjoy it. Buddhist practitioners, let's go placidly amid the noise and haste and remember that there is peace in silence. We must take time off to go into retreat in search of silence. We must, now and then, break away from motion to remain motionless, even though this is only a temporary period. It is a peaceful form of existence. In lonely retreat, we experience the value of silent contemplation. We make an inward journey. When we withdraw into silence, we are absolutely alone to see ourselves as we really are, and then we can learn to overcome the weaknesses and limitations in ordinary experience.

Only practicing meditation can help us make an inward journey. Time spent in secluded contemplation is not wasted; it goes a long way to strengthen a man's character. It is an asset to our daily work and progress if we can find the time to cut ourselves off from routine and spend a day or two in quiet contemplation. This is surely not escapism or living in idleness, but the best way to strengthen our mind and mental qualities. It is a beneficial introspection; it is by examining one's thoughts and feelings that one can probe into the inner meaning of things, and discover the power within.

The modern man is starved of solitude. A little solitude everyday, a little aloofness, a little cutting away from the madding crowd, is very necessary to give balance to his mind which is greatly upset by rush and speed, the din and turmoil, the clash and clang of modern life. It is in and through solitude that the human mind gains in strength and power. Modern man seems to seek happiness outside instead of seeking it within. He has become an extrovert. Happiness does not depend on the external world. Modern civilization is not an unmixed blessing. Man seems to have brought the external world under his sway. Science and technology seem to promise that they can turn this

world into a paradise. Today, there is ceaseless work going on in all directions to improve the world. Scientists are pursuing their methods and experiments with undiminished vigor and determination. Man's quest to unravel the hidden secrets of nature, continues unabated. Modern discoveries and methods of communication and contact have produced startling results. All these improvements, though they have their advantages and rewards, are entirely material and external. In spite of all this, man cannot yet control his mind, he is no better for all his scientific progress. Within this conflux (confluence) of mind and body of man, however, there are unexplored marvels to keep men of science occupied for many years.

People are searching for solutions to their various problems in vain because their approach, their method, is wrong. They think all problems could be solved externally. Most of the problems, however, are internal. They spring from the world within, and so the solution too, is to be sought within. We hear that those interested in environmental issues have raised their voice against air pollution, sea and land pollution, but what of our mind pollution? Are we equally interested in protecting and cleansing our mind? As the Buddha points out: "For a long time has man's mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; mental cleansing purifies them." The Buddhist way of life is an intense process of cleansing one's action, speech and thought. It is self development and self-purification in self-realization. Buddhism's emphasis is on practical results and not on philosophical speculation or logical abstraction. Hence the need to practice daily, a little meditation, to behave like the hen on her eggs; for we have been most of the time behaving like the squirrel in the hastily revolving cage.

Meanwhile, mindfulness, an achieving of a complete and deep realization of what it means to be a Buddha and how to reach Buddhahood. It is to see one's Nature, comprehend the True Nature of things, the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have truly attained Supreme Enlightenment. Awareness simply means "being conscious of," or "remembering," or "becoming acquainted with." But we must use it in the sense of "being in the process of being conscious of," or "being in the process of remembering." We have learned the word "Awareness" in the sense of

recognition, or bare attention, but the meaning doesn't stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. According to the Satipatthana Sutta, practitioner should "Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind." This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call "insight," the kind of understanding based on attention and concentration.

Zen master Setsugen told his student Jijo, "If you meditate single-mindedly without interruption for seven days and nights and yet still do not attain realization, you can cut off my head and make my skull into a nightsoil scoop." Not long after that, Jijo came down with a case of dysentery. Taking a bucket to a secluded place, he sat on it and held his attention in right mindfulness. When he had sat on the bucket for seven straight days, one night he suddenly sensed the whole world like a snowy landscape under bright moonlight and felt as if the entire universe were too small to contain him. He had been absorbed in this state for a long time when he was startled into self-awareness on hearing a sound. He found his whole body running with sweat, and his sickness had disappeared. In celebration he wrote a verse:

"Radiant, spiritual, what is this?  
The minute you blink your eyes you've missed it.  
The spatula by the toilet shines with light;  
After all it was just me all along."

**Chương Ba Mươi Ba**  
**Chapter Thirty-Three**

**Chánh Niệm Và Tỉnh Thức**

Có một mẫu đàm thoại ngắn ngủi về "Chánh Niệm" giữa đức Phật và một triết gia đương thời. Triết gia nói: "Tôi thường nghe nói rằng đạo Phật là một học thuyết giác ngộ. Vậy phương pháp của Ngài là gì? Cách tu tập hằng ngày của Ngài gồm có những gì?" Đức Phật đáp: "Chúng tôi đi, chúng tôi ăn, chúng tôi tắm rửa, và chúng tôi ngồi xuống." Triết gia nói: "Như vậy có gì là đặc biệt? Tất cả mọi người ai cũng đi, ăn, tắm rửa và ngồi xuống..." Đức Phật đáp lại: "Thưa ngài, khi chúng tôi đi, chúng tôi ý thức rằng chúng tôi đi. Khi chúng tôi ăn, chúng tôi ý thức rằng chúng tôi ăn... Nói chung, khi đi, khi ăn, khi tắm rửa hoặc khi ngồi xuống, những người khác không ý thức về điều mình đang làm." Trong đạo Phật, chánh niệm là điều chủ yếu. Chánh niệm là nguồn năng lượng tỏa ánh sáng xuống trên mọi vật và mọi hoạt động, tạo ra sức mạnh định lực và đưa chúng ta đến cái tâm sâu thẳm trong chúng ta, đến bờ giác ngộ. Nói tóm lại, trong đạo Phật, chánh niệm là trạng thái tâm đúng trong đó hành giả được hưởng đúng và gặp gỡ với trạng thái tâm của đức Phật. Chánh niệm là cội nguồn của tất cả mọi tu tập Phật giáo. Theo Phật giáo, Chánh Niệm là nhớ đến những điều hay lẽ phải, những điều lợi lạc cho mình và cho người. Chánh niệm còn có nghĩa là ức niệm hay nghĩ nhớ tới cảnh quá khứ, nhớ đến lỗi lầm cũ để sửa đổi, nhớ ân cha mẹ thầy bạn để báo đáp, nhớ ân tổ quốc để phụng sự bảo vệ; nhớ ân chúng sanh để giúp đỡ trả đền; nhớ ân Phật Pháp Tăng để tinh tấn tu hành. Chánh niệm còn có nghĩa là quán niệm hay quán sát cảnh hiện tại và tưởng tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tưởng niệm làm những điều lợi ích chung, không thối lui, không e ngại khó khăn nhọc nhằn. Chánh niệm còn có nghĩa là chú tâm đúng là tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Lúc nào cũng tỉnh táo dẹp bỏ tham lam và buồn khổ của thế tục. Chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài.

Trong khi đó, tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ "Tỉnh thức" theo nghĩa nhận biết

hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định.

Nói tóm lại, theo Phật giáo, cả chánh niệm và tỉnh thức gần như có ý nghĩa giống nhau. Cả chánh niệm và tỉnh thức đều có nghĩa là lia mọi phân biệt mà niệm thực tính của chư pháp. Theo Bát Chánh Đạo, chánh niệm là “Nhất Tâm.” Nơi thân tỉnh thức bằng cách thực tập tập trung vào hơi thở. Nơi cảm thọ tỉnh thức bằng cách quán sát sự đến đi trong ta của tất cả mọi hình thức của cảm thọ, vui, buồn, trung tính. Nơi những hoạt động của tâm tỉnh thức bằng cách xem coi tâm ta có chứa chấp dục vọng, sân hận, lừa dối, xao lãng, hay tập trung. Nơi vạn pháp tỉnh thức bằng cách quán sát bản chất vô thường của chúng từ sanh trụ dị diệt để tận diệt chấp trước và luyến ái. Chánh niệm là yếu tố giác ngộ thứ nhất. “Sati” là thuật ngữ tương đương gần nhất trong ngôn ngữ Nam Phạn dùng để chỉ và dịch ra cho từ “Chánh niệm.” Tuy nhiên, chánh niệm phải được hiểu với nghĩa tích cực hơn. Chánh niệm phải được hiểu là tâm tiến đến và bao phủ hoàn toàn đối tượng, xuyên thấu vào trong đối tượng không thiếu phần nào. Chánh niệm có thể được hiểu rõ bằng cách khảo sát ba khía cạnh là đặc tánh, chức năng và sự thể hiện. Trong Phật giáo chánh niệm là luôn tỉnh thức về tất cả mọi sinh hoạt, từ vật chất đến tinh thần. Hành giả giữ tâm chánh niệm là vị ấy hiểu biết rõ ràng về những hoạt động của cơ thể mình và luôn tỉnh thức về những uy nghi: khi đi, đứng, ngồi hay nằm. Tất cả những hoạt động của cơ thể hành giả đều làm với cái tâm tỉnh thức. Khi đi tới đi

lui, khi nhìn tới hoặc nhìn một bên, hành giả chú tâm hay biết rõ ràng; khi co tay co chân hay khi duỗi tay duỗi chân hành giả luôn làm trong chánh niệm; khi mặc quần áo, khi ăn, uống, nhai, vân vân, hành giả phải luôn chú tâm hay biết rõ ràng; khi đi, đứng, ngồi, nằm, hành giả phải luôn giữ chánh niệm; khi nói cũng như khi không nói hành giả phải luôn hay biết rõ ràng.

### ***Right Mindfulness and Awareness***

There's a short conversation about "Mindfulness" between the Buddha and a philosopher of his time. The philosopher said, "I have heard that Buddhism is a doctrine of enlightenment. What is your method? What do you practice everyday?" The Buddha said, "We walk, we eat, we wash ourselves, we sit down." The philosopher said, "What is so special about that? Everyone walks, eats, washes, sits down..." The Buddha said, "Sir, when we walk, we are aware that we are walking; when we eat, we are aware that we are eating... When others walk, eat, wash, or sit down, they are generally not aware of what they are doing." In Buddhism, mindfulness is the key. Mindfulness is the energy that sheds light on all things and all activities, producing the power of concentration, bringing forth deep insight and awakening. In short, in Buddhism, correct state of mind in which one is properly directed to and united with the state of mind of the Buddha. Mindfulness is at the base of all Buddhist practice. According to Buddhism, Right Mindfulness means to give heed to good deed for our own benefit and that of others. Right mindfulness also means remembrance including old mistakes to repent of and deep gratitude towards parents, country, humankind, and Buddhist Triple Gems. Right mindfulness also means the reflection on the present and future events or situations. We must meditate upon human sufferings that are caused by ignorance and decide to work for alleviating them, irrespective of possible difficulties and boredom. Correct Memory which retains the true and excludes the false. Dwell in contemplation of corporeality. Be mindful and putting away worldly greed and grief. Correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought.

While awareness simply means “being conscious of,” or “remembering,” or “becoming acquainted with.” But we must use it in the sense of “being in the process of being conscious of,” or “being in the process of remembering.” We have learned the word “Awareness” in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn’t stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. According to the Satipatthana Sutta, practitioner should “Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind.” This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call “insight,” the kind of understanding based on attention and concentration.

In short, according to Buddhism, both right mindfulness and awareness almost have the same meanings. Both right mindfulness and awareness mean remembering correctly and thinking correctly. The looking or contemplating on the body and the spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful. Right remembrance means looking on the body and spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful, having overcome both hankering and dejection. According to the eightfold noble path, right mindfulness means the one-pointedness of the mind. Be attentive to the activities of the body with the practice of concentration on breathing. Be aware of all forms of feelings and sensations, pleasant, unpleasant, and neutral, by contemplating their appearance and disappearance within oneself. Be aware whether one’s mind is lustful, hatred, deluded, distracted or concentrated. Contemplate the impermanence of all things from arise, stay, change and decay to eliminate attachment. Mindfulness is the first factor of enlightenment. The nearest equivalent term in Pali for “mindfulness” is “Sati.” Mindfulness has come to be the accepted



translation of “sati” into English. However, this word has a kind of passive connotation which can be misleading. “Mindfulness” must be dynamic and confrontative. Mindfulness should leap onto the object, covering it completely, penetrating into it, not missing any part of it. Mindfulness can be well understood by examining its three aspects of characteristics, function and manifestation. In Buddhism, mindfulness means being aware of all activities, both physical and mental. A meditator who is mindful of his bodily activities becomes aware of his postures: when walking, standing, sitting or lying down. All his bodily activities he does with mindfulness. In walking to and from, in looking ahead and in looking aside, he applies mindfulness; in bending and stretching he applies mindfulness; in wearing clothes, in eating, drinking, chewing, etc. he applies mindfulness; in walking, standing, sitting, lying down, he applies mindfulness; in keeping awake, speaking, and being silent, he applies mindfulness.



**Chương Ba Mươi Bốn**  
**Chapter Thirty-Four**

**Đức Phật Dạy Về Sự Tỉnh Thức**

Như đã đề cập trong những chương trước đây, tỉnh thức không có thứ gì khác hơn là tỉnh thức tự nó. Tỉnh thức là đạt được sự nhận thức sâu xa về nghĩa của Phật và làm sao thành Phật. Hiểu biết chơn tánh của vạn hữu. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật mới thật sự đạt được Vô Thượng Chánh Giác. Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tỉnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. Đức Phật dạy trong Kinh Niệm Xứ: “Nguyên nhân đầu tiên của chánh niệm không có thứ gì khác hơn là chánh niệm tự nó.” Lẽ tự nhiên, có sự khác biệt giữa chánh niệm yếu được sắp loại trong những nỗ lực thiền tập buổi ban sơ và chánh niệm trong thiền tập ở những mức độ cao hơn, thứ chánh niệm đủ mạnh để đưa đến giác ngộ. Kỳ thật, sự phát triển chánh niệm là một cái trón, vì chánh niệm này sẽ dẫn tới chánh niệm kế tiếp. Cũng theo Kinh Niệm Xứ, đức Phật dạy hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định.

Trong kinh Quán Niệm, đức Phật dạy: “Khi đi, bạn nên ý thức rằng bạn đang đi. Khi đứng, bạn ý thức rằng bạn đang đứng. Khi ngồi, bạn ý thức rằng bạn đang ngồi. Khi nằm, bạn ý thức rằng bạn đang nằm.

Bất cứ thân tâm mình đang được sử dụng trong tư thế hay suy nghĩ nào, bạn đều luôn ý thức tư thế hay suy nghĩ ấy. Cứ như thế bạn luôn sống trong tỉnh thức.” Phật tử nên luôn nhớ rằng chúng ta tỉnh thức rằng chúng ta đang có khả năng sống ngay trong lúc hiện tại này. Cái gì chúng ta đang làm ngay trong hiện tại là cái quan trọng nhất cho đời sống của chúng ta. Lúc chúng ta đang nói chuyện, thì nói chuyện là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang đi, thì chuyện đi là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang uống trà, thì chuyện uống trà là chuyện quan trọng nhất trong đời, vân vân. Mọi sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta đều là Thiền. Chính vì vậy mà chúng ta có khả năng tỉnh thức hai mươi bốn giờ trong một ngày, chứ không chỉ ngay lúc ngồi thiền mà thôi. Mọi hành động đều phải được làm trong sự tỉnh thức.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, tỉnh thức là ưu tiên hàng đầu trong mười chỗ sở hành của chư Đại Bồ Tát, vì đầy đủ niệm xứ. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được chỗ sở hành đại trí huệ vô thượng của Đức Như Lai. Theo Kinh HỮU trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về ‘Tỉnh Thức’ như sau: Ban ngày trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh giữa, vị này nằm xuống phía hông phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hưởng niệm đến lúc ngồi dậy lại. Ban đêm trong canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp.

**Đức Phật dạy có mười đề mục hành giả nên luôn tỉnh thức:** Thứ nhất là suy niệm về Đức Phật (Niệm Phật), hay tỉnh thức quán tưởng về đức Phật. Thứ nhì là suy niệm về giáo pháp (Niệm Pháp), hay tỉnh thức quán tưởng về giáo pháp. Thứ ba là suy niệm về Tăng (Niệm Tăng), hay tỉnh thức quán tưởng về Tăng Già. Thứ tư là suy niệm về Giới Luật (Niệm Giới) hay tỉnh thức về việc tu hành trì giữ giới luật. Thứ năm là suy niệm về Tâm Bồ Thái (Niệm Thái) hay tỉnh thức về việc tu hành hạnh bồ thái. Thứ sáu là tỉnh thức suy niệm về chư Thiên (Niệm Thiên), thực tập bằng cách suy niệm như vậy: “Chư Thiên được sanh ra trong những trạng thái siêu việt vì họ có những phẩm hạnh tín, giới, bồ thái, và trí huệ. Ta cũng có những phẩm hạnh ấy.” Đề mục hành thiền

này là đề mục tu thiền tĩnh thức về những phẩm hạnh đặc biệt với sự chứng kiến của chư Thiên. *Thứ bảy* là suy niệm về trạng thái thanh bình an lạc (Niệm Lạc) hay tĩnh thức quán chiếu về sự an lạc của Niết Bàn. *Thứ tám* là suy niệm về sự chết (Niệm Tử) hay tĩnh thức quán tưởng về cái chết là chắc chắn, cái chết đến bất ngờ, và khi chết người ta phải bỏ hết mọi thứ. *Thứ chín* là suy niệm hay tĩnh thức về thân (Niệm Thân) hay tĩnh thức quán tưởng về 32 phần của thân thể như tóc, lông, móng, răng, da, xương, tủy, vân vân. *Thứ mười* là suy niệm về hơi thở (Niệm Tức) hay tĩnh thức về cảm giác xúc chạm của những vùng phụ cận hai lỗ mũi hay môi trên khi không khí ập đến lúc ta thở vào thở ra.

### ***The Buddha's Teachings on Mindfulness***

As mentioned in previous chapters, mindfulness is nothing more than mindfulness itself. Mindfulness means achieving a complete and deep realization of what it means to be a Buddha and how to reach Buddhahood. It is to see one's Nature, comprehend the True Nature of things, the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have truly attained Supreme Enlightenment. Awareness simply means "being conscious of," or "remembering," or "becoming acquainted with." But we must use it in the sense of "being in the process of being conscious of," or "being in the process of remembering." We have learned the word "Awareness" in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn't stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. The Buddha taught in the Satipatthana Sutta: "The first cause of mindfulness is nothing more than mindfulness itself." Naturally, there is a difference between the weak mindfulness that characterized one's early meditative efforts and the mindfulness at higher levels of practice, which becomes strong enough to cause enlightenment to occur. In fact, the development of mindfulness is a simple momentum, one moment of mindfulness causing the next. Also according to the Satipatthana Sutta, the Buddha taught that practitioner should "Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the

mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind.” This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call “insight,” the kind of understanding based on attention and concentration.

In the Sutra of Mindfulness, the Buddha taught: “When walking, you must be conscious that you are walking. When standing, you must be conscious that you are standing. When sitting, you must be conscious that you are sitting. When lying down, you must be conscious that you are lying down. No matter what position your body is in and your mind is thinking, you must be conscious of that position or that thought. Practicing thus, you are always mindful of what you are doing and thinking at all times.” Buddhists should always remember that we should be mindful that we are capable of living at the very present time. Whatever we are doing at the present time is the most important thing for our life. When we are talking, talking must be the most important thing in our life. When we are walking, walking must be the most important thing in our life. When we are drinking tea, drinking tea must be the most important thing in our life, and so on. Every activity in our daily life is meditation. Therefore, we are able to be mindful twenty-four hours a day, not just the moment we may allot for sitting meditation. Each act must be carried out in mindfulness.

According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, Great Enlightening Beings (Bodhisattvas) take right mindfulness as their priority sphere of action, as they fulfill the points of mindfulness. Enlightening Beings who abide by these can reach the supreme sphere of action of great wisdom of Buddhas. According to the Sekha Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, the Buddha confirmed his noble disciples on devotion to wakefulness as follows: During the day, while walking back and forth and sitting, a noble disciple purifies his mind of obstructive states. In the first watch of the night, while back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states. In the middle watch of the night he lies down on the right side in the lion’s

pose with one foot overlapping the other, mindful and fully aware, after noting in his mind the time for rising. After rising, in the third watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states.

*The Buddha taught that there are ten recollections that practitioners should always be mindful:* *First*, the recollection of the Buddha (Buddhanussati (p) or being mindful on contemplation of the Buddha. *Second*, the recollection of the Dharma (Dhammanussati (p), or being mindful on contemplation of the Dharma. *Third*, the recollection of the Sangha (Sanghanussati (p), or being mindful on contemplation of the Sangha. *Fourth*, the recollection of Morality (Silanussati (p), or the practice of mindfully recollecting the special qualities of virtuous conduct. *Fifth*, the recollection of generosity (Caganussati (p)), which involves mindful reflection on the special qualities of generosity. *Sixth*, the recollection of the devas (Devatanussati (p) or the recollection of the devas, practised by mindfully considering: “The deities are born in such exalted states on account of their faith, morality, learning, generosity, and wisdom. I too possess these same qualities.” This meditation subject is a term for mindfulness with the special qualities of one’s own faith, etc., as its objects and with the devas standing as witnesses. *Seventh*, the recollection of peace (Upasamanussati (p), or being mindful on the contemplation of the peaceful attributes of Nibbana. *Eighth*, the recollection of death (Marananussati (p), the contemplation on the fact that one’s own death is absolutely certain, that the arrival of death is utterly uncertain, and that when death comes one must relinquish everything. *Ninth*, mindfulness occupied with the body (Kayagatasati (p), the mindful contemplation of the thirty-two repulsive parts of the body, hair of the head, hairs of the body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, etc. *Tenth*, mindfulness of breathing (Anapanasati (p), the attentiveness to the touch sensation of in-breath and out-breath in the vicinity of the nostrils or upper lip, whether the air is felt striking as one breathes in and out.





***Chương Ba Mươi Lăm***  
***Chapter Thirty-Five***

***Cơ Hội Tỉnh Thức***  
***Ngay Trong Kiếp Này***

Những lời Phật dạy trong kinh điển Pali đều nhắm vào việc giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người ngay trong đời này. Nói cách khác, hành giả tu Phật phải nắm bắt những cơ hội sống tỉnh thức ngay trong kiếp này, và chỉ có ngay trong kiếp này mà thôi. Các lời Phật dạy đều có một chức năng giúp đỡ con người tìm phương cách khơi dậy các thiện tâm để giải thoát các ác tâm đối lập với chúng vốn chế ngự tâm thức con người. Chẳng hạn như năm thiền chi thì giải thoát năm triền cái; từ bi thì giải thoát sân hận; vô tham thì giải thoát lòng tham; trí tuệ thì giải thoát si mê; vô ngã tưởng, vô thường tưởng, và khổ tưởng thì giải thoát ngã tưởng, thường tưởng, và lạc tưởng, vân vân. Tịnh Độ Tông cho rằng trong thời Mạt Pháp, nếu tu tập các pháp môn khác mà không có Tịnh Độ, rất khó mà đạt được giải thoát ngay trong đời này. Nếu sự giải thoát không được thực hiện ngay trong đời này, thì mê lộ sanh tử sẽ làm cho hạnh nguyện của chúng ta trở thành những tư tưởng trống rỗng. Phật tử thuần thành nên luôn cẩn trọng, không nên ca ngợi tông phái mình mà hạ thấp tông phái khác. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả chúng ta là Phật tử và cùng tu theo Phật, dù phương tiện có khác, nhưng chúng ta có cùng giáo pháp là Phật Pháp, và cùng cứu cánh là giác ngộ giải thoát và thành Phật. Để hiểu đạo Phật một cách chính xác, chúng ta phải bắt đầu ở cứu cánh công hạnh của Phật. Năm 486 trước Tây Lịch, hay vào khoảng đó, là năm đã chứng kiến thành kết hoạt động của Đức Phật với tư cách một đạo sư tại Ấn Độ. Cái chết của Đức Phật, như mọi người đều rõ, được gọi là Niết Bàn, hay tình trạng một ngọn lửa đã tắt. Khi một ngọn lửa đã tắt, không thấy còn lưu lại một chút gì. Cũng vậy, người ta nói Phật đã đi vào cảnh giới vô hình không sao miêu tả được bằng lời hay bằng cách nào khác. Trước khi Ngài chứng nhập Niết Bàn, trong rừng Ta La song thọ trong thành Câu Thi Na, Ngài đã nói những lời di giáo này cho các đệ tử: “Đừng than khóc rằng Đức đạo sư của chúng ta đã đi mất, và chúng ta không có ai để tuân theo. Những gì ta đã dạy,

Pháp cùng với Luật, sẽ là đạo sư của các người sau khi ta vắng bóng. Nếu các người tuân hành Pháp và Luật không hề gián đoạn, há chẳng khác Pháp thân (Dharmakaya) của Ta vẫn còn ở đây mãi mãi. Dù có những lời giáo huấn đầy ý nghĩa đó, một số đệ tử của Ngài đã nảy ra một ý kiến dị nghị ngay trước khi lễ táng của Ngài. Do đó đương nhiên các bậc trưởng lão phải nghĩ đến việc triệu tập một đại hội trưởng lão để bảo trì giáo pháp chính thống của Phật. Họ khuyến cáo vua A Xà Thế lập tức ra lệnh cho 18 Tăng viện chung quanh thủ đô phải trang bị phòng xá cho các hội viên của Đại Hội Vương Xá. Khi thời gian đã tới, năm trăm trưởng lão được chọn lựa cùng hợp nhau lại. Ông A Nan đọc lại kinh pháp (Dharma) và Upali đọc lại luật nghi (Vinaya). Thật ra không cần đọc lại các Luật, vì chúng đã được Phật soạn tập khi Ngài còn tại thế. Hội nghị đã kết tập tinh tấn về Pháp và Luật. Kết quả hoạt động của các trưởng lão được thừa nhận như là có thẩm quyền do những người có khuynh hướng chủ trương hình thức và thực tại luận. Tuy nhiên, có một số quan điểm dị biệt, Phú Lô Na là một thí dụ, vị này sau bị giết chết lúc đang giảng pháp. Phú Lô Na ở trong một khu rừng tre gần thành Vương Xá suốt thời đại hội, và được một cư sĩ đến hỏi, Ngài trả lời: “Đại hội có thể tạo ra một kết tập tinh tế. Nhưng tôi sẽ giữ những gì đã tự mình nghe từ Đức Đạo Sư của tôi.” Vậy chúng ta có thể cho rằng đã có một số người có các khuynh hướng duy tâm và tự do tư tưởng.

Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Người thực hành theo đạo như khúc gỗ nổi và trôi theo dòng nước. Nếu không bị người ta vớt, không bị quỷ thần ngăn trở, không bị nước xoáy làm cho dừng lại, và không bị hư nát, ta đảm bảo rằng khúc cây ấy sẽ ra đến biển. Người học đạo nếu không bị tình dục mê hoặc, không bị tà kiến làm rối loạn, tinh tấn tu tập đạo giải thoát, ta bảo đảm người ấy sẽ đắc Đạo.” Đối với những người xuất gia, về căn bản mà nói thì các lời dạy của Đức Phật đều nhắm vào việc giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người trong đời này. Những lời dạy này có công năng giúp chúng ta hiểu phương cách khơi dậy các thiện tâm để giải thoát ác tâm, khiến cho tâm ý thanh tịnh để giải thoát loạn tâm vốn đối lập và chế ngự tâm thức con người. Chẳng hạn như thiền định thì giải thoát phiền trược, định tâm thì giải thoát tán tâm đã chế ngự tâm thức chúng sanh từ vô thỉ, từ bi giải thoát sân hận, vô tham giải thoát lòng tham, vô ngã tưởng và vô thường tưởng thì giải thoát ngã tưởng và thường tưởng, trí tuệ thì

giải thoát vô minh, vô vận. Tuy nhiên, sự tu tập tâm phải do chính mỗi các nhân thực hiện với chính nỗ lực của tự thân trong hiện tại. Còn đối với những cư sĩ tại gia, Đức Phật cũng chỉ dạy rất rõ ràng trong Kinh Thi Ca La Việt: không tiêu phí tài sản, không lang thang trên đường phố phi thời, không bè bạn với người xấu, không nhàn cư, không làm những hành động do tham, sân, si, sợ hãi tác động, vô vận. Trong Ngũ Giới, Đức Phật cũng dạy một cách rõ ràng: “Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống những chất cay độc.” Ngoài ra, người cư sĩ cần phải gìn giữ tốt những mối liên hệ giữa gia đình và xã hội: liên hệ giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ và chồng, giữa thầy và trò, giữa bà con thân thuộc, giữa hàng xóm láng giềng, giữa chủ và tớ, giữa mình và chư Tăng Ni. Các mối quan hệ này phải được đặt trên cơ sở nhân bản, thủy chung, biết ơn, thành thật, biết chấp nhận nhau, biết cảm thông và tương kính nhau. Làm được như vậy, cả người xuất gia lẫn người tại gia đều được giải thoát khỏi mọi khổ đau phiền não ngay trong kiếp này.

***Opportunities to Live With  
Mindfulness In This Very Life***

All the Buddha's teachings recorded in the Pali Canon are aimed at liberating human beings' sufferings and afflictions in this life. In other words, Buddhist practitioners should grasp the opportunities to live in mindfulness in this very life, and only in this this very life. They have a function of helping human beings see the way to make arise the skilful thought, to release the opposite evil thought controlling their mind. For example, the five meditative mental factors releasing the five hindrances; compassion releasing ill-will; detachment or greedlessness releasing greediness; wisdom releasing illusion; perception of selflessness, impermanence and suffering releasing perception of selfishness, permanence and pleasure, and so on. The Pure Land Sect believes that during this Dharma-Ending Age, it is difficult to attain enlightenment and emancipation in this very life if one practices other methods without following Pure Land at the same time. If emancipation is not achieved in this lifetime, one's crucial vows will become empty thoughts as one continues to be deluded on the path of Birth and Death. Devoted Buddhists should always be very cautious,

not to praise one's school and downplay other schools. Devoted Buddhists should always remember that we all are Buddhists and we all practice the teachings of the Buddha, though with different means, we have the same teachings, the Buddha's Teachings; and the same goal, emancipation and becoming Buddha. To understand Buddhism properly we must begin at the end of the Buddha's career. The year 486 B.C. or thereabouts saw the conclusion of the Buddha's activity as a teacher in India. The death of the Buddha is called, as is well known, 'Nirvana,' or 'the state of the fire blown out.' When a fire is blown out, nothing remain to be seen. So the Buddha was considered to have entered into an invisible state which can in no way be depicted in word or in form. Just prior to his attaining Nirvana, in the Sala grove of Kusinagara, the Buddha spoke to His disciples to the following effect: "Do not wail saying 'Our Teacher has passed away, and we have no one to follow.' What I have taught, the Dharma (ideal) with the disciplinary (Vinaya) rules, will be your teacher after my departure. If you adhere to them and practice them uninterruptedly, is it not the same as if my Dharma-body (Dharmakaya) remained here forever?" In spite of these thoughtful instructions some of his disciples were expressing a dissenting idea even before his funeral. It was natural, therefore, for the mindful elders to think of calling a council of elders in order to preserve the orthodox teaching of the Buddha. They consulted King Ajatasatru who at once ordered the eighteen monasteries around his capital to be repaired for housing the members of the coming Council of Rajagriha. When the time arrived five hundred selected elders met together. Ananda rehearsed the Dharmas (sutras) while Upali explained the origin of each of the Vinaya rules. There was no necessity of rehearsing the Vinaya rules themselves since they had been compiled during the Buddha's lifetime for weekly convocation for confessions. At the council a fine collection of the Dharma and the Vinaya was made, the number of Sutras was decided, and the history of the disciplinary rules was compiled. The result of the elders' activity was acknowledged as an authority by those who had a formalistic and realistic tendency. There were, however, some who differed from them in their opinion. Purana, for instance, was skilled in preaching. Purana was in a bamboo grove near Rajagriha during the council, and, being asked by some layman, is said to have answered:

“The council may produce a fine collection. But I will keep to what I heard from my teacher myself. So we may presume that there were some who had idealistic and free-thinking tendencies.

In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha said: “Those who follow the Way are like floating pieces of woods in the water flowing above the current, not touching either shore and that are not picked up by people, not intercepted by ghosts or spirits, not caught in whirlpools, and that which do not rot. I guarantee that these pieces of wood will certainly reach the sea. I guarantee that students of the Way who are not deluded by emotional desire nor bothered by myriad of devious things but who are vigorous in their cultivation or development of the unconditioned will certainly attain the way.” For left-home people, basically speaking, all teachings of the Buddha are aimed at releasing human beings’ troubles in this very life. They have a function of helping an individual see the way to make arise the wholesome thoughts to release the opposite evil thoughts. For example, meditation helps releasing hindrances; fixed mind releasing scattered minds that have controlled human minds since the beginninglessness; compassion releasing ill-will; detachment or greedlessness releasing greediness; the perceptions of selflessness and impermanence releasing the concepts of “self” and “permanence”; wisdom or non-illusion releasing illusion, and so on. However, the cultivation must be done by the individual himself and by his effort itself in the present. As for laypeople, the Buddha expounded very clearly in the Sigalaka Sutta: not to waste his materials, not to wander on the street at unfitting times, not to keep bad company, and not to have habitual idleness, not to act what is caused by attachment, ill-will, folly or fear. In the Five Basic Precepts, the Buddha also explained very clearly: not taking life, not taking what is not given, not committing sexual misconduct, not lying, and not drinking intoxicants. Besides, laypeople should have good relationships of his family and society: between parents and children, between husband and wife, between teacher and student, among relatives and neighbors, between monks, nuns, and laypeople, between employer and employee. These relationships should be based on human love, loyalty, gratitude, sincerity, mutual acceptance, mutual understanding, and mutual respect. If left-home people and laypeople

can practice these rules, they are freed from sufferings and afflictions in this very life.

**Chương Ba Mươi Sáu**  
**Chapter Thirty-Six**

**Sống Đời An Lạc**

An lạc là một cái gì có thể hiện hữu trong giờ phút hiện tại. Thật là kỳ cục khi nói, “Hãy đợi cho đến khi tôi làm xong cái này rồi thì tôi thoải mái để sống trong an lạc được.” Cái ấy là cái gì? Một mảnh bằng, một công việc, một cái nhà, một chiếc xe, hay trả một món nợ? Như vậy bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Lúc nào cũng có một cái khác sau cái này. Theo đạo Phật, nếu bạn không sống trong an lạc ngay trong giây phút này, thì bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Nếu bạn thực sự muốn an lạc, thì bạn có thể an lạc ngay trong giờ phút này. Nếu không thì bạn chỉ có thể sống trong hy vọng được an lạc trong tương lai mà thôi. Trong Thiền, tình trạng tâm thức an lạc hay an lành trong tâm là làm cho tâm yên tĩnh hay đạt được sự yên. Thuật ngữ Phật giáo Nhật Bản "Anjin" có nghĩa là “An tâm hay trái tim an lạc.” Sự an tâm hay an lạc trong tâm, theo quan niệm Phật giáo, là trạng thái tâm thức mà chỉ có sự thể nghiệm giác ngộ mới cho phép chúng ta biết tới. Trong Thiền, cách tập tọa thiền được coi như một trong những con đường ngắn nhất giúp đạt tới sự an lạc trong tâm. Sự an tâm cũng là một trong những công án nổi tiếng trong “Vô Môn Quan,” theo thí dụ 41: “Tổ Bồ Đề Đạt Ma ngồi quay mặt vào tường. Nhị tổ đứng trong tuyết, tự cắt cánh tay mình và nói, ‘Tâm đệ tử không an. Thưa thầy, con cầu xin thầy an tâm cho con.’ Tổ Bồ Đề Đạt Ma nói, ‘Hãy mang tâm của nhà người lại đây và ta sẽ an tâm cho người.’ Nhị tổ (Huệ Khả) thưa: ‘Con không tìm được tâm.’ Tổ Bồ Đề Đạt Ma nói: ‘Vậy là ta đã an tâm cho người rồi đó. Theo Kinh Pháp Hoa, có bốn an lạc hạnh hay bốn phương cách để đạt được an lạc và hạnh phúc: thân an lạc hành (an lạc bằng những thiện nghiệp của thân); khẩu an lạc hành (an lạc bằng những thiện nghiệp của khẩu); ý an lạc hành (an lạc bằng những thiện nghiệp của ý); thế nguyện an lạc hành (an lạc bằng cách giảng dạy kinh pháp).

Đối với người tu tập Phật giáo, nhất là người tại gia, sống an lạc, tĩnh thức và hạnh phúc chỉ đơn thuần là luôn giữ chánh niệm về tất cả mọi sinh hoạt, từ vật chất đến tinh thần. Hành giả giữ tâm chánh niệm là vị ấy hiểu biết rõ ràng về những hoạt động của cơ thể mình và luôn

tỉnh thức về những uy nghi: khi đi, đứng, ngồi hay nằm. Tất cả những hoạt động của cơ thể hành giả đều làm với cái tâm tỉnh thức. Khi đi tới đi lui, khi nhìn tới hoặc nhìn một bên, hành giả chú tâm hay biết rõ ràng; khi co tay co chân hay khi duỗi tay duỗi chân hành giả luôn làm trong tỉnh thức; khi mặc quần áo, khi ăn, uống, nhai, vân vân, hành giả phải luôn chú tâm hay biết rõ ràng; khi đi, đứng, ngồi, nằm, hành giả phải luôn tỉnh thức; khi nói cũng như khi không nói hành giả phải luôn hay biết rõ ràng. Đặc tính của tỉnh thức là không rời hột bèo ngoài. Có nghĩa là tỉnh thức phải xuyên suốt và thâm sâu. Nếu chúng ta quăng một cái nút chai xuống dòng suối, cái nút chai ấy sẽ nổi trôi theo dòng nước. Nếu chúng ta quăng một hòn đá, thì hòn đá ấy sẽ chìm ngay xuống đáy dòng suối. Cũng vậy, chánh niệm sẽ đưa tâm chìm sâu vào đối tượng mà không phớt lờ trên bề mặt. Chức năng của tỉnh thức là giữ cho đối tượng luôn ở trong tầm quan sát của hành giả, chứ không cho nó biến mất. Khi tỉnh thức có mặt thì đối tượng xuất hiện sẽ được ghi nhận không bị quên lãng hay bỏ sót.

### *Living in Peace*

Peace can exist only in the present moment. It is ridiculous to say, "Wait until I finish this, then I will be free to live in peace." What is "this?" A degree, a job, a house, a car, the payment of a debt? If you think that way, peace will never come. There is always another "this" that will follow the present one. According to Buddhism, if you are not living in peace at this moment, you will never be able to. If you truly want to be at peace, you must be at peace right now. Otherwise, there is only "the hope of peace some day." Inner peace or tranquility of mind. To quiet the heart or mind or to obtain tranquility of mind. "Anjin" is a Japanese Buddhist term for "Heart-mind in peace." Peace of mind is a state of consciousness that according to Buddhism, is possible only through the experience of enlightenment. In Zen the practice of sitting meditation is seen as the shortest path to peace of mind. Peace of mind is also a renowned koan, the example 41 in the Wu-Men-Kuan: "Bodhidharma sat facing the wall. The second patriarch, who had been standing in the snow, cut off his own arm and said, 'The mind of yours student still finds no peace. I entreat you, master, please give it peace.' Bodhidharma said, 'Bring your mind here



and I'll give it peace.' The second patriarch said, 'I've looked for the mind, but finally it can't be found.' Bodhidharma said, 'Then I have given it peace thoroughly!'" According to The Lotus Sutra, there are four means of attaining to a peaceful and happy contentment: to attain a happy contentment by proper direction of the deeds of the body; to attain a happy contentment by the words of the mouth; to attain a happy contentment by the thoughts of the mind; to attain a happy contentment by the will to preach all sutras.

For Buddhist practitioners, especially lay people, living in mindfulness simply means keeping the mind being aware of all activities, both physical and mental. A cultivator who is mindful of his bodily activities becomes aware of his postures: when walking, standing, sitting or lying down. All his bodily activities he does with mindfulness. In walking to and from, in looking ahead and in looking aside, he applies mindfulness; in bending and stretching he applies mindfulness; in wearing clothes, in eating, drinking, chewing, etc. he applies mindfulness; in walking, standing, sitting, lying down, he applies mindfulness; in keeping awake, speaking, and being silent, he applies mindfulness. The characteristic of mindfulness is non-superficiality. This suggests that mindfulness is penetrative and profound. If we throw a cork into a stream, it simply pops up and down on the surface, floating downstream with the current. If we throw a stone instead, it will immediately sink to the very bottom of the stream. So, too, mindfulness ensures that the mind will sink deeply into the object and not slip superficially past it. The function of mindfulness is to keep the object always in view, neither forgetting it nor allowing it to disappear. When mindfulness is present, the occurring object will be noted without forgetfulness.



*Chương Ba Mươi Bảy*  
*Chapter Thirty-Seven*

*Sống Trong Chánh Niệm Là Sống*  
*An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc*

Đối với hành giả tu Phật, tỉnh thức là đạt được sự nhận thức sâu xa về nghĩa của Phật và làm sao thành Phật. Hiểu biết chơn tánh của vạn hữu. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật mới thật sự đạt được Vô Thượng Chánh Giác. Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tỉnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là trí tuệ, dựa trên chánh niệm và chánh định.

Theo Phật giáo, niệm được xem như là một sợi dây mạnh mẽ vì nó giữ một vai trò quan trọng trong cả hai loại thiền định là tịnh trú và biệt quán. Niệm là một cơ năng nào đó của tâm và vì vậy, nó là một yếu tố của tâm hay một tâm sở. Không có niệm, một tâm sở tối quan trọng, chúng ta không có khả năng nhận ra bất cứ thứ gì, không thể hay biết đầy đủ các tác phong của chính mình. Được gọi là chánh niệm, vì nó vừa tránh chú tâm sai lạc, mà cũng vừa tránh cho tâm để ý vào những điều bất thiện, và đàng khác nó hướng dẫn tâm của hành giả

trên con đường chân chánh, trong sạch và giải thoát mọi phiền trước. Chánh niệm làm bén nhạy khả năng quan sát của hành giả, và hỗ trợ chánh tư duy và chánh kiến. Hiểu biết và suy tư được có trật tự cũng nhờ chánh niệm. Trong hai kinh Niệm Xứ và Nhập Tức Xuất Tức Niệm, Đức Phật dạy rõ ràng làm cách nào một hành giả có thể hay biết luồng tư tưởng của mình, tỉnh giác theo dõi, ghi nhận và quan sát từng ý nghĩ của chính mình, từ tốt cũng như xấu. Cả hai bài kinh đều cảnh giác chúng ta không nên xao lãng và mơ mộng, cũng như thúc hối chúng ta nên luôn canh chừng và luôn giữ tâm chánh niệm. Kỳ thật, một hành giả chuyên cần tu niệm sẽ ghi nhận rằng chính nhờ sự kiên đọc lại kinh điển sẽ làm cho chúng ta tỉnh giác hơn, quyết tâm hơn, và thận trọng chú niệm nhiều hơn. Khởi nói ai trong chúng ta cũng biết rằng chánh niệm là một đức độ mà không ai có thể xem thường được. Như vậy việc tu tập chánh niệm thật là thiết yếu trong thời buổi hỗn tạp mà chúng ta đang sống đây trong khi rất nhiều người phải gánh chịu khổ đau vì tâm trí mất thăng bằng. Chánh niệm là một phương tiện mang lại tịnh trụ, làm thăng tiến chánh kiến và chánh mạng. Chánh niệm là một yếu tố tối cần thiết cho những hành động của chúng ta trong đời sống hằng ngày cũng như cho tâm linh.

Chánh Niệm là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Định). Chánh Niệm là ý thức, hay sự chú ý, như vậy chánh niệm là tránh sự xao lãng hay tình trạng tâm trí vẩn đục. Trong việc tu tập Phật pháp, chánh niệm giữ vai trò một sợi dây cương kiểm soát tâm của chúng ta vì tâm chúng ta không bao giờ tập trung hay đứng yên một chỗ. Đức Phật dạy: “Tu tập chánh niệm là tu tập chú tâm vào thân, chú tâm vào cảm nghĩ, chú tâm vào thức, và chú tâm vào đối tượng của tâm.” Nói tóm lại, chánh niệm là kiểm soát thân và tâm và biết chúng ta đang làm gì vào mọi lúc. Chánh Niệm là một yếu tố tâm thức quan trọng có chức năng làm cho chúng ta nhớ tới những gì có lợi lạc. Chánh niệm giữ một vai trò quan trọng trong thiền định, thí dụ Chánh Niệm có thể giúp chúng ta làm tan đi những tư tưởng rộn rịp xông xao trong tâm thức, và cuối cùng giúp chúng ta có đủ năng lực đạt được sự nhất tâm trên hơi thở.

Chánh niệm là phát khởi niệm hay gán sự chú tâm vào thân hành niệm (các hoạt động của thân), thọ niệm, tâm hành niệm (các hoạt động của tâm), và niệm pháp (các hoạt động của pháp). Với hành giả, chánh niệm là nhớ đúng nghĩ đúng là giai đoạn thứ bảy trong Bát

Thánh đạo. Nhìn vào hay quán vào thân tâm để luôn tỉnh thức. Chánh niệm có nghĩa là lia mọi phân biệt mà niệm thực tính của chư pháp. Theo Bát Chánh Đạo, chánh niệm là “Nhất Tâm.” Nơi thân tỉnh thức bằng cách thực tập tập trung vào hơi thở. Nơi cảm thọ tỉnh thức bằng cách quán sát sự đến đi trong ta của tất cả mọi hình thức của cảm thọ, vui, buồn, trung tính. Nơi những hoạt động của tâm tỉnh thức bằng cách xem coi tâm ta có chứa chấp dục vọng, sân hận, lừa dối, xao lãng, hay tập trung. Nơi vạn pháp tỉnh thức bằng cách quán sát bản chất vô thường của chúng từ sanh trụ dị diệt để tận diệt chấp trước và luyến ái. Chánh niệm là yếu tố giác ngộ thứ nhất. “Sati” là thuật ngữ tương đương gần nhất trong ngôn ngữ Nam Phạn dùng để chỉ và dịch ra cho từ “Chánh niệm.” Tuy nhiên, chánh niệm phải được hiểu với nghĩa tích cực hơn. Chánh niệm phải được hiểu là tâm tiến đến và bao phủ hoàn toàn đối tượng, xuyên thấu vào trong đối tượng không thiếu phần nào. Chánh niệm có thể được hiểu rõ bằng cách khảo sát ba khía cạnh là đặc tánh, chức năng và sự thể hiện. Trong Phật giáo chánh niệm là luôn tỉnh thức về tất cả mọi sinh hoạt, từ vật chất đến tinh thần. Hành giả giữ tâm chánh niệm là vị ấy hiểu biết rõ ràng về những hoạt động của cơ thể mình và luôn tỉnh thức về những uy nghi: khi đi, đứng, ngồi hay nằm. Tất cả những hoạt động của cơ thể hành giả đều làm với cái tâm tỉnh thức. Khi đi tới đi lui, khi nhìn tới hoặc nhìn một bên, hành giả chú tâm hay biết rõ ràng; khi co tay co chân hay khi duỗi tay duỗi chân hành giả luôn làm trong chánh niệm; khi mặc quần áo, khi ăn, uống, nhai, vân vân, hành giả phải luôn chú tâm hay biết rõ ràng; khi đi, đứng, ngồi, nằm, hành giả phải luôn giữ chánh niệm; khi nói cũng như khi không nói hành giả phải luôn hay biết rõ ràng. Chánh niệm giúp chúng ta tập trung chú ý và biết được chúng ta đang làm gì. Thông thường chúng ta là tù nhân của xã hội. Năng lực của chúng ta bị phân tán chỗ này chỗ kia. Thân và tâm chúng ta không hài hòa. Để bắt đầu ý thức được điều chúng ta đang làm, đang nói và đang suy nghĩ là bắt đầu cưỡng lại sự xâm lấn của ngoại cảnh và những nhận thức sai lầm của chúng ta. Khi ngọn đèn ý thức được đốt lên, toàn thể con người chúng ta sáng bừng lên. Chúng ta tìm lại được lòng tự tin, bóng tối của ảo tưởng không còn nhấn chìm chúng ta, và chúng ta có thể tập trung đến mức cao nhất. Chúng ta rửa tay, mặc y phục, làm những công việc hằng ngày giống như trước đây, nhưng bây giờ, chúng ta ý thức được về hành động, lời nói và tư tưởng của mình.”

***Living In Right Mindfulness Means to  
Live in Peace, Mindfulness and Happiness***

To Buddhist practitioners, mindfulness means achieving a complete and deep realization of what it means to be a Buddha and how to reach Buddhahood. It is to see one's Nature, comprehend the True Nature of things, the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have truly attained Supreme Enlightenment. Awareness simply means "being conscious of," or "remembering," or "becoming acquainted with." But we must use it in the sense of "being in the process of being conscious of," or "being in the process of remembering." We have learned the word "Awareness" in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn't stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. According to the Satipatthana Sutta, practitioner should "Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind." This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call "insight," the kind of understanding based on correct attention and correct concentration.

According to Buddhism, mindfulness is considered as the strongest strand for it plays an important role in the acquisition of both calm and insight. Mindfulness is a certain function of the mind, and therefore , a mental factor. Without this all important factor of mindfulness one cannot cognize sense-objects, one cannot be fully aware of one's behavior. It is call right mindfulness because it avoids misdirected attention, and prevents the mind from paying attention to things unwholesome, and guides its possessor on the right path to purity and

freedom. Right mindfulness sharpens the power of observation, and assists right thinking and right understanding. Orderly thinking and reflection is conditioned by man's right mindfulness. In the Satipatthana and Anapanasati sutras, the Buddha states clearly how a meditator becomes aware of his thoughts, mindfully watching and observing each and every one of them, be they good or evil, salutary or otherwise. The sutras warn us against negligence and day-dreaming and urges us to be mentally alert and watchful. As a matter of fact, the earnest student will note that the very reading of the discourse, at times, makes him watchful, earnest and serious-minded. It goes without saying that right mindfulness is a quality that no sensible man would treat with contempt. Thus, it is truly essential to cultivate mindfulness in this confused age when so many people suffer from mental imbalance. Right mindfulness is an instrumental not only in bringing concentration calm, but in promoting right understanding and right living. It is an essential factor in all our actions both worldly and spiritual.

Right Mindfulness is one of the three trainings in meditation (two others are Right Effort and Right Concentration). Mindfulness is awareness or attention, and as such it means avoiding a distracted or cloudily state of mind. In the practice of the Dharma, right mindfulness plays as a kind of rein upon our minds for our minds are never concentrated or still. The Buddha taught: "The practice of mindfulness means mindfulness of the body, mindfulness of feelings, mindfulness of consciousness, and mindfulness of objects of the mind." In short, right mindfulness means to watch our body and mind and to know what we are doing at all times. Right Mindfulness is an important mental factor that enables us to remember and keep our attention on what is beneficial. Right Mindfulness plays an important role in meditation, i.e., Right mindfulness can help us clear the flurry of thoughts from our minds, and eventually, we'll be able to concentrate single-pointedly on our breath.

Right mindfulness is the application or arousing of attention in activities of the body (kayanupassana), feelings or sensations, activities of the mind (cittanupassana), and mental objects (dhammanapassana). For practitioners, right remembrance or the seventh of the eightfold noble path means remembering correctly and thinking correctly. The

looking or contemplating on the body and the spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful. Right remembrance means looking on the body and spirit in such a way as to remain ardent, self-possessed and mindful, having overcome both hankering and dejection. According to the eightfold noble path, right mindfulness means the one-pointedness of the mind. Be attentive to the activities of the body with the practice of concentration on breathing. Be aware of all forms of feelings and sensations, pleasant, unpleasant, and neutral, by contemplating their appearance and disappearance within oneself. Be aware whether one's mind is lustful, hatred, deluded, distracted or concentrated. Contemplate the impermanence of all things from arise, stay, change and decay to eliminate attachment. Mindfulness is the first factor of enlightenment. The nearest equivalent term in Pali for "mindfulness" is "Sati." Mindfulness has come to be the accepted translation of "sati" into English. However, this word has a kind of passive connotation which can be misleading. "Mindfulness" must be dynamic and confrontative. Mindfulness should leap onto the object, covering it completely, penetrating into it, not missing any part of it. Mindfulness can be well understood by examining its three aspects of characteristics, function and manifestation. In Buddhism, mindfulness means being aware of all activities, both physical and mental. A meditator who is mindful of his bodily activities becomes aware of his postures: when walking, standing, sitting or lying down. All his bodily activities he does with mindfulness. In walking to and from, in looking ahead and in looking aside, he applies mindfulness; in bending and stretching he applies mindfulness; in wearing clothes, in eating, drinking, chewing, etc. he applies mindfulness; in walking, standing, sitting, lying down, he applies mindfulness; in keeping awake, speaking, and being silent, he applies mindfulness. "Mindfulness helps us focus our attention on and know what we are doing. Usually we are a prisoner of society. Our energies are dispersed here and there. Our body and our mind are not in harmony. To begin to be aware of what we are doing, saying, and thinking is to begin to resist the invasion by our surroundings and by all of our wrong perceptions. When the lamp of awareness is lit, our whole being is lit up. Self-confidence is re-established, the shadows of illusion no longer overwhelm us, and our concentration develops to its fullest. We wash our hands, dress, perform everyday actions as before, but now we are aware of our actions, words, and thoughts."



**Chương Ba Mươi Tám**  
**Chapter Thirty-Eight**

***Ai Sống Biết Điều Phục Vọng Tâm***  
***Người Ấy Đang Sống An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc***

Điều phục vọng tâm còn gọi là Tu Tâm, nghĩa là gìn giữ tâm, không cho nó phóng túng kiêu ngạo. Người không biết tự điều chỉnh tâm mình cho hòa hợp với từng hoàn cảnh cũng giống như một tử thi trong quan tài. Theo Phật giáo, người nào biết cách điều phục vọng tâm là đang sống đời an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. Hãy quay trở lại hướng vào tâm mình, cố tìm niềm vui trong chính bản tâm, bạn sẽ luôn tìm thấy trong đó suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón bạn thưởng thức. Chỉ khi nào tâm bạn được điều phục và đi trên con đường chân chính thì tâm ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội. Một cái tâm bất thiện chẳng những nguy hiểm cho chính bạn, mà còn nguy hiểm cho cả xã hội nữa. Nên nhớ rằng tất cả những tai ương gây nên bởi con người đều bắt nguồn từ từ những người không kiểm soát được tâm mình hay những người không biết cách điều phục tâm mình. Thật vậy, Ngoại trừ tâm ra, không còn thứ gì khác. Tâm, Phật, chúng sanh không sai khác. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta cho phép tâm buông lung với những tư tưởng xấu xa, tâm có thể gây nên những tai họa, lắm khi tổn hại đến tánh mạng. Nhưng ngược lại, một cái tâm thấm nhuần tư tưởng thiện lành có thể chữa lành một thân xác bệnh hoạn. Khi tâm tập trung vào chánh tư duy và chánh tinh tấn cũng như chánh kiến (sự hiểu biết đúng đắn) thì ảnh hưởng của nó thật sâu rộng vô cùng. Vì vậy mà một cái tâm thanh tịnh và thiện lành sẽ làm cho cuộc sống mạnh khỏe và thư giãn hơn. Tâm là một hiện tượng vi tế và phức tạp đến nỗi không thể tìm ra hai người với cùng một tâm tánh giống nhau. Tư tưởng của con người diễn đạt ra lời nói và hành động. Sự lặp đi lặp lại của lời nói và hành động khởi lên thói quen và cuối cùng thói quen lâu ngày sẽ biến thành tâm tánh. Tâm tánh là kết quả của những hành động được hưởng bởi tâm, và như vậy tâm tánh của mỗi người khác nhau. Như vậy để thấu đạt bản chất thật sự của đời sống chúng ta cần phải khảo sát tường tận những hóc hiểm sâu tận trong tâm chỉ có thể hoàn tất được bằng cách duy nhất là

phải nhìn trở lại sâu vào bên trong của chính mình dựa trên giới đức và đạo hạnh của thiền định. Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức, là phần cốt lõi của kiếp nhân sinh. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý, như đau đớn và sung sướng, phiền muộn và hạnh phúc, thiện ác, sống chết, đều không do một nguyên lý ngoại cảnh nào mang đến, mà chỉ là kết quả của những tư tưởng của chúng ta cũng như những hành động do chính những tư tưởng ấy mang đến. Điều phục tâm có nghĩa là hướng dẫn tâm chúng ta đi theo thiện đạo và tránh xa ác đạo. Theo giáo thuyết nhà Phật, luyện tâm không có nghĩa là hội nhập với thần linh, cũng không nhằm đạt tới những chứng nghiệm huyền bí, hay tự thôi miên, mà nhằm thành tựu sự tĩnh lặng và trí tuệ của tâm mình cho mục tiêu duy nhất là thành đạt tâm giải thoát không lay chuyển. Trong một thời gian dài chúng ta luôn nói về sự ô nhiễm của không khí, đất đai và môi trường, còn sự ô nhiễm trong tâm chúng ta thì sao? Chúng ta có nên làm một cái gì đó để tránh cho tâm chúng ta đừng đi sâu hơn vào những con đường ô nhiễm hay không? Vâng, chúng ta nên làm như vậy. Chúng ta nên vừa bảo vệ vừa thanh lọc tâm mình. Đức Phật dạy: “Từ lâu rồi tâm chúng ta đã từng bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Những nhớ bợn trong tâm làm cho chúng sanh ô nhiễm, và chỉ có phương cách gội rửa tâm mới làm cho chúng sanh thanh sạch mà thôi.” Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lối sống hằng ngày của chúng ta phải là một tiến trình thanh lọc ô nhiễm lời nói và hành động một cách tích cực. Và chúng ta chỉ có thể thực hiện loại thanh lọc này bằng thiền tập, chứ không phải bằng tranh luận triết lý hay lý luận trừu tượng. Đức Phật dạy: “Dầu ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người nơi chiến trường, người chinh phục vĩ đại nhất vẫn là người chinh phục được chính mình.” Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, hay tự làm chủ lấy mình. Chinh phục chính mình là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những cảm kích, tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ của chính mình. Vì vậy, chinh phục chính mình là một vương quốc vĩ đại mà mọi người đều mơ ước, và bị dục vọng điều khiển là sự nô lệ đau đớn nhất của đời người. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng trên đời này không có cái gì hết ngoài ý thức, vì các hiện tượng chỉ là những phóng chiếu của ý thức mà thôi. Mục đích của thực tập Thiền là để điều tâm và có được sự tỉnh thức nơi tâm. Hành giả nếu biết rõ được tâm mình thì sẽ không lãng phí công không, ngược lại thì chỉ là uổng công phí sức mà thôi. Muốn biết tâm mình, bạn phải luôn

quán sát và nhận biết về nó. Việc này phải được thực tập bất cứ lúc nào, dù đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín. Điều quan trọng là cố gắng đừng bị chi phối bởi các cực đoan, tốt xấu, thiện ác, chánh tà. Khi một niệm thiện phát khởi, ta chỉ nên nhận diện: “Một niệm thiện vừa mới phát sanh.” Khi một niệm bất thiện phát khởi, ta cũng nhận diện: “Một niệm bất thiện vừa mới phát khởi.” Cố gắng đừng lôi kéo hoặc xua đuổi chúng. Nhận diện niệm đến niệm đi là đủ. Nếu chúng còn, biết chúng đang còn. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Như vậy là hành giả có khả năng điều tâm và đạt được sự tỉnh thức nơi tâm. Theo Kinh Hữu trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về ‘Chú tâm cảnh giác’ như sau: Ban ngày trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh giữa, vị này nằm xuống phía hông phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hướng niệm đến lúc ngồi dậy lại. Ban đêm trong canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Thật vậy, trong Phật giáo, chú tâm hay sự tỉnh thức có nghĩa là thực hiện sự tỉnh thức trong mọi hoạt động. Đây là sự tỉnh thức toàn thiện, ý nói chánh niệm hay yếu tố thứ bảy trong Bát Thánh Đạo.

***Whoever Knows How to Tame the Mind, That Person  
Is Living in Peace, Mindfulness and Happiness***

To control one’s mind, to regulate one’s mind, or to tame the mind is also called to cultivate the mind, or to maintain and watch over the mind, not letting it get out of control, become egotistical, self-centered, etc. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. According to Buddhism, whoever knows how to tame the mind, that person is living in peace, mindfulness and happiness. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. Only when your mind is under control and put in the right path, it will be useful for yourself and for society. An unwholesome mind is not only danger to yourself, but also to the whole society. Remember all man-made

calamities in the world is created by men who have not learned the way of mind control or men who don't know how to tame their minds. As a matter of fact, Outside the mind, there is no other thing. Mind, Buddha, and all the living, these three are not different (the Mind, the Buddha and sentient beings are not three different things). Zen practitioners should always remember that if the mind is allowed to function viciously and indulge in unwholesome thoughts, it can cause disaster, can even cause one's death. But on the other hand, a mind imbued with wholesome thoughts can cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and right understanding, the effects it can produce are immense. Thus a mind with pure and wholesome thoughts leads to a healthy and relaxed life. Mind is such a subtle and intricate phenomenon that it is impossible to find two men of the same mind. Man's thoughts are translated into speech and action. Repetition of such speech and action gives rise to habits and finally habits form character. Character is the result of man's mind-directed activities and so the characters of human beings vary. Thus to understand the real nature of life, one has to explore the innermost recesses of one's mind which can only be accomplished by deep self-introspection based on purity of conduct and meditation. The Buddhist point of view is that the mind or consciousness is the core of our existence. Of all forces the force of mind is the most potent. It is the power by itself. All our psychological experiences, such as pain and pleasure, sorrow and happiness, good and evil, life and death, are not attributed to any external agency. They are the result of our own thoughts and their resultant actions. To tame the mind means to try to guide our minds to follow the wholesome path and to stay away from the unwholesome path. According to Buddhism teachings, training the mind doesn't mean to gain union with any supreme beings, nor to bring about any mystical experiences, nor is it for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind and insight for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind. For a long long period of time, we all talk about air, land and environment pollution, what about our mind pollution? Should we do something to prevent our minds from wandering far deep into the polluted courses? Yes, we should. We should equally protect and cleanse our mind. The Buddha once taught: "For a long time has man's mind been defiled by greed, hatred and

delusion. Mental defilements make beings impure; and only mental cleansing can purify them.” Devout Buddhists should always keep in mind that our daily life is an intense process of cleansing our own action, speech and thoughts. And we can only achieve this kind of cleansing through practice, not philosophical speculation or logical abstraction. Remember the Buddha once said: “Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself.” This is nothing other than “training of your own monkey mind,” or “self-mastery,” or “control your own mind.” It means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, “self-mastery” is the greatest empire a man can aspire unto, and to be subject to our own passions is the most grievous slavery. Zen practitioners should always remember that nothing exists outside the mind (consciousness), since all phenomena are projections of consciousness. The purpose of practicing meditation is to take hold of our mind and to obtain the mindfulness of the mind. If the practitioner knows his own mind, he will not waste his time and effort, otherwise, his time and effort will be useless. To know your mind, you should always observe and recognize everything about it. This must be practiced at all times, while you are walking, standing, lying, sitting, speaking, or even when you are not speaking. The most important thing is to try not to be dominated by the distinction between extremes of good and bad, wholesome and unwholesome, just and unjust, etc. Whenever a wholesome thought arises, acknowledge it: “A wholesome thought has just arisen.” If an unwholesome thought arises, acknowledge it as well: “An unwholesome thought has just arisen.” Don’t dwell on it or try to get rid of it. To acknowledge it is enough. If they are still there, acknowledge they are still there. If they have gone, acknowledge they have gone. That way the practitioner is able to hold of his mind and to obtain the mindfulness of the mind. According to the Sekha Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, the Buddha confirmed his noble disciples on devotion to wakefulness as follows: During the day, while walking back and forth and sitting, a noble disciple purifies his mind of obstructive states. In the first watch of the night, while back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states. In the middle watch of the night he lies down on the right side in the lion’s pose with one foot overlapping the other,

mindful and fully aware, after noting in his mind the time for rising. After rising, in the third watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states. As a matter of fact, in Buddhism, "attention" or "mindfulness" refers to mindfulness of all mental and physical activities. This is the perfect mindfulness, i.e., the seventh element of the eightfold noble path.

**Chương Ba Mươi Chín**  
**Chapter Thirty-Nine**

**Sống Đúng Với Sinh Mệnh Là**  
**Sống An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc**

Theo Phật giáo, người nào biết cách sống đúng với sinh mệnh của mình là đang sống đời an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. Hãy quay trở lại hưởng vào tâm mình, cố tìm niềm vui trong chính bản tâm, bạn sẽ luôn tìm thấy trong đó suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón bạn thưởng thức. Chỉ khi nào bạn biết cách sống đúng với sinh mệnh của mình và có thể đi trên con đường chân chính thì cuộc sống ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội. Ý tưởng căn bản của tu tập trong Phật giáo là tìm được kết cấu nội tại trong sự tồn tại của chúng ta, và làm như vậy bằng một phương cách trực tiếp nhất có thể được, chứ không bằng cách tìm bất cứ thứ gì từ bên ngoài. Vì vậy, tất cả những thứ giống với quyền uy bên ngoài đều bị Thiên từ chối. Niềm tin tuyệt đối chỉ hiện hữu bên trong mỗi con người. Nếu có bất cứ quyền uy nào trong Thiên thì tất cả đều đến từ nội tâm. Đây là chân lý mang ý nghĩa nghiêm túc nhất. Cho dầu khả năng luận lý cũng không phải là cứu cánh hay tuyệt đối. Ngược lại, nó sẽ làm chướng ngại sự thông giao trực tiếp nhất của tâm và chính nó. Nhiệm vụ của trí tuệ chỉ là trung gian, mà Thiên thì không liên quan gì đến trung gian, trừ khi nó muốn giao thông với người khác. Do đó, tất cả kinh giáo đều chỉ là giả thiết và phương tiện, trong đó không có bất cứ cứu cánh nào cả. Trên thực tế, Thiên nắm bắt sự thật cốt lõi của sinh mệnh, và đây là hình thức trực tiếp và sinh động nhất. Thiên tự xưng là tinh thần Phật giáo, thực ra nó là tinh thần của tất cả các tôn giáo và triết học. Khi người ta hoàn toàn thể hội được Thiên, họ sẽ đạt sự bình yên tuyệt đối nơi tâm hồn, sẽ sống đúng với sinh mệnh của họ. Nói cách khác, một khi sống đúng với sinh mệnh hành giả chẳng những đạt được sự bình yên tuyệt đối nơi tâm hồn, mà cuộc sống của họ sẽ luôn đầy an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. Ngoài việc sống đúng với sinh mệnh, chúng ta còn mong cầu cái gì nữa đây? Theo Thiên sư D.T. Suzuki trong tác phẩm "Thiền Học Nhập Môn," có lẽ có người cho rằng phê bình chủ trương "Thiền học là triết học cổ xúy sự phủ định thuần túy" là hoàn

toàn không sai, nhưng trong Thiền học không có hàm nghĩa phê bình. Vì Thiền vẫn chú trọng ở chỗ nắm bắt thực tướng của sinh mệnh, chứ nó tuyệt đối không thể nào đặt trên bàn mổ của trí tuệ. Vì mục đích nắm bắt thực tướng của sinh mệnh, cho nên Thiền buộc phải đưa ra hàng loạt những câu phủ định. Song, phủ định đơn thuần hoàn toàn không phải là tinh thần của Thiền, nhưng chúng ta quen lối suy nghĩ nhị nguyên, cho nên chúng ta cần phải đoạn trừ những sai lầm của trí tuệ này ngay nơi gốc rễ. Đương nhiên Thiền chủ trương "chẳng phải đây, chẳng phải kia, chẳng phải tất cả." Nhưng có lẽ chúng ta vẫn thắc mắc sau khi phủ định tất cả những thứ này rồi thì còn cái gì? Lúc này vị Thiền sư sẽ cho chúng ta một cái tát tai và nói: "Đồ ngớ ngẩn, đây là cái gì?" Không chừng có người sẽ cho rằng đó là cái cớ để tìm cách trốn tránh tình thế khó xử, hoặc là chỉ chứng tỏ họ không được dạy dỗ. Nhưng nếu chúng ta lãnh hội được tinh thần thuần túy của Thiền thì chúng ta sẽ hiểu cái tát tai này là vô cùng nghiêm túc. Vì nó chẳng phải khẳng định, chẳng phải phủ định, mà là sự thật phân minh rõ ràng, là kinh nghiệm thuần túy, cũng chính là cơ sở tư tưởng và sự tồn tại của chúng ta. Tất cả rỗng rang hư vô đều có trong hoạt động tâm thức hoạt bát nhất mà con người mong ước. Chúng ta sẽ không còn lúng túng bởi những tập khí hay những vật bên ngoài nữa. Thiền phải nắm bắt bằng tay không mà không thể mang găng tay.

***To Live As One Ought to Live Is  
to Live in Peace, Mindfulness and Happiness***

According to Buddhism, whoever knows how to live as one ought to live, that person is living in peace, mindfulness and happiness. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. Only when your mind knows how to live as one ought to live, and put in the right path, that life will be useful for yourself and for society. The basic idea of cultivation in Buddhism is to come in touch with the inner workings of our being, and to do this in the most direct way possible, without resorting to anything external or superadded. Therefore, anything that has the semblance of an external authority is rejected by Zen. Absolute faith is placed in a man's own inner being. For whatever authority there is in Zen, all comes from



within. This is true in the strictest sense of the word. Even the reasoning faculty is not considered final or absolute. On the contrary, it hinders the mind from coming into the directest communication with itself. The intellect accomplishes its mission when it works as an intermediary, and Zen has nothing to do with an intermediary except when it desires to communicate itself to others. For this reason all the scriptures are merely tentative and provisory; there is in them no finality. The central fact of life as it is lived is what Zen aims to grasp, and this in the most direct and most vital manner. Zen professes itself to be the spirit of Buddhism, but in fact it is the spirit of all religions and philosophies. When Zen is thoroughly understood, absolute peace of mind is attained, and a man lives as he ought to live. In other words, once practitioners live as they ought to live, not only absolute peace of mind is attained, but their lives are also always full of peace, mindfulness and happiness. What more may we hope? According to Zen master D.T. Suzuki in "An Introduction To Zen Buddhism," it may be thought that the critics are justified in charging Zen with advocating a philosophy of pure negation, but nothing is so far from Zen as this criticism would imply. For Zen always aims at grasping the central fact of life, which can never be brought to the dissecting table of the intellect. To grasp this central fact of life, Zen is forced to propose a series of negations. Mere negation, however, is not the spirit of Zen, but as we are so accustomed to the dualistic way of thinking, this intellectual error must be cut at its root. Naturally Zen would proclaim, "Not this, not that, not anything." But we may insist upon asking Zen what it is that left after all these denials, and the master will perhaps on such an occasion give us a slap in the face, exclaiming, "You fool, what is this?" Some may take this as only an excuse to get away from the dilemma, or as having no more meaning than a practical example of ill-breeding. But when the spirit of Zen is grasped in its purity, it will be seen what a real thing that slap is. For here is negation, no affirmation, but a plain fact, a pure experience, the very foundation of our being and thought. All the quietness and emptiness one might desire in the midst of most active mentation lies therein. Do not be carried away by anything outward or conventional. Zen must be seized with bare hands, with no gloves on.



**Chương Bốn Mươi**  
**Chapter Forty**

**Sống Với Thực Tại Chính Là Cuộc Sống**  
**Đầy An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc**

Theo Phật giáo, người nào biết cách sống với thực tại là đang sống đời an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. Thật vậy, chỉ khi nào bạn biết cách sống đúng với thực tại thì cuộc sống ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội. Thực tại có nghĩa là những diễn biến trong lúc này hay ngay lúc này. Phật giáo tin vào hiện tại. Với cái hiện tại làm căn bản để lý luận về quá khứ và tương lai. Hiện tại chính là con, là kết quả của quá khứ; hiện tại rồi sẽ trở thành cha mẹ của tương lai. Cái thực của hiện tại không cần phải chứng minh vì nó hiển nhiên. Theo Kinh Lượng Bộ, tất cả các pháp hữu vi ở đời hiện tại đều có thật, còn trong quá khứ và vị lai đều không thật (Hiện Tại Hữu Thể, Quá Vị Vô Thể). Theo Phật giáo, hiện tại đâu sẽ không ai nắm bắt được, nhưng lại chính là những giây phút mà chúng ta thật sự sống được với nó. Hiện tại chính là hy vọng và hy vọng chỉ có thể thực hiện được ở hiện tại mà thôi. Hy vọng là một điều quan trọng vì nó có thể làm cho khoảnh khắc hiện tại của chúng ta dễ dàng hơn. Nếu chúng ta tin rằng ngày mai sẽ tốt hơn, chúng ta có thể chịu đựng được sự khó khăn của ngày hôm nay. Nhưng đó là điều tốt nhất mà hy vọng có thể làm cho chúng ta: làm nhẹ bớt sự khó khăn. Khi suy nghĩ kỹ về bản chất của hy vọng, tôi thấy ra một vài việc bi thảm. Vì chúng ta bám víu vào hy vọng của chúng ta trong tương lai, chúng ta không tập trung nghị lực và khả năng của mình vào khoảnh khắc hiện tại. Chúng ta dùng hy vọng để tin tưởng một vài điều tốt đẹp sẽ xảy ra trong tương lai, rằng chúng ta sẽ đến chỗ bình an, hay Thiên Quốc. Hy vọng trở thành một loại trở ngại. Nếu bạn ngưng không hy vọng nữa, bạn có thể đưa toàn bộ bản thân mình đến khoảnh khắc hiện tại và phát hiện ra niềm vui đã có sẵn ở đó. Giác ngộ, bình an, và niềm vui không phải do người khác ban cho. Cái giống ở ngay trong mỗi chúng ta, và nếu chúng ta đào sâu vào khoảnh khắc hiện tại, nước sẽ phun lên. Chúng ta phải quay lại với khoảnh khắc hiện tại để sống thật. Khi chúng ta thực tập hít thở có ý

thức, là chúng ta tập quay lại với khoảnh khắc hiện tại, nơi mà mọi thứ đang xảy ra.

Thực tại cũng còn là tinh túy hay bản thể của điều gì hay trạng thái thực. Theo triết học Trung Quán, Thực Tại là bất nhị. Nếu giải lý một cách thích đáng thì bản chất hữu hạn của các thực thể biểu lộ vô hạn định không những như là cơ sở của chúng mà còn là Thực Tại Tối Hậu của chính những thực thể hữu hạn. Thật ra, vật bị nhân duyên hạn định và vật phi nhân duyên hạn định không phân biệt thành hai thứ, vì tất cả mọi thứ nếu được phân tích và tìm về nguồn cội đều phải đi vào pháp giới. Sự phân biệt ở đây, nếu có, chỉ là tương đối chứ không phải là tuyệt đối. Chính vì thế mà Ngài Long Thọ đã nói: “Cái được xem là cõi trần thế hay thế gian từ một quan điểm, thì cũng chính là cõi Niết Bàn khi được nhìn từ một quan điểm khác.” Trong Thiền, sống thực với thực tại của đời sống là an lạc là sống cuộc sống đầy tỉnh thức và hạnh phúc. Theo Thiền sư Đạo Nguyên (Nhật), chúng ta phải có thái độ tu tập tinh chuyên trong mọi hoàn cảnh mà ta gặp. Nếu ta rơi vào địa ngục, ta cứ đi qua địa ngục; đây là thái độ quan trọng cần phải có trong cuộc sống hằng ngày. Khi ta gặp bất hạnh ta cứ vượt qua nó một cách thành thực. Cứ ngồi trong thực tại của cuộc sống, nhìn thiên đàng địa ngục, khổ vui, sống chết với con mắt giống nhau. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Thiền là một thực tế tối hậu; nó không liên quan gì đến bất cứ biện chứng pháp tinh vi hay suy nghĩ trừu tượng nào cả. Nó cầm lên tách trà đặt ngay trước mặt bạn, đưa ra trước mặt bạn và nói rằng: "Tôi đã cầm cái tách, mà cũng như không cầm nó." Thiền không bàn về những thứ xa xăm như Thượng đế hay linh hồn. Trong Thiền, người ta không bàn về cái vô hạn hay đời sống sau khi chết. Trong Thiền, khi tay cầm một cái tách đầy trà, người ta chỉ biết cái thực tế tối hậu ngay lúc bấy giờ là uống và thưởng thức cái hương vị tuyệt vời của trà, thế thôi! Đây chỉ là một trong những thứ bình thường nhất quanh chúng ta, nhưng nó lại phơi bày ra tất cả những bí mật mà chúng ta gặp phải trong đời sống. Ngay vào lúc đó, chúng ta chỉ cần uống cạn hết trà trong tách, và không cần gì thêm nữa. Hành giả tu Thiền nên nhớ rằng Thiền chính là mở ra con đường để nhận ra thực tướng của chư pháp. Khi chúng ta nhận thức được đóa hoa nhỏ qua khe hở bức tường, cũng chính là nhận thức được muôn hình vạn trạng của vũ trụ. Thiền quan niệm rằng tách trà hay bất cứ việc gì tầm thường nhất cũng đều là chìa khóa mở ra cánh cửa bí hiểm của thế giới. Như vậy, chúng ta

thấy được một điều là ngay lúc Thiền phải nắm lấy những vấn đề cực kỳ nan giải hiểm hóc của triết học, cuộc sống của chúng ta vẫn trần trụi và thoải mái như thế đó!

***To Live With the Reality of Life Means a Life  
Full of Peace, Mindfulness and Happiness***

According to Buddhism, whoever knows how to live with the reality of life, that person is living in peace, mindfulness and happiness. In fact, only when you know how to live with the reality of life, that life will be useful for yourself and for society. Reality means anything or real state at present, at this moment or at this very moment. Buddhism believes in the present. With the present as the basis it argues the past and future. The present is the offspring of the past, and becomes in turn the parent of the future. The actuality of the present needs no proof as it is self-evident. According to the Santrantivadin, all functioning dharmas are substantial (real) at the present time, but were non-substantial (not real) in the past and are not real in the future. According to Buddhism, present moments though nobody will be able to grasp, but they are seconds and minutes that we actually live. Present moments are hopes and hopes can only be achieved at these present moments. Hope is important, because it can make the present moment less difficult to bear. If we believe that tomorrow will be better, we can bear a hardship today. But that is the most that hope can do for us: to make some hardship lighter. When I think deeply about the nature of hope, I see something tragic. Since we cling to our hope in the future, we do not focus our energies and capabilities on the present moment. We use hope to believe something better will happen in the future, that we will arrive at peace, or the Kingdom of God. Hope becomes a kind of obstacle. If you can refrain from hoping, you can bring yourself entirely into the present moment and discover the joy that is already here. Enlightenment, peace, and joy will not be granted by someone else. The well is within us, and if we dig deeply in the present moment, the water will spring forth. We must go back to the present moment in order to be really alive. When we practice conscious breathing, we practice going back to the present moment where everything is happening.

The essence or substance of anything or real state, or reality. According to the Madhayamaka philosophy, Reality is non-dual. The essential conditionedness of entities, when properly understood, reveals the unconditioned as not only as their ground but also as the ultimate reality of the conditioned entities themselves. In fact, the conditioned and the unconditioned are not two, not separate, for all things mentally analyzed and tracked to their source are seen to enter the Dharmadhatu or Anutpadadharmā. This is only a relative distinction, not an absolute division. That is why Nagarjuna says: "What from one point of view is samsara is from another point of view Nirvana itself." In Zen, to live with the reality of life is to live a life full of peace, mindfulness and happiness. According to Zen Master Dogen, our attitude should be one diligent practice in every situation that we encounter. If we fall into hell, we just go through hell; this is the most important attitude to have in daily life. When we encounter unhappiness, we work through it with sincerity. Just sit in the reality of life, seeing heaven and hell, misery and joy, life and death all with the same eye. Zen practitioners should always remember that Zen is a pre-eminent practicality, it has nothing to do with abstractions or with subtleties of dialectics. It seizes the cup of tea placing in front of you, and holding it forth, makes the bold declaration, "I hold a cup, and yet I hold it not." No reference is made to far-away things such as God or soul. In Zen, there is no talk about the infinite or a life after death. In Zen, when holding a cup full of tea in our hands, we only care about the pre-eminent practicality right now is to drink and to enjoy the wonderful taste of tea, that is it! This is only one of the most ordinary things to see about us, but it opens all the secrets we encounter in life. At that time, we just drink up the tea in the cup, and nothing more is wanted. Zen practitioners should remember that Zen means clearing up a new approach to the reality of things. When a humble flower in the crannied wall is understood, the whole universe and all things in it and out of it are understood. In Zen the cup of tea or any most ordinary thing is the key to the whole riddle. How fresh and full of life it is the way Zen holds in with extremely difficult questions of philosophy!

**Chương Bốn Mười Một**  
**Chapter Forty-One**

**Hạnh Phúc Theo Quan Điểm Phật Giáo**

Thông thường mà nói, cái gì mang lại thoải mái là hạnh phúc. Tuy nhiên, hạnh phúc đạt được từ sự ổn định của tâm thức là quan trọng nhất vì mục đích tối thượng của đời người là hạnh phúc và an vui. Hạnh phúc bình thường là thỏa mãn sự khao khát. Tuy nhiên, ngay khi điều mong muốn vừa được thực hiện thì chúng ta lại mong muốn một thứ hạnh phúc khác, vì lòng thèm muốn ích kỷ của chúng ta không cùng tận. Chúng ta thường cố gắng theo đuổi những cảm giác dễ chịu và hài lòng cũng như loại bỏ những khổ đau bất hạnh bằng những giác quan của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Tuy nhiên, còn một mức độ cảm nhận khác hơn, đó là sự cảm nhận bằng tâm. Hạnh phúc thật sự cũng phải được theo đuổi bằng tâm nữa. Như vậy, theo Phật giáo chúng ta không thể định nghĩa hạnh phúc đích thực bằng những thỏa mãn vật chất và nhục dục, mà chỉ bằng cách khai tâm mở trí sao cho lúc nào chúng ta cũng hướng đến tha nhân và những nhu cầu của họ. Phật tử chân thuần phải nên luôn nhớ rằng hạnh phúc thật sự chỉ bắt nguồn từ cuộc sống đạo đức. Tiền không mua được hạnh phúc, hay sự giàu có thường không mang lại hạnh phúc. Kỳ thật, hạnh phúc thực sự chỉ tìm thấy trong nội tâm chứ không nơi của cải, quyền thế, danh vọng hay chiến thắng. Hạnh phúc của người có vật sở hữu nhờ sự nỗ lực cố gắng, nhờ sức lực của chân tay và mồ hôi, sở hữu một cách hợp pháp. Chính mình thọ hưởng tài sản ấy, hoặc dùng nó để gieo duyên tạo phước. Đây mới đích thực là hạnh phúc.

Nhiều người cho rằng họ có thể giải quyết mọi vấn đề của mình khi họ có tiền, nên họ luôn bận rộn đem hết sức lực của mình ra để kiếm tiền. Càng kiếm được nhiều tiền họ càng muốn kiếm thêm nữa. Họ không nhận thức được rằng tiền không mua được hạnh phúc, hay sự giàu có thường không mang lại hạnh phúc. Kỳ thật, hạnh phúc thực sự chỉ tìm thấy trong nội tâm chứ không nơi của cải, quyền thế, danh vọng hay chiến thắng. Nếu chúng ta so sánh giữa hạnh phúc vật chất và tâm hồn thì chúng ta sẽ thấy rằng những hạnh phúc và khổ đau diễn ra trong tâm hồn chúng ta mãnh liệt hơn vật chất rất nhiều. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tài sản sẽ ở lại khi bạn ra đi. Bạn bè người

thân sẽ đưa tiền bạn ra nghĩa trang. Chỉ có nghiệp lành nghiệp dữ mà bạn đã tạo ra sẽ phải đi theo với bạn vào chung huyết mộ mà thôi. Vì thế, tài sản chỉ có thể được dùng để trang hoàng căn nhà, chứ không thể tô điểm được cho công đức của mình. Y phục có thể được dùng để trang hoàng thân thể của bạn, chứ không phải cho chính bạn. Hạnh phúc bình thường là thỏa mãn sự khao khát. Tuy nhiên, ngay khi điều mong muốn vừa được thực hiện thì chúng ta lại mong muốn một thứ hạnh phúc khác, vì lòng thêm muốn ích kỷ của chúng ta không cùng tận. Chúng ta thường cố gắng theo đuổi những cảm giác dễ chịu và hài lòng cũng như loại bỏ những khổ đau bất hạnh bằng những giác quan của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Tuy nhiên, còn một mức độ cảm nhận khác hơn, đó là sự cảm nhận bằng tâm. Hạnh phúc thật sự cũng phải được theo đuổi bằng tâm nữa. Cuối cùng, bí mật của hạnh phúc nằm ở chỗ chúng ta biết những gì cần làm ngay trong hiện tại, và không bận tâm đến quá khứ và tương lai. Chúng ta không thể nào trở về lại để thay đổi những việc đã xảy ra trong quá khứ, và chúng ta cũng chẳng thể nào biết trước những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Chỉ có khoảnh khắc thời gian mà chúng ta tương đối kiểm soát được là hiện tại.

Theo giáo thuyết nhà Phật, cuộc sống hạnh phúc có nghĩa là cuộc sống mà trong đó con người luôn duy trì cho mình cái tâm bình an và tĩnh thức. Còn chư Tăng Ni, họ nên luôn tri túc và tự nguyện tu tập. Chừng nào mà một người còn ôm ấp sự thù hận, chừng đó tâm thức người ấy chưa hàm chứa thể cách lý tưởng của một Phật tử thuần thành; dù bất cứ bất hạnh nào giáng xuống cho người ấy, người ấy vẫn phải giữ một cái tâm bình an tĩnh lặng. Còn an lạc là một cái gì có thể hiện hữu trong giờ phút hiện tại. Thật là kỳ cục khi nói, “Hãy đợi cho đến khi tôi làm xong cái này rồi thì tôi thoải mái để sống trong an lạc được.” Cái ấy là cái gì? Một mảnh bằng, một công việc, một cái nhà, một chiếc xe, hay trả một món nợ? Như vậy bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Lúc nào cũng có một cái khác sau cái này. Theo đạo Phật, nếu bạn không sống trong an lạc ngay trong giây phút này, thì bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Nếu bạn thực sự muốn an lạc, thì bạn có thể an lạc ngay trong giờ phút này. Nếu không thì bạn chỉ có thể sống trong hy vọng được an lạc trong tương lai mà thôi. Muốn đạt được một cuộc sống an bình và hạnh phúc trước tiên bạn phải có một cái tâm an tịnh và tập trung. Đây là một cái tâm luôn cần thiết cho người tu Phật. Phật tử thuần thành nên dùng tâm bình an, tĩnh lặng và tập trung này



để xem xét thân tâm. Ngay cả những lúc tâm bất an chúng ta cũng phải để tâm theo dõi; sau đó chúng ta sẽ thấy tâm an tịnh, vì chúng ta sẽ thấy được sự vô thường. Ngay cả sự bình an, tĩnh lặng cũng phải được xem là vô thường. Nếu chúng ta bị dính mắc vào trạng thái an tịnh, chúng ta sẽ đau khổ khi không đạt được trạng thái bình an tĩnh lặng. Hãy vứt bỏ tất cả, ngay cả sự bình an tĩnh lặng. Làm được như vậy là chúng ta đã có được cuộc sống an bình và hạnh phúc ngay trong đời kiếp này.

### *Happiness in Buddhist Point of View*

Generally speaking, what can be borne with ease is happiness. However, happiness resulting from mental stability is the most important for the ultimate goal of human lives is happiness and joyfulness. Ordinary happiness is the gratification of a desire. However, as soon as the thing desired is achieved the we desire something else or some other kind of happiness, for our selfish desires are endless. We usually seek pleasant feelings and avoid unpleasant feelings through our sensory experience of the eyes, ears, nose, tongue and body. However, there is another level of experience: mental experience. True happiness should also be pursued on the mental level. Thus, according to Buddhism, genuine happiness cannot be defined by material and sensual satisfactions, but only by means of spiritual development and opening of wisdom so that we always acknowledge others and their needs. Sincere Buddhists should always remember that true happiness is only originated from a virtuous life. Money cannot buy happiness, or wealth does not always conduce to happiness. In fact, real happiness is found within, and is not be defined in terms of wealth, power, honours, or conquests. Herein a clansman has wealth acquired by energetic striving, amassed by strength of arm, won by sweat, and lawfully gotten. At this thought, bliss and satisfaction come to him. He or she enjoys his/her wealth and does meritorious deeds. This is call the real bliss.

Many people believe that they can solve all their problems if they have money, so they're always busy to exhaust their energy to collect more and more money. The more money they have, the more they want to collect. They don't realize that money cannot buy happiness, or wealth does not always conduce to happiness. In fact, real happiness is found within, and is not be

defined in terms of wealth, power, honours, or conquests. If we compare the mental and physical levels of happiness, we'll find that mental experiences of pain and pleasure are actually more powerful than those of physical experiences. Devout Buddhists should always remember that your property will remain when you die. Your friends and relatives will follow you up to your grave. But only good or bad actions you have done will follow you beyond the grave. Thus, wealth can only be used to decorate your house but not you. Only your own virtue can decorate you. Your dress can decorate your body, but not you; only your good conduct can decorate you. Ordinary happiness is the gratification of a desire. However, as soon as the thing desired is achieved we desire something else or some other kind of happiness, for our selfish desires are endless. We usually seek pleasant feelings and avoid unpleasant feelings through our sensory experience of the eyes, ears, nose, tongue and body. However, there is another level of experience: mental experience. True happiness should also be pursued on the mental level. Finally, the secret of happiness lies in doing what needs to be done now and not worrying about the past and the future. We cannot go back to change things in the past nor can we anticipate what will happen in the future. There is but one moment of time over which we have some relatively conscious control and that is the present.

According to Buddhist theory, a happy life means always to maintain a peaceful and mindful mind. For monks and nuns, they should be always self-content and willing to practice religious disciplines. So long as a person still cherishes resentment, his mental attitude does not embody the ideal way of true believer of the Buddhist teaching; whatever misfortune may befall him, he must maintain a peaceful and calm mind. While peace can exist only in the present moment. It is ridiculous to say, "Wait until I finish this, then I will be free to live in peace." What is "this?" A degree, a job, a house, a car, the payment of a debt? If you think that way, peace will never come. There is always another "this" that will follow the present one. According to Buddhism, if you are not living in peace at this moment, you will never be able to. If you truly want to be at peace, you must be at peace right now. Otherwise, there is only "the hope of peace some day." In order to be able to attain a peaceful and happy life, we must possess a peaceful and concentrated mind. This mind is always good for any cultivator. Devoted Buddhists should always make the mind peaceful, concentrated, and use this concentration to examine the mind and body. When the mind is not peaceful, we should also watch. Then we will know true peace, because we will see impermanence. Even peace must be seen as impermanent. If we are attached to peaceful states of mind, we will suffer when we do not have them. Give up everything, even peace. To do this, we all have a peace and happiness in this very life.

**Chương Bốn Mươi Hai**  
**Chapter Forty-Two**

**Bốn Loại Hạnh Phúc Theo Quan Điểm Phật Giáo**

Đức Phật dạy về hạnh phúc của người cư sĩ như sau: “Sống nghèo về vật chất mà tinh thần thoải mái là hạnh phúc. Sống đời không bị chê trách là hạnh phúc, vì người không bị chê trách là phúc lành cho chính mình và cho người khác. Người đó được mọi người ngưỡng mộ và cảm thấy sung sướng hơn khi truyền cảm được làn sóng hòa bình sang người khác. Tuy nhiên, rất khó mà không bị mọi người chê trách. Vì thế người trí cao thượng nên cố sống đứng vững với sự khen chê bên ngoài, cố đạt được hạnh phúc tinh thần bằng cách vượt qua lạc thú vật chất.” Sau đó Đức Phật tiếp tục nhắc nhở chư Tăng Ni: “Hạnh phúc Niết Bàn là dạng thức hạnh phúc giải thoát khổ đau cao thượng nhất.”

***Trong Kinh Tăng Nhứt A Hàm, Đức Phật đã giảng về bốn loại hạnh phúc của người cư sĩ như sau:*** Thứ nhất là *Hạnh phúc có vật sở hữu*: Hạnh phúc của người có vật sở hữu nhờ sự nỗ lực cố gắng, nhờ sức lực của chân tay và mồ hôi, sở hữu một cách hợp pháp. Khi nghĩ như vậy, người kia cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện. Đó là hạnh phúc có được vật sở hữu. Thứ nhì là *Hạnh phúc được có tài sản*: Người kia tạo nên tài sản do nơi cố gắng nỗ lực. Bây giờ chính mình thọ hưởng tài sản ấy, hoặc dùng nó để gieo duyên tạo phước. Khi nghĩ như vậy, người ấy cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện. Đó là hạnh phúc có được tài sản. Riêng đối với chúng ta, những người Phật tử thuần thành, lúc nào chúng ta cũng theo đuổi bảy thứ tài sản của các bậc Thánh Nhân: tín, tấn, tâm quý (hổ với bên ngoài và then với bên trong), đa văn, xả (không chấp giữ trong tâm), định (tâm không dao động), và huệ. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có thất thánh tài: tín tài, giới tài, tâm tài (xấu hổ khi tự mình làm lỗi), quý tài (xấu hổ khi người khác làm lỗi), văn tài, thí tài, và tuệ tài. Thứ ba là *Hạnh phúc không nợ nần*: Người kia không thiếu ai món nợ lớn nhỏ nào. Khi nghĩ như vậy người kia cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện. Đó là hạnh phúc không mang nợ. Thứ tư là *Hạnh phúc không bị khiển trách*: Bậc Thánh nhân không bị khiển trách về thân khẩu ý. Khi nghĩ như vậy, người ấy cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện. Đó là hạnh phúc không bị khiển trách.

### ***Four Kinds of Happiness In Buddhist Point of View***

The Buddha taught about the happiness of lay disciples as follows: “A poor, but peace life is real happiness. Leading a blameless life is one of the best sources of happiness, for a blameless person is a blessing to himself and to others. He is admired by all and feels happier, being affected by the peaceful vibrations of others. However, it is very difficult to get a good name from all. The wisemen try to be indifferent to external approbation, try to obtain the spiritual happiness by transcending of material pleasures.” Then the Buddha continued to remind monks and nuns: “Nirvana bliss, which is the bliss of relief from suffering, is the highest form of happiness.” ***In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha commented on the four kinds of bliss a layman enjoy as follow:*** *The first kind of happiness is Atthisukha:* Herein a clansman has wealth acquired by energetic striving, amassed by strength of arm, won by sweat, and lawfully gotten. At this thought, bliss and satisfaction come to him. This is call the bliss of ownership. *The second kind of happiness is Bhogasukha:* Herein a clansman by means of wealth acquired by energetic striving, both enjoys his wealth and does meritorious deeds. At this thought, bliss and satisfaction come to him. This is called the bliss of wealth. As for us, devout Buddhists, we always follow seven Treasures of Enlightened Beings: faithfulness, vigor, shamefulness, broad knowledge, forgiveness or abandonment, concentration or Samadhi, and wisdom. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven Ariyan treasures: the treasure of faith, the treasure of morality, the treasure of moral shame, the treasure of moral dread, the treasure of learning, the treasure of renunciation, and wisdom. *The third kind of happiness is Ananasukha:* Herein a clansman owes no debt, great or small, to anyone. At the thought, bliss and satisfaction come to him. This is called the bliss of debtlessness. *The fourth kind of happiness is Anavajjasukha:* Herein the Aryan disciple is blessed with blameless action of body, blameless action of speech, blameless action of mind. At the thought, bliss and satisfaction come to him. This is called the bliss of blamelessness.

**Chương Bốn Mười Ba**  
**Chapter Forty-Three**

**Bốn Hạnh An Lạc trong Phật Giáo**

**Theo Kinh Pháp Hoa, có bốn an lạc hạnh hay bốn phương cách để đạt được hạnh phúc:** Trong kinh này, Đức Phật dạy chúng ta phải đối xử như thế nào, phải nói năng làm sao, phải giữ thái độ của tâm thức và nỗ lực thực hiện lý tưởng của chúng ta như thế nào. *Thứ Nhất Là Thân An Lạc Hạnh:* Thân an lạc hạnh hay an lạc bằng những thiện nghiệp của thân. Đức Phật dạy hạnh an lạc về thân bằng cách chia hạnh này ra làm hai phần, phạm vi hành xử (hoạt động) và phạm vi thân cận (gần gũi) của một vị Bồ Tát. Phạm vi hành xử của một vị Bồ Tát là thái độ căn bản của vị ấy, đây là nền tảng của sự ứng xử riêng của vị ấy. Một vị Bồ Tát phải luôn kiên nhẫn, tử tế, nhu hòa, không nóng nảy; không hách dịch, không như người bình thường, vị ấy không kiêu mạn hay khoe khoang về những việc tốt của riêng mình, vị ấy phải nhìn thấy đúng như thật tính của tất cả các sự vật. Vị ấy không bao giờ có cái nhìn phiến diện về các sự vật. Vị ấy hành xử với lòng từ bi với tất cả mọi người mà không bao giờ tỏ lộ, nghĩa là không phân biệt. Đức Phật dạy về phạm vi gần gũi của một vị Bồ Tát bằng cách chia phạm vi này ra làm 10 phần: một vị Bồ Tát không gần gũi với những người có chức vị cao hay có uy thế nhằm đạt lợi dưỡng, cũng không chịu giảng pháp cho họ bằng sự thân mật thái quá với họ; một vị Bồ Tát không gần gũi các ngoại đạo, các nhà làm thơ văn thế tục, không gần gũi với những người chỉ biết chạy theo thế tục hay những người chán bỏ thế tục. Do đó mà vị Bồ Tát luôn đi trên “Trung Đạo” chứ không bị ảnh hưởng bất tịnh của các hạng người vừa kể; một vị Bồ Tát không tham dự vào các môn thể thao hung bạo như quyền anh hay đô vật, hay những cuộc trình diễn múa men của các vũ công hay của những người khác; một vị Bồ Tát không lui tới thân cận với những người làm nghề sát sanh, như người bán thịt, đánh cá, thợ săn, và vị ấy không bày tỏ thái độ đứng đưng đối với việc làm ác; một vị Bồ Tát không thân cận gần gũi với chư Tăng Ni chỉ biết tìm cầu an lạc và hạnh phúc cho riêng mình, còn thì không lo gì cho ai, và những người bằng lòng với cuộc sống tách biệt với thế tục. Hơn nữa, vị ấy không bị tiêm nhiễm bởi những ý tưởng ích kỷ, cũng không chịu nghe pháp mà

họ giảng. Nếu họ có tới nghe pháp của mình thì mình phải nắm lấy cơ hội mà thuyết giảng, nhưng không mong cầu bất cứ điều gì nơi họ; khi giảng pháp cho phụ nữ, vị ấy không để lộ vẻ bên ngoài có thể gây ý tưởng đam mê, và vị ấy luôn giữ một tâm lý đứng đắn và một thái độ nghiêm túc; vị ấy không thân cận với một người lưỡng tính. Nghĩa là vị ấy phải cẩn trọng khi thuyết giảng cho một người lưỡng tính như thế; vị ấy không vào nhà người khác một mình. Nếu vì bất cứ lý do gì mà phải làm như vậy, vị ấy chỉ chú tâm nghĩ nhớ tới Đức Phật. Đây là lời khuyên dạy của Đức Phật cho vị Bồ Tát khi vị này đi mọi nơi cùng với Đức Phật; khi giảng pháp cho phụ nữ, không nên để lộ răng khi cười, cũng không nên để lộ ngực mình ra; vị ấy không thích giữ các vị sa-di và trẻ em bên cạnh mình. Ngược lại, Đức Phật khuyên vị ấy nên ưa thích thiền định, đọc cứ, học tập và kiểm soát tâm mình. *Thứ Nhì Là Khẩu An Lạc Hạnh*: An lạc bằng những thiện nghiệp của khẩu: một vị Bồ Tát không ưa thích kể những sai lầm của người khác hay của các kinh; một vị Bồ Tát không khinh thường những người thuyết giảng khác; vị ấy không nói cái tốt, cái xấu hay ưu khuyết điểm của người khác, không nêu tên các Thanh văn và không nêu truyền những sai lầm và tội lỗi của họ; vị ấy không ca ngợi đức hạnh của họ và không sanh lòng ghen tỵ; vị ấy luôn giữ tâm hoan hỷ và mở rộng. Khi có ai đặt câu hỏi khó, vị ấy không bao giờ nói những điều mà mình không biết. *Thứ Ba Là Ý An Lạc Hạnh*: An lạc bằng những thiện nghiệp của ý: vị ấy không nuôi dưỡng lòng đố kỵ, lừa dối; vị ấy không khinh thường hay nhục mạ những người học đạo khác, dù những người này là những người sơ cơ, vị ấy cũng không vạch ra những dư thừa hay thiếu sót của họ; nếu có ai tìm cầu Bồ Tát đạo, vị ấy không làm cho họ chán nản khi khiến họ nghi ngờ hay nuôi tiếc; vị ấy cũng không nói những điều làm họ nhục chí; vị ấy không ưa thích bàn luận về các pháp hoặc tranh cãi mà nên nỗ lực bàn về phương cách tu tập để cứu độ tất cả chúng sanh; vị ấy nên nghĩ đến việc cứu độ tất cả chúng sanh khỏi các khổ đau bằng lòng đại từ bi của mình; vị ấy nên nghĩ đến chư Phật như tưởng nghĩ đến đấng từ phụ; vị ấy nên nghĩ đến những vị Bồ Tát như những bậc thầy vĩ đại của mình; vị ấy nên giảng pháp đồng đều cho tất cả chúng sanh. *Thứ Tư Là Thệ Nguyện An Lạc Hạnh*: An lạc bằng cách giảng dạy kinh pháp. Vào thời mạt pháp, chư Bồ Tát nên phát sinh một tinh thần từ thiện lớn lao với những người chưa là Bồ Tát.

### *Four Pleasant Practices In Buddhism*

*According to The Lotus Sutra, there are four means of attaining to a happy contentment:* In that sutra, the Buddha teaches us how to behave, to to speak, what kind of mental attitude to maintain, and how to endeavor to realize our ideal. *First, Pleasant Practice of the Body:* To attain a happy contentment by proper direction of the deeds of the body. The Buddha taught the pleasant practice of the body by dividing it into two parts, a Bodhisattva's spheres of action and of intimacy. A Bodhisattva's sphere of action means his fundamental attitude as the basis of his personal behavior. A Bodhisattva is patient, gentle, and agreeable, and is neither hasty nor overbearing, his mind is always unperturbed. Unlike ordinary people, he is not conceited or boastful about his own good works. He must see all things in their reality. He never take a partial view of things. He acts toward all people with the same compassion and never making show of it. A Bodhisattva's sphere of intimacy. The Buddha teaches a Bodhisattva's sphere of intimacy by dividing it into ten areas: a Bodhisattva is not intimate with men of high position and influence in order to gain some benefit, nor does he compromise his preaching of the Law to them through excessive familiarity with them; a Bodhisattva is not intimate with heretics, composers of worldly literature or poetry, nor with those who chase for worldly life, nor with those who don't care about life. Thus, a Bodhisattva must always be on the "Middle Way," not adversely affected by the impurity of the above mentioned people; a Bodhisattva does not resort to brutal sports, such as boxing and wrestling, nor the various juggling performances of dancers and others; a Bodhisattva does not consort personally with those who kill creatures to make a living, such as butchers, fishermen, and hunters, and does not develop a callous attitude toward engaging in cruel conduct; a Bodhisattva does not consort with monks and nuns who seek peace and happiness for themselves and don't care about other people, and who satisfy with their own personal isolation from earthly existence. Moreover, he does not become infected by their selfish ideas, nor develop a tendency to compromise with them in listening to the laws preached by them. If they come to him to hear the Law, he takes the opportunity to preach it, expect nothing in return; when he preaches the Law to women, he does

not display an appearance capable of arousing passionate thoughts, and he maintains a correct mental attitude with great strictness; he does not become friendly with any hermaphrodite. This means that he needs to take a very prudent attitude when he teaches such a deformed person; he does not enter the homes of others alone. If for some reason he must do so, then he thinks single-mindedly of the Buddha. This is the Buddha's admonition to the Bodhisattva to go everywhere together with the Buddha; if he preaches the Law to lay women, he does not display his teeth in smile nor let his breast be seen; he takes no pleasure in keeping young pupils and children by his side. On the contrary, the Buddha admonishes the Bodhisattva ever to prefer meditation and seclusion and also to cultivate and control his mind.

*Second, Pleasant Practice of the Mouth:* To attain a happy contentment by the words of the mouth: a Bodhisattva takes no pleasure in telling of the errors of other people or of the sutras; a Bodhisattva does not despise other preachers; he does not speak of the good and evil, the merits and demerits of other people, nor does he single out Sravakas by name and broadcast their errors and sins; he does not praise virtues and does not beget a jealous mind; he always maintains a cheerful and open mind. If someone asks difficult questions, he does not answer if he does not know the answer.

*Third, Pleasant Practice of the Mind:* To attain a happy contentment by the thoughts of the mind: he does not harbor an envious or deceitful mind; he does not slight or abuse other learners of the Buddha's teachings, even if they are beginners, nor does he seek out their excesses and shortcomings; if there are people who seek the Bodhisattva-way, he does not distress them, causing them to feel doubt and regret, nor does he say discouraging things to them; he should not indulge in discussions about the laws or engage in dispute but should devote himself to discussion of the practice to save all living beings; he should think of saving all living beings from their sufferings through his great compassion; he should think of the Buddhas as benevolent fathers; he should think of the Bodhisattvas as his great teachers; he should preach the Law equally to all living beings.

*Fourth, Pleasant Practice of the Vow:* To attain a happy contentment by the will to preach all sutras. In the Dharma ending age, Bodhisattvas should beget a spirit of great charity toward both laypeople and monks who are not yet Bodhisattvas with a spirit of great compassion.



**Chương Bốn Mươi Bốn**  
**Chapter Forty-Four**

**Lời Phật Dạy Tử Chúng Về Hạnh Phúc**

**Theo Kinh Hạnh Phúc:** Tôi nghe như vậy: “Một thuở nợ Đức Thế Tôn ngụ tại vườn Kỳ Thọ Cấp Cô Độc của Trưởng giả Cấp Cô Độc, gần thành Xá Vệ. Lúc bấy giờ đêm đã về khuya, có một vị Trời hào quang chiếu sáng toàn khu Kỳ Viên, đến hầu Phật, lại gần nơi Phật ngự, đánh lễ Đức Thế Tôn, rồi đứng sang một bên. Khi đã đứng yên, vị Trời cung kính bạch với Đức Thế Tôn bằng lời kệ: “Chư Thiên và nhân loại đều cầu mong được an lành và ai cũng suy tìm hạnh phúc. Kính bạch Đức Thế Tôn, xin Ngài hoan hỷ chỉ dạy chúng con về Phúc Lành Cao Thượng Nhất. Không kết giao với người ác, thân cận với bậc hiền trí, và tôn kính bậc đáng kính, là phúc lành cao thượng nhất. Cư ngụ nơi thích nghi, đã có tạo công đức trong quá khứ, và hướng tâm về chánh đạo, là hạnh phúc cao thượng. Học nhiều hiểu rộng, lão luyện tinh thông thủ công nghiệp, giới hạnh thuần thực trang nghiêm, có lời nói thanh nhã, là hạnh phúc cao thượng. Hiếu thảo phụng dưỡng cha mẹ, thương yêu tiếp độ vợ con, và hành nghề an lạc, là hạnh phúc cao thượng. Rộng lượng bố thí, tâm tánh chánh trực, giúp đỡ họ hàng, và tạo nghiệp chân chánh, là hạnh phúc cao thượng. Loại trừ và ngăn ngừa nghiệp ác, thận trọng kiên cử các chất say, vững vàng giữ gìn phẩm hạnh, là hạnh phúc cao thượng. Đức hạnh biết tôn kính, khiêm tốn, biết đủ, biết nhớ ơn và đúng lúc, lắng nghe giáo pháp, là hạnh phúc cao thượng. Nhẫn nhục, biết vâng lời, thường gặp gỡ bậc sa Môn, và tùy thời luận đàm giáo pháp, là hạnh phúc cao thượng. Tự kiểm soát, sống đời thánh thiện, quán tri Tứ Đế, liễu ngộ Niết Bàn, là hạnh phúc cao thượng. Người mà tâm không giao động khi tiếp xúc với thế gian pháp, không sâu muộn, vô nhiễm và an toàn, là hạnh phúc cao thượng. Đối với những ai đã viên mãn hoàn thành các pháp trên, ở mọi nơi đều không thể bị thất bại, đi khắp nơi đều được hạnh phúc, là hạnh phúc cao thượng.”

**Hạnh Phúc Theo Kinh Tam Bảo:** Bất luận ai hội tụ nơi đây, hoặc chúng sanh trên địa cầu hoặc chúng sanh ở cảnh trời, ngưỡng mong tất cả đều an lành hạnh phúc! Tất cả hãy chú tâm lắng nghe những lời này! Tất cả hãy chú tâm suy niệm; hãy biểu lộ lòng từ ái đối với

chúng sanh trong cảnh người, ngày đêm hằng dâng cúng. Hãy tận tình hộ trì những người ấy. Dầu kho tàng quý giá nào trên đời hay trong một cảnh giới khác, dầu châu báu trong những cảnh trời, không gì sánh bằng Đức Thế Tôn. Đúng vậy, Đức Phật là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Bạc Thiện trí dòng Thích Ca đã viên mãn. Chấm dứt phiền não, ly dục và thành đạt trạng thái vô sanh bất tử vô thượng. Không gì sánh bằng giáo pháp. Đúng vậy, giáo pháp là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Các bậc Thánh nhân mà Đức Thế Tôn tán dương, được mô tả là tâm an trụ không gián đoạn. Không có gì như tâm an trụ ấy. Đúng vậy, giáo pháp là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Tám vị Thánh ấy hợp thành bốn đôi, được bậc thiện tri thức tán dương; các Ngài là những bậc đáng được cúng dường, là đệ tử của Đấng Thiện Thệ. Vật dâng cúng đến các Ngài sẽ đem lại quả phúc dồi dào. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc. Với ý chí kiên trì vững chắc, sống trọn vẹn trong giáo huấn của Đức Gotama, không ái dục, các Ngài đã thành đạt những gì cần thành đạt và thể nhập quả vị Bất Tử, các Ngài an nhàn thọ hưởng cảnh thanh bình an lạc. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Như cột trụ chôn sâu trong lòng đất không thể bị gió bốn phương lay chuyển, cùng thế ấy Như Lai tuyên ngôn, con người chánh trực đã chứng ngộ Tứ Diệu Đế lại cũng như vậy. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Những bậc đã thấu đạt rõ ràng các Thánh Đế mà bậc trí tuệ thậm thâm đã giáo truyền, dầu dễ dãi phóng dật, vẫn không tái sanh đến lần thứ tám. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Người chứng ngộ minh sát, ba điều kiện nếu còn, sẽ được loại trừ, đó là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Không bao giờ sa đọa vào bốn cảnh khổ và không còn có thể vi phạm sáu trọng nghiệp bất thiện. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Bất luận hành động nào mình đã làm bằng thân, khẩu hay ý, bậc Thánh nhân không thể giấu; bởi vì người đã thấy con đường không thể còn phạm lỗi. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Cũng dường như cây trong rừng đua nhau đâm chồi nảy lộc khi

mùa hè bắt đầu ấm nóng. Giáo pháp tối thượng dẫn đến Niết Bàn đã được giáo truyền vì lợi ích tối thượng cũng thế ấy. Đúng vậy, Đức Phật là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Đức Thế Tôn Vô Thượng, bậc Toàn Giác, bậc Thánh Nhân đã ban bố, bậc đã đem đến và giáo truyền Pháp cao siêu tối thượng. Đúng vậy, Đức Phật là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Quá khứ đã chấm dứt, vị lai thì chưa đến, tâm không dính mắc trong một kiếp tái sinh vị lai, tham ái không sanh khởi, các bậc trí tuệ ấy siêu thoát như ngọn đèn kia chợt tắt. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Chúng ta tụ hội nơi đây, dầu là chúng sanh ở địa cầu hay thiên giới, hãy đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc được chư Thiên và nhân loại kính mộ tôn vinh. Ngưỡng mong được an lành hạnh phúc. Chúng ta tụ hội nơi đây, dầu là chúng sanh địa cầu hay thiên giới, hãy đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc được chư thiên và nhân loại kính mộ tôn vinh. Ngưỡng mong được an lành hạnh phúc. Chúng ta tụ hội nơi đây, dầu là chúng sanh địa cầu hay thiên giới, hãy đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc được chư thiên và nhân loại kính mộ tôn vinh. Ngưỡng mong được an lành hạnh phúc.

*Sau đó Đức Phật tiếp tục nhắc nhở chư Tăng Ni Trong Kinh Pháp Cú:* “Hạnh phúc Niết Bàn là dạng thức hạnh phúc giải thoát khổ đau cao thượng nhất.” Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hạnh phúc thay đức Phật ra đời! Hạnh phúc thay diễn nói Chánh pháp! Hạnh phúc thay Tăng già hòa hợp! Hạnh phúc thay đồng tiến đồng tu! (194). Sung sướng thay chúng ta sống không thù oán giữa những người thù oán; giữa những người thù oán, ta sống không thù oán (197). Sung sướng thay chúng ta sống không tật bệnh giữa những người tật bệnh; giữa những người tật bệnh chúng ta sống không tật bệnh (198). Sung sướng thay chúng ta sống không tham dục giữa những người tham dục; giữa những người tham dục, chúng ta sống không tham dục (199). Sung sướng thay chúng ta sống không bị điều gì chướng ngại. Ta thường sống với những điều an lạc như các vị thần giữa cõi trời Quang-Âm (200). Thắng lợi thì bị thù oán, thất bại thì bị đau khổ; chẳng màng tới thắng bại, sẽ sống một đời hòa hiếu an vui và hạnh phúc (201). Không lửa nào bằng lửa tham dục, không ác nào bằng ác sân si, không khổ nào bằng khổ ngũ ấm, và không vui nào bằng vui Niết bàn (202). Đói là chứng bệnh lớn, vô thường là nỗi khổ lớn; biết được đúng đắn như

thế, đạt đến Niết bàn là hạnh phúc tối thượng (Dharmapada 203). Vô bệnh là điều rất lợi, biết đủ là kẻ rất giàu, thành tín là nơi chí thân, Niết bàn là niềm hạnh phúc tối thượng (Dharmapada 204). Ai đã từng nếm được mùi độc cư, ai đã từng nếm được mùi tịch tịnh, người ấy càng ưa nếm pháp vị để xa lìa mọi tội ác, sợ hãi (205). Gặp được bậc Thánh nhân là rất quý, vì sẽ chung hưởng sự vui lành. Bởi không gặp kẻ ngu si nên người kia thường cảm thấy hạnh phúc (Dharmapada 206). Đi chung với người ngu, chẳng lúc nào không lo buồn. Ở chung với kẻ ngu khác nào ở chung với quân địch. Ở chung với người trí khác nào hội ngộ với người thân (207). Đúng như vậy, người hiền trí, người đa văn, người nhẫn nhục, người trì giới chân thành và các bậc Thánh giả là chỗ nương dựa tốt nhất cho mọi người. Được đi theo những bậc thiện nhân hiền huệ ấy, khác nào mặt trăng đi theo đường tịnh đạo (208). Nếu bỏ vui nhỏ mà được hưởng vui lớn, kẻ trí sẽ làm như thế (290).”

Bên cạnh đó, đức Phật còn dạy về hạnh phúc cho Tứ Chúng như sau. **Đức Phật đã nêu lên các loại hạnh phúc cho nam nữ cư sĩ tại gia:** “Hạnh phúc có sức khỏe, có của cải, sống lâu, đẹp đẽ, vui vẻ, sức mạnh, tài sản và con cái, vân vân. Đức Phật không khuyên chúng ta từ bỏ cuộc sống trần tục và rút lui về sống ẩn dật. Tuy nhiên, Ngài khuyên Phật tử tại gia, sự vui hưởng của cải không những nằm trong việc xử dụng cho riêng mình, mà nên đem phúc lợi cho người khác. Những cái mà chúng ta đang có chỉ là tạm bợ. Những cái mà chúng ta đang gìn giữ, rốt rồi chúng ta cũng bỏ chúng mà đi. Chỉ có những nghiệp sẽ phải theo chúng ta suốt nẻo luân hồi. Vì vậy chúng ta nên nhận chân và khử trừ những cảm xúc mạnh mẽ về tham, sân, hận, si mê, ngã mạn, nghi hoặc, và tà kiến, vân vân vì chúng không mang lại cho chúng ta hạnh phúc trường cửu. Một sự ham muốn được thỏa mãn có thể mang lại cho chúng ta một cảm giác hài lòng tạm thời, nhưng sự hài lòng này không tồn tại lâu dài. Thí dụ như chúng ta hài lòng vì mới vừa mua một cái xe mới, nhưng sự hài lòng này sẽ tồn tại được bao lâu? Chẳng bao lâu sau cái xe rồi sẽ cũ sẽ hư và chúng ta sẽ trở nên buồn bã khổ đau vì sự hư hoại của cái xe ấy. Chính vì thế mà Đức Phật dạy về hạnh phúc của người cư sĩ như sau: “Sống nghèo về vật chất mà tinh thần thoải mái là hạnh phúc. Sống đời không bị chê trách là hạnh phúc, vì người không bị chê trách là phúc lành cho chính mình và cho người khác. Người đó được mọi người ngưỡng mộ và cảm thấy

sung sướng hơn khi truyền cảm được làn sóng hòa bình sang người khác. Tuy nhiên, rất khó mà không bị mọi người chê trách. Vì thế người trí cao thượng nên cố sống đứng vững với sự khen chê bên ngoài, cố đạt được hạnh phúc tinh thần bằng cách vượt qua lạc thú vật chất.”

***The Buddha's Teachings of Happiness  
to the Fourfold Assembly***

***According to the Sutta of Blessing:*** Thus, I have heard: On one occasion the ‘Exalted One’ was dwelling at the monastery of Anathapindika, in Jeta Grove, near Savatthi. Now when the night was far spent, a certain deity, whose surpassing splendour illuminated the entire Jeta Grove, came to the presence of the ‘Exalted One’ and drawing near, respectfully saluted him and stood at one side. Standing, he addressed the ‘Exalted One’ in verse: “Many deities and men, yearning after good, have pondered on blessings. Pray and tell me the highest blessings. Not to associate with fools, to associate with the wise and to honour those who are worthy of honour, this is the highest blessing. To reside in a suitable locality, to have done meritorious actions in the past and to set oneself in the right course, this is the highest blessing. Vast learning, perfect handicraft, a highly trained discipline and pleasant speech, this the highest blessing. The support of father and mother, the cherishing of a wife and children and peaceful occupations, this is the highest blessing. Liberality (freedom), righteous conduct, the helping of relatives and blameless actions, this is the highest blessing. To cease and abstain from evil, forbearance with respect to intoxicants and steadfastness in virtue, this is the highest blessing. Reverence, humility, contentment, gratitude and opportune hearing of the Dharma, this is the highest blessing. Patience, obedience, sight of Samanas and religious discussions at due season, this is the highest blessing. Self-control, holy life, perception of the Noble truths and the realization of Nivarna, this is the highest blessing. He whose mind does not flutter by contact with worldly contingencies, sorrowless (without sorrow), stainless (without stain), and secure, this is the highest blessing. To them, fulfilling matters such as these, everywhere invincible and in every way moving happily, these are the highest blessings.

*Happiness According to the Ratana Sutta:* Whatever beings are assembled, whether terrestrial or celestial, may every being be happy! Moreover, may they be attentively listen to my words! Accordingly, give good heed to all beings; show your love to the humans who day and night bring offerings to you. Wherefore guard them zealously. Whatsoever treasure there be either here or in the world beyond or whatever precious jewel in the heavens yet there is non comparable with the ‘Accomplished One.’ Truly, in the Buddha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! The tranquil Sage of the Sakya realized that cessation, passion-free (free of passion), immortality supreme, there is no comparable with that of the Dharma. Truly, in the Dharma, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! That sanctity praised by the Buddha Supreme, is described as “concentration without interruption.” There is nothing like that concentration. Truly, in the Dharma, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! Those eight individuals, praised by the virtuous, constitute four pairs. They, worthy of offerings, the disciples of the ‘Welcome One,’ to these gifts given yield abundant fruit. Truly, in the Sangha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! With steadfast mind, applying themselves thoroughly in the dispensation (delivery) of the Gotama, exempt from passion, they have attained to that which should be attained and plunging into the deathless, they enjoy the peace obtained without price. Truly, in the Sangha is this precious jewel. By this truth may there be happiness! Just as a firm post sunk in the earth cannot be shaken by the four winds, so do I declare him to be a righteous person, who thoroughly perceives the Noble Truths. Truly, in the Sangha, is this precious jewel! By this truth may there be happiness! Those who comprehend clearly the Noble Truths, well taught by him of deep wisdom (do not, however, exceeding heedless they may be, undergo an eight birth). Truly, in the Sangha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! For him with the development of insight three conditions come to none namely, illusion, doubt, and indulgence in wrong rites and ceremonies, should there be any. From the four states of misery, he is now absolutely freed and is incapable of committing the six heinous crimes. Whatever evil deeds he does (whether by deeds, word or thought), he is incapable of hiding it: for it had been said that such an act is

impossible for one who has seen the Path. Like unto the woodland groves with blossomed tree-tops in the first heat of the summer season, had the sublime doctrine that leads to Nirvana been taught for the highest good. Truly, in the Buddha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! The Unrivalled (Unparalleled) Excellent One, the Knower, the giver, and bringer of the Excellent has expounded the excellent Doctrine. Truly, in the Buddha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! The past is extinct, future has not yet come, their minds are not attached to a future birth, their desires do not grow, those wise ones go out even as this lamp. Truly, in the Sangha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! We, beings here assembled, whether terrestrial or celestial, salute the accomplished Buddha, honoured by gods and humans. May there be happiness! We, beings here assembled whether terrestrial or celestial, salute the accomplished Buddha, honoured by gods and humans. May there be happiness! We, beings here assembled whether terrestrial or celestial, salute the accomplished Buddha, honoured by gods and humans. May there be happiness!

*Then the Buddha Continued to Remind Monks and Nuns in the Dharmapada Sutra:* “Nirvana bliss, which is the bliss of relief from suffering, is the highest form of happiness.” In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Happy is the birth of Buddhas! Happy is the teaching of the True Law! Happy is the harmony in the sangha! Happy is the discipline of the united ones! (Dharmapada 194). Oh! Happily do we live without hatred among the hateful! Among hateful men we dwell unhating! (Dharmapada 197). Oh! Happily do we live in good health among the ailing! Among the ailing we dwell in good health! (Dharmapada 198). Oh! Happily do we live without greed for sensual pleasures among the greedy! Among the greedy we dwell free from greed! (Dharmapada 199). Oh! Happily do we live without any hindrances. We shall always live in peace and joy as the gods of the Radiant Realm (Dharmapada 200). Victory breeds hatred, defeat breeds suffering; giving up both victory and defeat will lead us to a peaceful and happy life (Dharmapada 201). There is no fire like lust; no evil like hatred. There is no ill like the body; no bliss higher than Nirvana (Dharmapada 202). Hunger is the greatest disease, aggregates are the greatest suffering. Knowing this as it really is, the wise realize

Nirvana: supreme happiness (203). Good health is a great benefit, contentment is the richest, trust is the best kinsmen, Nirvana is the highest bliss (204). He who has tasted the flavour of seclusion and tranquility, will prefer to the taste of the joy of the Dharma, and to be free from fear and sin (Dharmapada 205). To meet the sage is good, to live with them is ever happy. If a man has not ever seen the foolish, he may ever be happy (206). He who companies with fools grieves for a long time. To be with the foolish is ever painful as with an enemy. To associate with the wise is ever happy like meeting with kinsfolk (Dharmapada 207). Therefore, one should be with the wise, the learned, the enduring, the dutiful and the noble. To be with a man of such virtue and intellect as the moon follows the starry path (Dharmapada 208). If by giving up a small happiness or pleasure, one may behold a larger joy. A far-seeing and wise man will do this (a wise man will leave the small pleasure and look for a larger one) (Dharmapada 290).”

Besides, the Buddha also taught about Happiness for the Fourfold Assembly as follows. *The Buddha Enumerates Some Kinds of Happiness for a Laypeople*: They are the happiness of possession, health, wealth, longevity, beauty, joy, strength, property, children, etc. The Buddha does not advise all of us to renounce our worldly lives and pleasures and retire to solitude. However, he advised lay disciples to share the enjoyment of wealth with others. We should use wealth for ourselves, but we should also use wealth for the welfare of others. What we have is only temporary; what we preserve we leave and go. Only karmas will have to go with us along the endless cycle of births and deaths. Thus we must try to recognize and eliminate the powerful emotions we possess such as desire, hatred, anger, ignorance, pride, doubt, wrong views, etc., for they tend not to bring us long happiness. A fulfilled desire may provide us a sense of temporary satisfaction, but it will not last long. For example, we are satisfied with a new car we just bought, but for how long that satisfaction can last? Soon after the car will become old and broken, and that would cause us disatisfactions and sufferings. Thus, the Buddha taught about the happiness of lay disciples as follows: “A poor, but peace life is real happiness. Leading a blameless life is one of the best sources of happiness, for a blameless person is a blessing to himself and to others. He is admired by all and feels happier, being affected by the peaceful vibrations of others. However, it is very difficult to get a good name from all. The wisemen try to be indifferent to external approbation, try to obtain the spiritual happiness by transcending of material pleasures.”



**Chương Bốn Mươi Lăm**  
**Chapter Forty-Five**

**Niết Bàn: Hạnh Phúc Tối Thượng**  
**Theo Quan Điểm Phật Giáo**

Trong Phật giáo, Niết Bàn được gọi là hạnh phúc tối thượng (Paranam sukham). Tưởng cũng nên nhắc lại, Niết Bàn không phải là một nơi chốn hay một loại thiên đàng cho linh hồn trú ẩn trong đó. Niết Bàn là trạng thái chứng đắc tùy thuộc chính bản thân này, và trạng thái này có thể chứng nghiệm ngay trong đời này. Niết Bàn vượt ra ngoài sự diễn tả của văn tự ngôn ngữ. Nó vượt ra ngoài phạm trù thời gian và không gian mà phạm phu diễn tả. Niết bàn là nơi (nếu chúng ta có thể tạm gọi như vậy) mà tham sân si bị diệt tận và các lậu hoặc bị đoạn tận. Niết Bàn là thành quả của sự chấm dứt khổ đau phiền não. Niết Bàn là mục tiêu tối thượng của những người tu Phật. Trạng thái có thể đạt được bằng những ước vọng chánh đáng như thanh tịnh cuộc sống và tận diệt bản ngã. Hạnh phúc tối thượng này phát sanh do sự lắng dịu hoàn toàn, sự diệt hoàn toàn của mọi cảm thọ. Đây chính là lời tuyên bố làm cho chúng ta hoàn toàn khó hiểu, vì chúng ta đã quen cảm thọ những lạc thọ này bằng các căn của chúng ta. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, tôn giả Udayi, một vị đệ tử của Đức Phật cũng đã đối diện với vấn đề này. Một lần nọ, Tôn giả Xá Lợi Phất gọi các Tỷ Kheo và nói: “Niết Bàn, này chư hiền đức, là lạc, Niết Bàn chính là hạnh phúc.” Khi ấy Tôn giả Udayi bèn hỏi: “Nhưng hiền giả Xá Lợi Phất! Lạc thú ấy là thế nào, vì ở đây không có thọ?” Xá Lợi Phất trả lời: “Ngay đó chính là lạc, này hiền giả, vì ở đây không còn thọ.” Lời giải thích này của tôn giả Xá Lợi Phất đã được xác chứng bởi lời Phật dạy trong kinh Tương Ưng Bộ: “Bất cứ thứ gì được cảm thọ, được nhận thức, được cảm giác, tất cả những thứ đó đều là khổ.” Như vậy, hạnh phúc tối thượng là một trạng thái có thể chứng đắc ngay trong kiếp sống này. Người có suy tư, có đầu óc quan sát, hẳn sẽ không thấy khó hiểu trạng thái này. Niết Bàn là giai đoạn cuối cùng cho những ai đã dứt trừ khát ái và chấm dứt khổ đau. Nói cách khác, Niết Bàn là chấm dứt vô minh và ham muốn để đạt đến sự bình an và tự do nội tại. Niết Bàn cũng được dùng theo nghĩa trở về với tánh thanh tịnh xưa nay của Phật tánh sau khi thân xác tiêu tan, tức là trở về với sự tự do hoàn toàn

của trạng thái vô ngại. Trạng thái tối hậu là vô trụ Niết Bàn, nghĩa là sự thành tựu tự do hoàn toàn, không còn bị ràng buộc ở nơi nào nữa. Trong trạng thái đó, diệu tâm là tâm thể tuyệt diệu không thể nghĩ bàn, nó vượt ra ngoài sự suy tưởng của nhân thiên, không còn vướng mắc bởi có không, trong đó tất cả những ảo tưởng tà vạy đều bị loại bỏ.

***Nirvana: The Ultimate Happiness  
in Buddhist Point of View***

In Buddhism, Nirvana is called the Supreme happiness (Ultimate Happiness). It should be repeated that Nirvana is not a place or a kind of heaven where a self or soul resides. Nirvana is the attainment of a state which is dependent on this body itself and this state can be achieved in this very life. Nirvana is beyond description of words. It is beyond time and space described by ordinary people. Nirvana is a place where (if we can temporarily say so) craving, hate and delusion are destroyed. Nirvana is the attainment of the cessation of sufferings and afflictions. Nirvana is an ultimate goal of Buddhist practitioners. An attainable state in this life by right aspiration, purity of life, and the elimination of egoism. This ultimate happiness is brought about by the complete calming, the utter ceasing of all sensations. Now, this saying, indeed, confuses us completely, we who have experienced so many pleasant feelings with our sense faculties. In the Anguttara Nikaya, the Venerable Udayi, a disciple of the Buddha, was confronted with this very problem. The Venerable Sariputta addressing the monks said: "It is Nibbana, friends, that is happiness; it is Nibbana, friends, that is happiness." Then the Venerable Udayi asked: "But what, friend Sariputta, is happiness, since herein there is no feeling?" Sariputta responded: "Just this, friend, is happiness, that herein there is no feeling." This saying of Venerable Sariputta is fully supported by the following one of the Buddha in the Samyutta Nikaya: "Whatever is experienced, sensed, felt, all that is suffering." Thus, Nibbana or Supreme happiness is a state realizable in this very life. The thinker, the inquiring mind, will not find it difficult to understand this state. Nirvana means the extinguishing or liberating from existence by ending all suffering. So Nirvana is the total extinction of desires and

sufferings, or release. It is the final stage of those who have put an end to suffering by the removal of craving from their mind (Tranquil extinction: Tịch diệt, Extinction or extinguish: Diệt, Inaction or without effort: Vô vi, No rebirth: Bất sanh, Calm joy: An lạc, Transmigration to extinction: Diệt độ). In other word, Nirvana means extinction of ignorance and craving and awakening to inner Peace and Freedom. Nirvana also refers to the state of liberation through full enlightenment. Nirvana is also used in the sense of a return to the original purity of the Buddha-nature after the dissolution of the physical body, that is to the perfect freedom of the unconditioned state. In that state, the wonderful and profound mind or heart which is beyond human thought. The mind which clings to neither to nothingness nor to actuality. The mind in which all erroneous imaginings have been removed.



**Chương Bốn Mươi Sáu**  
**Chapter Forty-Six**

***Sống Không Dính Mắc Là An Lạc Và Hạnh Phúc***

Thế giới mà chúng ta đang sống là thế giới của dục vọng. Mọi chúng sanh được sinh ra và tồn tại như là một sự kết hợp của những dục vọng. Chúng ta được sinh ra do sự ham muốn của cha của mẹ. Khi chúng ta bước vào thế giới này chúng ta trở nên mê đắm vật chất, và tự trở thành nguồn gốc của dục vọng. Chúng ta thích thú với những tiện nghi vật chất và những khoái lạc của giác quan. Vì thế chúng ta chấp trước vào thân này, nhưng xét cho cùng thì chúng ta thấy rằng thân này là nguồn gốc của khổ đau phiền não. Vì thân này không ngừng thay đổi. Chúng ta ao ước được sống mãi, nhưng từng giờ từng phút thân xác này thay đổi từ trẻ sang già, từ sống sang chết. Chúng ta có thể vui sướng trong lúc chúng ta còn trẻ trung khỏe mạnh, nhưng khi chúng ta quán tưởng đến sự già nua bệnh hoạn, cũng như cái chết luôn đe dọa ám ảnh thì sự lo âu sẽ tràn ngập chúng ta. Vì thế chúng ta tìm cách trốn chạy điều này bằng cách né tránh không nghĩ đến nó. Tham sống và sợ chết là một trong những hình thức chấp trước. Chúng ta còn chấp trước vào quần áo, xe hơi, nhà lầu và tài sản của chúng ta nữa. Ngoài ra, chúng ta còn chấp trước vào những ký ức liên quan đến quá khứ hoặc những dự tính cho tương lai nữa.

Hành giả tu thiền nên luôn có thái độ ‘Nhìn mà không thấy, nghe mà không hay, ngửi mà không có mùi.’ Tại sao lại nhìn mà không thấy? Bởi vì có sự hồi quang phản chiếu. Tại sao nghe mà không hay? Bởi vì phản văn văn tự kỷ, tức quay cái nghe để nghe chính mình. Tại sao ngửi mà không có mùi? Bởi vì thấu nhiếp thân tâm, nên mùi vị không làm cho mình dính mắc. Đây là trạng thái khi mắt nhìn sắc mà không thấy sắc, tai nghe tiếng mà coi như không có âm thanh, mũi ngửi mùi hương mà không thấy có mùi hương, lưỡi nếm mà không thấy có vị, thân xúc chạm mà không thấy có cảm giác, ý có pháp mà không dính mắc vào pháp. Ôi! An lạc và hạnh phúc biết bao cho những ai có đời sống không bị dính mắc!

Theo Kinh Kim Cang, phàm cái gì có hình tướng đều là pháp hữu vi. Pháp hữu vi cũng giống như một giấc mộng, một thứ huyễn hóa, một cái bọt nước, hay một cái bóng hình, một tia điện chớp, toàn là

những thứ hư vọng, không có thực chất. Hết thấy mọi thứ đều phải quán như vậy, mới có thể hiểu minh bạch lẽ chân thật, để chúng ta không chấp trước, không bị vọng tưởng quấy nhiễu.

“Hết thấy các pháp hữu vi  
 Như mộng, huyễn, bào, ảnh.  
 Như sương, như điện chớp  
 Nên quan sát chúng như vậy.”

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 18, Đức Phật dạy: “Pháp của ta là niệm mà không còn chủ thể niệm và đối tượng niệm; làm mà không còn chủ thể làm và đối tượng làm; nói mà không có chủ thể nói và đối tượng nói; tu mà không còn chủ thể tu và đối tượng tu. Người ngộ thì rất gần, kẻ mê thì rất xa. Dứt đường ngôn ngữ, không bị ràng buộc bất cứ cái gì. Sai đi một ly thì mất tức khắc.” Nói tóm lại, theo Phật giáo, người nào biết cách sống mà không dính mắc là đang sống đời an lạc và hạnh phúc.

***Living Without Attachments  
 Is Living in Peace & Happiness***

Our world is a world of desire. Every living being comes forth from desire and endures as a combination of desires. We are born from the desires of our father and mother. Then, when we emerge into this world, we become infatuated with many things, and become ourselves well-springs of desire. We relish physical comforts and the enjoyments of the senses. Thus, we are strongly attached to the body. But if we consider this attachment, we will see that this is a potential source of sufferings and afflictions. For the body is constantly changing. We wish we could remain alive forever, but moment after moment the body is passing from youth to old age, from life to death. We may be happy while we are young and strong, but when we contemplate sickness, old age, and the ever present threat of death, anxiety overwhelms us. Thus, we seek to elude the inevitable by evading the thought of it. The lust for life and the fear of death are forms of attachment. We are also attached to our clothes, our car, our storied houses, and our wealth. Besides, we are also attached to memories concerning the past or anticipations of the future.

Zen practitioners should always have this attitude ‘Looking but not seeing, hearing but not listening, smelling but not noticing the scent.’ Why is it described as ‘looking, but not seeing?’ Because the person is returning the light to shine within, and introspecting. Why is it ‘hearing, but not listening?’ Because he is turning the hearing to listen his own nature. Why does it say, ‘smelling, but not noticing the scent?’ Because he has gathered back his body and mind, and is not disturbed any longer by scent. At this time, the cultivator’s eyes contemplate physical forms, but the forms do not exist for him. His ears hears sounds, but the sounds do not exist for him. His nose smells scents, but those scents do not exist for him. His tongue tastes flavors, but for him, those flavors do not exist. His body feels sensations, but does not attach itself to those sensations. His mind knows of things, but does not attach to them. Oh! How peaceful and happy for those whose lives have no attachments!

According to the Vajra Sutra, anything with shape or form is considered a “dharma born of conditions.” All things born of conditions are like dreams, illusory transformations, bubbles of foam, and shadows. Like dewdrops and lightning, they are false and unreal. By contemplating everything in this way, we will be able to understand the truth, let go of attachments, and put an end to random thoughts.

“All things born of conditions are like dreams,  
 Like illusions, bubbles, and shadows;  
 Like dewdrops, like flashes of lightning:  
 Contemplate them in these ways.”

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 18, the Buddha said: “My Dharma is the mindfulness that is both mindfulness and no-mindfulness. It is the practice that is both practice and non-practice. It is words that are words and non-words. It is cultivation that is cultivation and non-cultivation. Those who understand are near to it; those who are confused are far from it indeed. The path of words and language is cut off; it cannot be categorized as a thing. If you are off (removed) by a hair’s breadth, you lose it in an instant.” In short, according to Buddhism, whoever knows how to live without attachments, that person is living in peace and happiness.





***Chương Bốn Mươi Bảy***  
***Chapter Forty-Seven***

***Thủ Hữu Ít Là Sống An Lạc Và Hạnh Phúc***

Sự chế ngự những vật phụ thuộc chúng ta sẽ yếu dần đến một mức độ nào đó bởi sự thực hành những quy luật lành mạnh của đức hạnh. Phật tử được khuyến khích thủ hữu càng ít càng tốt, từ bỏ nhà cửa, gia đình, chuộng sống nghèo nàn hơn giàu sang, thích cho hơn thích nhận, vân vân. Thêm vào đó, kinh nghiệm thiền định cũng hướng về mục tiêu này. Dầu rằng trạng thái nhập định tương đối ngắn ngủi, song ảnh hưởng của nó còn tiếp tục lay chuyển lòng tin tưởng vào thực tại tối hậu của sắc giới. Kết quả không tránh được của sự tu tập thiền định đều đặn là những sự vật thế gian thường liên tục được nhận ra như mộng, huyễn, bào, ảnh, không có thực tính và chân tính mà người ta thường gán cho chúng. Tuy vậy, người ta tin tưởng rằng giới và định tự chúng không thể hoàn toàn nhỏ rỗng và phá hủy nền tảng của niềm tin của chúng ta vào cá tính. Theo “Cổ Phái Trí Tuệ,” duy có trí tuệ mới có thể xua đuổi được ảo tưởng của các tính ra khỏi tư tưởng của chúng ta mà thôi. Chỉ có trí tuệ mới có thể xua đuổi được ảo tưởng của cá tánh ra khỏi tư tưởng của chúng ta, nơi mà nó đã tồn tại bởi một thói quen lâu đời. Không phải hành động, cũng không phải thiền định, nhưng chỉ có tư tưởng mới có thể trừ khử được ảo tưởng nằm trong tư tưởng. Ôi! An lạc và hạnh phúc biết bao cho những ai có đời sống có ít mong cầu thủ hữu!

***To Possess Little Is Living In Peace & Happiness***

To some extent the hold which belongings have upon us is weakened by the practice of sound rules of moral conduct. The Buddhist is advised to possess as little as possible, to give up home and family, to cherish poverty rather than wealth, to prefer giving to getting, etc. In addition, the experience of trance works in the same direction. Although the state of trance itself is comparatively shortlived, nevertheless the memory of it must continue to shake the belief in the ultimate reality of the sensory world. It is the inevitable

result of the habitual practice of trance that the things of our common-sense world appear delusive, deceptive, remote and dreamlike, and that they are deprived of the character of solidity and reliability which is usually attributed to them. It is, however, believed that morality and trance cannot by themselves completely uproot and destroy the foundation of our belief in individuality. According to the doctrine of the Old Wisdom School, wisdom alone is able to chase the illusion of individuality from our thoughts where it has persisted from age-old habit. Not action, not trance, but only thought can kill the illusion which resides in thought. Oh! How peaceful and happy for those whose lives have few desires for possession!

**Chương Bốn Mươi Tám**  
**Chapter Forty-Eight**

**Hạnh Phúc Tự Làm Chủ Lấy Mình**

Theo Phật giáo, làm chủ lấy mình có nghĩa là tự chủ, tự làm chủ lấy mình, làm chủ những cảm kích, những xúc động, những ưa thích và ghét bỏ. Những điều này thật là khó thực hiện vô cùng. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Dù có thể chinh phục cả triệu người ở chiến trường, tuy nhiên, chiến thắng vẻ vang nhất là tự chinh phục lấy mình.” Thật vậy, tự chiến thắng lấy mình là chìa khóa để mở cửa vào hạnh phúc. Đó là năng lực của mọi thành tựu. Ôi! An lạc và hạnh phúc biết bao cho những ai tự làm chủ lấy mình! Thật vậy, hành động mà thiếu tự chủ ắt không đưa đến mục tiêu nhất định nào mà cuối cùng là thất bại. Chỉ vì con người không tự chủ được tâm mình nên bị đứ đứ xung đột phát sanh trong tâm. Vì vậy mà tự chủ là tối quan trọng và thiết yếu cho bất cứ người tu Phật nào. Theo Đức Phật, hành thiền là con đường hay nhất dẫn đến tự chủ. Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức là phần nòng cốt của sự hiện hữu của con người. Tất cả những kinh tâm lý như đau khổ và thích thú, buồn vui, thiện ác, sống chết... đều không đến với ta bằng tác nhân ngoại lai. Chúng chỉ là hậu quả của những tư tưởng và hành động của chúng ta. Chính hành động cũng xuất phát từ tư tưởng. Do đó trong guồng máy phức tạp của con người, tâm là yếu tố quan trọng vô cùng.

Hành giả đừng bao giờ vội vã thực tập thiền, cũng đừng bao giờ ép buộc thân tâm của chính mình, mà phải tử tế với chính mình. Phải sống thật bình thường và tỉnh thức. Nếu bạn có chánh niệm là bạn có tất cả! Một phút thiền quán phải là một phút an bình và hạnh phúc. Nếu thiền quán không đem lại an lạc cho bạn, là bạn đã thực tập sai đường rồi. Thiền quán mang lại hạnh phúc. Hạnh phúc này, trước tiên đến từ yếu tố bạn tự làm chủ lấy bạn, chứ không còn bị lôi kéo vào thất niệm. Nếu bạn theo dõi hơi thở và cho phép nụ cười nở trên môi mình, tỉnh thức cảm thọ và tư tưởng của bạn, thì nhất cử nhất động của thân thể bạn sẽ tự nhiên trở nên mềm mại và buông xả, sự hòa hợp sẽ có mặt tại đó, và chân hạnh phúc sẽ khởi lên. Giữ cho tâm mình có mặt trong mỗi giây phút hiện tại, đó là căn bản của thiền tập. Khi thực hiện được

điều này, tức là chúng ta đang sống trọn vẹn và thâm sâu đời sống của chúng ta, mà những người sống trong thất niệm không thể nào có được.

### *The Happiness of Mastering of Ourselves*

According to Buddhism, self-mastery means mastering our minds, emotions, likes and dislikes, and so on. These are extremely difficult to achieve. Thus, the Buddha says: “Though one may conquer in battle a million men, yet he indeed is the noblest victor who conquers himself.” Self-mastery of the mind is the key to happiness. It is the force behind all true achievement. Oh! How peaceful and happy for those who can master themselves! As a matter of fact, actions without self-mastery are purposeless and eventually failed. It is due to lack of self-mastery that conflicts of diverse kinds arise in our mind. Thus, self-mastery is extremely important and essential for any Buddhist practitioners. According to the Buddha, meditation or mind training is the best way to self-mastery. According to the Buddhist point of view, the mind or consciousness is the core of our existence. All our psychological experiences, such as pain and pleasure, sorrow and happiness, good and evil, life and death... are not caused by any external agency. They are the result of our own thoughts and their resultant actions.

Practitioner should never rush to practice the Four Formless Meditations. Never force your body or your mind. Be kind to yourself. Live your daily life simply with awareness. If you are mindful, you have everything; you are everything! A minute of meditation is a minute of peace and happiness. If meditation is not pleasant for you, you are not practicing correctly. Meditation brings happiness. This happiness comes, first of all, from the fact that you are master of yourself, no longer caught up in forgetfulness. If you follow your breathing and allow a half-smile to blossom, mindful of your feelings and thoughts, the movements of your body will naturally become more gentle and relaxed, harmony will be there, and true happiness will arise. Keeping our mind present in each moment is the foundation of meditation practice. When we achieve this, we live our lives fully and deeply, seeing things that others, in forgetfulness, do not.

**Chương Bốn Mươi Chín**  
**Chapter Forty-Nine**

**Hành Giả Tu Phật Thở Từng Hơi Thở**  
**Trong An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc**

Trong Phật giáo, tu tập Sổ tức là phép quán đến hơi thở để loại trừ những tạp niệm. Bằng cách tu tập lặp đi lặp lại như vậy, hành giả dần dần trở nên thành thạo với lối đếm này, tất cả vọng tưởng sẽ bị trừ khử, và tiến trình đếm từ một đến mười sẽ được hoàn thành không gián đoạn. Hơi thở của hành giả lúc đó sẽ trở nên rất vi tế, nhẹ nhàng và thuần thực. Theo Thiền sư Jakusho Kwong trong quyển Thiền Ở Mỹ Châu, hơi thở làm gián đoạn tư tưởng, vì để thở, bạn phải buông xả. Sức mạnh của hơi thở vượt ra ngoài cái tâm phân biệt... Phương pháp đếm hơi thở là một cách để làm cho tâm bạn rộng và không cho nó chiếm hữu lấy bạn. Khi chúng ta đếm "một, hai, ba," chuỗi số đó thật ra chỉ là "một, một, một." Nó không phụ thuộc vào ký ức hay ý thức, các con số đi theo một đường kẻ, nhưng sự lặp đi lặp lại có một hiệu ứng mật chú làm thay đổi tâm thức vốn quen với sự phối hợp chuỗi. Mỗi lần bạn thở ra, hơi thở ra là lòng từ bi. Đó là hơi thở cho đi và buông xả. Thở vào, ấy là tiếp nhận. Giống như sanh và tử. Thở vào là tái sanh. Cũng như nói rằng tôi có khả năng hấp thụ cuộc sống qua hơi thở. Ôi! An lạc và hạnh phúc biết bao cho những ai thở từng hơi thở trong tỉnh thức!

Tỉnh thức về hơi thở có nghĩa là tỉnh thức trên từng hơi thở. Thở vào và thở ra trong tỉnh thức. Thở vào và thở ra với sự ý thức về sự thở vào và thở ra của toàn thân. Khi ngồi đã đúng tư thế thiền quán, để tâm lắng đọng trong trạng thái yên tĩnh, thiền giả khởi sự thở nhẹ, đều và tự nhiên, đếm hơi thở từ 1 đến 10, rồi từ 10 trở lại 1. Trong lúc quán tưởng, mắt hơi nhắm lại, nhưng tâm chỉ nhìn hơi thở ra vào chứ không nhìn thấy gì khác ngoài hơi thở, không nghĩ đến gì khác ngoài hơi thở. Thiền giả phải cố nhìn thấy hơi thở cho thật rõ. Công phu này giúp làm gia tăng kinh nghiệm thiền quán và dứt tâm sai biệt. Trong khi thực tập tỉnh thức về hơi thở, chúng ta nên quán về ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của thân và tâm. Chúng ta cũng nên quán những yếu tố sinh khởi và hoại diệt của thân.

Tĩnh thức là đạt được sự nhận thức sâu xa về nghĩa của Phật và làm sao thành Phật. Hiểu biết chơn tánh của vạn hữu. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật mới thật sự đạt được Vô Thượng Chánh Giác. Tĩnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tĩnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tĩnh thức không dừng lại ở đó. Trong tĩnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định.

***Buddhist Practitioners Breathe Each Breath  
In Peace-Mindfulness & Happiness***

In Buddhism, the cultivation of contemplation by counting the breathing is the easiest way to practice. A meditation of counting breathings to eliminate scattering thoughts. Through repeated practice one will gradually become well-versed in this counting exercise, all distracting thoughts will be eliminated, and the process of counting from one to ten will be completed without interruption. The breathing will then become very subtle, light, and tamed. According to Zen Master Jakusho Kwong in Zen in America, breath will cut through thinking because you have to let go to breathe. The power of breath is beyond the discriminating mind... The method in breath-counting is a way of occupying the mind so that the mind doesn't occupy you. Even though we say "one, two, three," the sequence is really just one, one,

one. It is not dependent on memory or consciousness. Even if it sounds linear, this repetition becomes mantric and in this way releases the sequential mind. Each time you exhale, the exhalation is compassion. It is the breath of giving or letting go. The inhalation is receiving. It is like birth and death. Inhaling is being reborn. It is saying I am capable of taking my life. Oh! How peaceful and happy for those who breathe each breath in mindfulness!

Mindfulness of the breath or contemplation of the breath means to keep mindfulness on every single breath. Breathing in and out with mindfulness. Breathing in and out with consciousness of our whole body's breathing in and out. After assuming the correct bodily posture for meditation, the mind settles into a quiet state, the meditator begins to breathe lightly, softly and naturally, counting the breaths from one to ten and from ten to one. During meditation the eyes are closed lightly, but the mind's eye tries to visualize the breath going in and out. Nothing else is seen but the breath, nothing else is thought but the breath. The meditator must visualize the breaths as clearly as possible. Such practice intensifies the meditation experience and helps cut thoughts of discrimination. While practicing the mindfulness of breathing, we should contemplate on the three characteristics of impermanence, suffering, and selflessness of the body and the mind. We should also contemplate the origination and dissolution factors in the body.

Achieving a complete and deep realization of what it means to be a Buddha and how to reach Buddhahood. It is to see one's Nature, comprehend the True Nature of things, the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have truly attained Supreme Enlightenment. Awareness simply means "being conscious of," or "remembering," or "becoming acquainted with." But we must use it in the sense of "being in the process of being conscious of," or "being in the process of remembering." We have learned the word "Awareness" in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn't stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. According to the Satipatthana Sutta, practitioner should "Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the

feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind.” This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call “insight,” the kind of understanding based on attention and concentration.



*Chương Năm Mười*  
*Chapter Fifty*

*Tu Tập Tâm Buông Xả Sẽ Dẫn Đến*  
*Cuộc Sống Đây An Lạc, Tĩnh Thúc Và Hạnh Phúc*

Một đối tượng vật thể có gây phiền toái hay không thường thường tùy thuộc vào trạng thái tâm hơn là vào chính đối tượng đó. Nếu chúng ta cho rằng nó là phiền toái, thì nó phiền toái. Nếu chúng ta không cho rằng nó phiền toái thì nó không phiền toái. Tất cả đều tùy thuộc vào trạng thái tâm. Thí dụ như đôi khi trong thiền quán chúng ta bị tiếng động quấy nhiễu. Nếu chúng ta nương theo và mắc kẹt vào chúng, chúng sẽ quấy rối thiền quán của chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta dứt bỏ chúng khỏi tâm của chúng ta ngay khi chúng vừa mới khởi lên, thì chúng sẽ không tạo sự quấy nhiễu. Nếu chúng ta luôn đòi hỏi một cái gì đó từ cuộc sống, thì chúng ta sẽ không bao giờ thỏa mãn. Nhưng nếu chúng ta chấp nhận cuộc đời là cái mà chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn biết đủ. Có người tìm hạnh phúc trong vật chất; người khác lại cho rằng có thể có hạnh phúc mà không cần đến vật chất. Tại sao lại như vậy? Bởi vì hạnh phúc là một trạng thái của tâm, không thể đo được bằng số lượng tài sản. Nếu chúng ta biết đủ với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn có hạnh phúc. Ngược lại nếu chúng ta không hài lòng với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì bất hạnh luôn ngự trị trong ta. Tham dục không có đáy, vì dù đổ vào bao nhiêu thì tham dục vẫn luôn trống rỗng. Theo quyển Ba trụ Thiền, một hôm Thiền sư An Cốc Bạch Vân thượng đường dạy chúng: "Giả như tôi lấy áo trùm lên đầu và đưa hai tay lên trời. Nếu chỉ thấy hai tay tôi, bạn sẽ nghĩ rằng có hai vật thể. Nhưng khi tôi bỏ áo trùm đầu ra, bạn thấy rằng tôi cũng là một con người, không chỉ là hai bàn tay. Cùng thế ấy, bạn phải hiểu rằng khi bạn nhìn các sự vật như những thực thể tách rời nhau, bạn chỉ được một nửa sự thật mà thôi... Lại hãy lấy một vòng tròn và tâm điểm. Không có tâm điểm, không có vòng tròn; không có vòng tròn, không có tâm điểm. Bạn là tâm điểm, vòng tròn là vũ trụ. Nếu bạn hiện hữu, vũ trụ hiện hữu, và nếu bạn biến mất, vũ trụ cũng biến mất theo. Mọi vật đều liên quan và phụ thuộc lẫn nhau. Cái hộp này trên bàn không hiện hữu

một cách độc lập. Nó hiện hữu với đôi mắt tôi trông thấy nó, khác với cách bạn trông thấy nó, và lại khác với cách trông thấy của người kế tiếp. Do đó, nếu tôi bị mù, chiếc hộp không còn hiện hữu đối với tôi. Tất cả mọi hiện hữu đều tương đãi, vậy mà mỗi người chúng ta đều tạo ra một thế giới cho riêng mình, và mỗi người nhận thức theo tâm thái của chính mình." Kinh Tứ Thập Nhị Chương dạy: "Một kẻ với trạng thái tâm đầy tham dục dù sống trên trời cũng không thấy đủ; một người đã lia tham dục dù phải ở dưới đất vẫn thấy hạnh phúc."

Tâm người loạn động như con vượn. Có ai đó hỏi vị Thiền sư làm sao nhìn vào tự tánh của mình. Vị Thiền sư đáp: "Làm sao thấy được? Vì nếu có một cái lồng với sáu cửa sổ và một con khỉ trong đó. Nếu có ai gọi 'khỉ ơi,' con khỉ liền trả lời, và nếu có ai khác lại gọi nữa 'khỉ ơi' thì khỉ lại trả lời. Và cứ thế nó tiếp tục trả lời. Tâm con người lại cũng như thế ấy." Nói chung, con người không bị phiền nhiễu bởi hiện tượng hay vật, mà bởi ý tưởng họ đặt ra liên quan đến hiện tượng ấy. Cái chết chẳng hạn, tự nó chẳng có gì là khủng khiếp, nhưng sự khiếp sợ về cái chết lại nằm ngay trong đầu của chúng ta. Sự luyến chấp về đời sống khơi dậy sự sợ hãi giả tạo về cái chết. Phật tử chân thuần nên luôn nhận thức rằng cái chết là điều không thể tránh khỏi, nên không cố gì chúng ta lại đi sợ hãi cái chuyện mà chúng ta không thể nào tránh được. Nói gì thì nói, thật là cực kỳ khó khăn để chúng ta bất chấp cái chết và vượt qua những biểu hiện bản năng tự tồn vì đó là bản chất tự nhiên của tâm mình. Tuy nhiên, Phật tử vẫn có một cách công hiệu để hàng phục tâm mình, đó là quên mình để giúp ích tha nhân, vì làm được như vậy là chúng ta chuyển sự luyến ái bên trong bản thân mình thành ra từ bi hay yêu thương tha nhân.

Tâm xả là tâm không luyến ái, bao gồm xả bỏ vật chất như những của cải, thân, sắc, âm thanh, vị và tiếp xúc, vân vân; và xả bỏ tinh thần như tâm thiên vị, tà kiến hay ngã chấp, vân vân. Tâm xả không phải là một khái niệm tri thức, cũng không là một ý tưởng để cho tâm mình đùa giỡn. Tâm xả là một tâm thái đặc biệt mà chúng ta đạt được nhờ tu tập. Muốn được tâm xả cần phải nỗ lực tu tập, phải luyện tâm, phải chuyển hóa thái độ mà ta thường có đối với người khác. Tâm xả không chỉ có nghĩa là xả ly với thế giới vật chất, mà nó còn có nghĩa là không luyến ái hay thù ghét một ai. Không có chỗ cho định kiến hay bất bình đẳng trong tâm xả. Người có tâm xả luôn đem tâm bình đẳng và không có định kiến ra mà đối xử với thân hữu hay người không quen biết.

Nếu sau một thời gian tu tập tâm xả, những cảm giác thương bạn, ghét thù và đứng đưng với người không quen biết sẽ từ từ mờ nhạt. Đó là dấu hiệu tiến triển trong tu tập của mình. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tâm xả không phải là cái tâm đứng đưng với tất cả mọi người, mà là cái tâm bình đẳng và không định kiến với bất cứ một ai.

Theo Lục Tổ Đàn Kinh, Lục Tổ dạy: "Tâm xả và trí huệ từ căn bản là một, không phải hai. Tâm xả là nền tảng của trí huệ. Trí huệ là chức năng của tâm xả. Khi đức hạnh chỉ nằm ngoài miệng chứ không ở trong tâm, thì tâm xả và trí huệ chỉ là điều phù phiếm và không thể nào đồng hóa với nhau được. Nếu có đức trong tâm và cả trong lời nói, và nếu tâm và cảnh là một, tâm xả và trí huệ là đồng bộ. Khi cố công chứng ngộ bản ngã, đừng để mình mắc kẹt vào tranh luận. Nếu bạn tranh cãi cái gì có trước cái gì theo sau, bạn chỉ là một con người mê hoặc; bạn không tự mình giải thoát khỏi cái được mất; bạn làm cho tính ái kỷ của mình nặng thêm. Chúng ta có thể so sánh tâm xả và trí huệ với cái gì? Chúng giống như ánh sáng của một ngọn đèn. Có đèn là có ánh sáng, không có đèn thì phải là bóng tối, vì đèn là căn bản của ánh sáng và ánh sáng là công dụng của đèn. Dầu có hai tên gọi, căn bản của chúng giống nhau. Giáo lý về tâm xả và trí huệ hoàn toàn giống như thế."

***Cultivation on Equanimity Will Lead to  
A Life Full of Peace, Mindfulness and Happiness***

Whether something objective is troublesome or not often depends on the state of mind rather than the object itself. If we think that it is trouble, then it is trouble. If we do not think that it is trouble, then it is not trouble. Everything depends on the mind. For example, sometimes during meditation we are interrupted by outside noises. If we dwell on them and cling to them, they will disturb our meditation, but if we dismiss them from our minds as soon as they arise, then they will not cause a disturbance. If we are always demanding something out of our life, then we will never be content. But if we accept life as it is, then we know contentment. Some people seek happiness through material things; other people can be happy without many material things. Why? Because happiness is also a state of mind, not a quantitative measure of possessions. If we are satisfied with what we are and have now, then

we are happy. But if we are not satisfied with what we are and have now, that is where unhappiness dwells. The desire is bottomless, because no matter how much is put into it, it can never be filled up, it always remains empty. According to 'The Three Pillars of Zen', one day Zen Master Hakuun-Yasutani (1885-1973) entered the hall to teach the assembly: "Suppose I cover my head with my robe and raise my hands in the air. If you see only my hands, you are likely to think there are just two objects. But if I uncover myself, you see that I am also a person, not merely two hands. In the same way, you must realize that to view objects as separated entities is only half the truth... Again, take a circle with a nucleus. Without the nucleus there is no circle, without the circle, no nucleus. You are the nucleus, the circle is the universe. If you exist, the universe exists, and if you disappear, the universe likewise disappears. Everything is related and interdependent. This box on the table has no independent existence. It exists in reference to my eyes, which see it differently from yours and differently again from the next person's. Accordingly, if I were blind, the box would cease to exist for me... All existence is relative, yet each of us creates his own world, each perceives according to the state of his own mind." The Sutra in Forty Two Chapters taught: "Though a person with a state of mind filled with desires dwells in heaven, still that is not enough for him; though a person who has ended desire dwells on the ground, still he is happy."

The mind as intractable as a monkey (as a restless monkey). Someone asks a Zen master on how to look into one's self-nature. The Zen master replies: "How can? For if there is a cage with six windows, in which there is a monkey. Someone calls at one window, 'O, monkey,' and he replies. Someone else calls at another window, and again he replies. And so on. Human's mind is no different from that monkey." Generally speaking, men are not disturbed by things, but by the notions they form concerning things. The death for example, is not in itself, fearful; the fear resides only in our mind. Attachment to life on earth stimulates the unnatural morbid fear of death. Devout Buddhists should always realize that death is inevitable, so there is no reason for us to be fearful with such an inevitable event. No matter what we say, it's extremely difficult for us to despise and ignore these manifestations of the instinct for self-preservation for this is the natural

nature of the mind. However, Buddhists still have an effective method of overcoming it, this is to forget the self in service for other people, it is to turn our love from inwards to outwards.

Equanimity, mind of detachment or mind of renunciation includes physical (wealth, body, form, sound, smell, taste, touch, etc) and mental (biased minds, wrong views, self-grasping, ego-grasping, etc). Equanimity is not an intellectual concept, nor is it another thought to played with in our mind. It is a state of mind, a specific quality of consciousness or awareness to be attained through cultivation. In order to obtain equanimity, we have to exert a great deal of effort to cultivate on it, we have to train our mind and transform our basic attitude towards others. Equanimity does not only mean to renounce the material world, but it also means not to develop attachment, nor aversion towards anybody. There is no room for biased views or inequality in the mind of equanimity. A person with the mind of equanimity will take this unbiased views and equality that he has towards both friends and unknown people. If after a period of time of cultivation on the mind of equanimity, our feeling of attachment to our friends, aversion to our enemy and indifferent to unknown people will gradually fade away. This is the sign of progress in our cultivation. Sincere Buddhists should always remember that the mind of equanimity does not mean becoming indifferent to everyone, but it is a mind of equality and unbiased views towards anyone.

According to the Sutra of the Sixth Patriarch on the Pristine Orthodox Dharma, the Sixth Patriarch taught: "Equanimity and wisdom are basically one; they are not two. Equanimity is the basis of wisdom. Wisdom is the function of equanimity... When there is virtue in the mouth but not in the mind, equanimity and wisdom are vain and are by no means identical. But if there is virtue in both mind and mouth, and if the internal and external are as one, equanimity and wisdom are identical. When you are engaged in self-realization do not be involved in argument. If you argue about which precedes and which follows, you are just like a deluded person; you have not freed yourself from gain and loss; you are just aggravating your egotism... To what shall we compare equanimity and wisdom? They are like the light of a lamp. Having the lamp you can have light, but with no lamp, there must be darkness, because the lamp is the basis of the light and the light is the

use of the lamp. Though there are two names, their basis is the same.  
The doctrine of wisdom and equanimity is just like this."

**Chương Năm Mười Một**  
**Chapter Fifty-One**

***Luôn Biết Điều Phục Thân Khẩu Ý Sẽ Dẫn Đến  
Cuộc Sống Đây An Lạc, Tĩnh Thúc Và Hạnh Phúc***

Nơi thân có ba thứ cần được điều phục hay ba giới về thân. Thứ nhất là không sát sanh. Chúng ta chẳng những không phóng sanh cứu mạng, mà ngược lại còn tiếp tục sát sanh hại mạng nữa, chẳng hạn như đi câu hay săn bắn, vân vân. Thứ nhì là không trộm cắp. Chúng ta chẳng những không bố thí cúng dường, mà ngược lại còn lại tiếp tục ích kỷ, keo kiệt, trộm cắp nữa. Thứ ba là không tà dâm. Chúng ta chẳng những không đoan trang, chánh hạnh, mà ngược lại còn tiếp tục tà dâm tà hạnh nữa.

Nơi khẩu có bốn thứ cần được điều phục hay bốn giới cần phải giữ gìn. Thứ nhất là không nói dối. Chúng ta chẳng những không nói lời ngay thẳng chơn thật, mà ngược lại luôn nói lời dối láo. Thứ nhì là không nói lời đâm thọc. Chúng ta không nói lời hòa giải êm ái, mà ngược lại luôn nói lưỡi hai chiều hay nói lời xấu ác làm tổn hại đến người khác. Thứ ba là không chửi rủa. Chúng ta chẳng những không nói lời ôn hòa hiền dịu, mà ngược lại luôn nói lời hung ác như chửi rủa hay sỉ vả. Thứ tư là không nói lời vô tích sự. Chúng ta không nói lời chánh lý đúng đắn, mà ngược lại luôn nói lời vô tích sự.

Nơi ý có ba thứ cần được điều phục hay ba giới về ý. Thứ nhất là không ganh ghét. Chúng ta không chịu thiếu đức tri túc, mà ngược lại còn khởi tâm tham lam và ganh ghét. Thứ nhì là không xấu ác. Chúng ta chẳng những không chịu nhu hòa nhẫn nhục; mà lại còn luôn sanh khởi các niềm sân hận xấu ác. Thứ ba là không bất tín. Chúng ta chẳng những không tin luật luân hồi nhân quả; mà ngược lại còn bám víu vào sự ngu tối si mê, không chịu thân cận các bậc thiện hữu tri thức để học hỏi đạo pháp và tu hành.

Tuy nhiên, trong Phật giáo, vấn đề điều phục tâm ý là vô cùng quan trọng. Thường thì tâm có nghĩa là tim óc. Tuy nhiên, trong Phật giáo, tâm không chỉ có nghĩa là bộ óc và trí tuệ; mà nó còn có nghĩa là “Thức” hay quan năng của tri giác, giúp ta nhận biết một đối tượng cùng với mọi cảm thọ của nó liên hệ đến cái biết này. Như vậy tu tâm

chính là pháp môn “Tứ Chánh Cần” mà Đức Phật đã dạy: Tu tâm là cố làm sao diệt trừ những bất thiện đã sanh; những bất thiện chưa sanh thì giữ cho chúng đừng sanh. Đồng thời cố gắng nuôi dưỡng và củng cố những thiện tâm nào chưa sanh. Ôi! An lạc và hạnh phúc biết bao cho những ai luôn biết điều phục Thân-Khẩu-Ý! Thật vậy, tự kiểm soát mình là yếu tố chính dẫn đến hạnh phúc. Đó chính là năng lực nằm sau tất cả mọi thành tựu chân chính. Nhất cử nhất động mà thiếu sự tự kiểm soát mình sẽ không đưa mình đến mục đích nào cả. Chỉ vì không tự kiểm soát được mình mà bao nhiêu xung đột xảy ra trong tâm. Và nếu những xung đột phải được kiểm soát, nếu không nói là phải loại trừ, người ta phải kềm chế những tham vọng và sở thích của mình, và cố gắng sống đời tự chế và thanh tịnh. Ai trong chúng ta cũng đều biết sự lợi ích của việc luyện tập thân thể. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn nhớ rằng chúng ta không chỉ có một phần thân thể mà thôi, chúng ta còn có cái tâm, và tâm cũng cần phải được rèn luyện. Rèn luyện tâm hay thiền tập là yếu tố chánh đưa đến sự tự chủ lấy mình, cũng như sự thoải mái và cuối cùng mang lại hạnh phúc. Đức Phật dạy: “Dầu chúng ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người ở chiến trường, tuy vậy người chinh phục vĩ đại nhất là người tự chinh phục được lấy mình.” Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, tự làm chủ lấy mình hay tự kiểm soát tâm mình. Nói cách khác, chinh phục lấy mình có nghĩa là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những kích động, những tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ, vân vân, của chính mình. Vì vậy, tự điều khiển mình là một vương quốc mà ai cũng ao ước đi tới, và tột hại nhất là tự biến mình thành nô lệ của dục vọng.

Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” kiểm soát tâm là mấu chốt đưa đến hạnh phúc. Nó là vua của mọi giới hạnh và là sức mạnh đằng sau mọi sự thành tựu chân chính. Chính do thiếu kiểm soát tâm mà các xung đột khác nhau đã dấy lên trong tâm chúng ta. Nếu chúng ta muốn kiểm soát tâm, chúng ta phải học cách buông xả những khát vọng và khuynh hướng của mình và phải cố gắng sống biết tự chế, khắc kỷ, trong sạch và điềm tĩnh. Chỉ khi nào tâm chúng ta được chế ngự và hướng vào con đường tiến hóa chân chính, lúc đó tâm của chúng ta mới trở nên hữu dụng cho người sở hữu nó và cho xã hội. Một cái tâm loạn động, phóng dăng là gánh nặng cho cả chủ nhân lẫn mọi người. Tất cả những sự tàn phá trên thế gian này đều tạo nên bởi những con người không biết chế ngự tâm mình.



***Always Control the Body-Mouth-Mind Will Lead to  
A Life Full of Peace, Mindfulness and Happiness***

With the body, there are three things that need be brought into submission or three commandments dealing with the body. First, not to kill or prohibiting taking of life. We do not free trapped animals; but, in contrast, we continue to kill and murder innocent creatures, such as fishing, hunting, etc. Second, not to steal or prohibiting stealing. We do not give, donate, or make offerings; but, in contrast, we continue to be selfish, stingy, and stealing from others. Third, not to commit adultery or prohibiting committing adultery. We do not behave properly and honorably; but, in contrast, we continue to commit sexual misconduct or sexual promiscuity.

With the mouth, there are four things that need be brought into submission or four commandments dealing with the mouth. First, not to lie. We do not speak the truth; but, in contrast, we continue to lie and speak falsely. Second, not to exaggerate. We do not speak soothingly and comfortably; but, in contrast, we continue to speak wickedly and use a double-tongue to cause other harm and disadvantages. Third, not to abuse. We do not speak kind and wholesome words; but, in contrast, we continue to speak wicked and unwholesome words, i.e., insulting or cursing others. Fourth, not to have ambiguous talk. We do not speak words that are in accordance with the dharma; but, in contrast, we continue to speak ambiguous talks.

With the mind, there are three things that need be brought into submission or three commandments dealing with the mind. Not to be covetous. We do not know how to desire less and when is enough; but we continue to be greedy and covetous. Second, not to be malicious. We do not have peace and tolerance toward others; but, in contrast, we continue to be malicious and to have hatred. Third, not to be unbelief. We do not believe in the Law of Causes and Effects, but in contrast we continue to attach to our ignorance, and refuse to be near good knowledgeable advisors in order to learn and cultivate the proper dharma.

However, discipline the Mind in Buddhism is extremely important. Usually the word “mind” is understood for both heart and brain.

However, in Buddhism, mind does not mean just the brain or the intellect; mind also means consciousness or the knowing faculty, that which knows an object, along with all of the mental and emotional feeling states associated with that knowing. Thus, cultivating the mind means practicing the “four great efforts” in the Buddha’s teachings: We try to diminish the unwholesome mental states that have already arisen and to prevent those that have not yet arisen from arising. At the same time, we make effort to strengthen those wholesome mental states that are already developed, and to cultivate and develop the wholesome states that have not yet arisen. Oh! How peaceful and happy for those who always control their Body-Mind-Mouth! As a matter of fact, control of the self or of one’s own mind is the key to happiness. It is the force behind all true achievement. The movement of a man void of control are purposeless. It is owing to lack of control that conflicts of diverse kinds arise in man’s mind. And if conflicts are to be controlled, if not eliminated, man must give less rein to his longings and inclinations and endeavor to live a life self-governed and pure. Everyone is aware of the benefits of physical training. However, we should always remember that we are not merely bodies, we also possess a mind which needs training. Mind training or meditation is the key to self-mastery and to that contentment which finally brings happiness. The Buddha once said: “Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself.” This is nothing other than “training of your own monkey mind,” or “self-mastery,” or “control your own mind.” In other words, it means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, “self-mastery” is the greatest kingdom a man can aspire unto, and to be subject to one’s own passions is the most grievous slavery.

According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” control of the mind is the key to happiness. It is the king of virtues and the force behind all true achievement. It is owing to lack of control that various conflicts arise in man’s mind. If we want to control them we must learn to give free to our longings and inclinations and should try to live self-governed, pure and calm. It is only when the mind is controlled that it becomes useful for its possessor and for others. All the havoc happened in the world is caused by men who have not learned the way of mind control.

*Chương Năm Mười Hai*  
*Chapter Fifty-Two*

*Sống Tĩnh Thức và Điềm Tĩnh*  
*Là Cuộc Sống Hạnh Phúc*

Điềm tĩnh không phải là sự nhu nhược. Một thái độ điềm tĩnh lúc nào cũng cho thấy là một người có văn hóa. Thật ra, khi mọi vấn đề đều thuận lợi, không quá khó khăn cho một người giữ được thái độ điềm tĩnh, nhưng giữ được thái độ này trong những tình huống bất lợi thì quả thật là khó, mà chính cái khó này mới đáng để thành tựu, vì nhờ sự điềm tĩnh và kiểm soát như vậy mà chúng ta củng cố được nhân cách. Thật là sai lầm khi nghĩ rằng chỉ có những người ồn ào, ba hoa và lăng xăng mới là những người mạnh mẽ, đầy quyền lực. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, “Cái gì trông rộng thì kêu to, cái gì đầy thì yên lặng. Theo Kinh Suttanipata, ngu như một nửa hộp nước nhỏ, bậc trí như ao đầy. Người thường xuyên trau dồi tâm điềm tĩnh khó có thể bị nao núng khi đương đầu với những thăng trầm của cuộc đời. Người ấy cố gắng thấy các pháp đúng theo viễn cảnh của nó, nghĩa là thấy được vì sao các pháp có mặt để rồi hoại diệt. Không còn lo lắng và bất an, người ấy cố gắng để thấy tính chất mong manh của các vật mỏng manh, dễ vỡ. Hãy làm cho tâm yên tĩnh tiến tới, dù vận may hay rủi, với từng bước chân của chính mình, giống như chiếc kim đồng hồ ung dung từng nhịp, từng nhịp trong cơn bão đầy sấm sét.” Lợi ích tức thời của chánh niệm là tâm được thanh tịnh, trong sáng, an bình và hạnh phúc. Chính vào thời điểm chúng ta có chánh niệm là lúc mà phiền não vắng bóng; do đó, tâm chúng ta được thanh tịnh. Tâm chúng ta không thể ghi nhận hai đối tượng cùng một lúc. Vì vậy khi tâm có chánh niệm thì không có phiền não hiện diện. Khi chúng ta có tâm thanh tịnh là lúc mà chúng ta có thể tu tập để quán chiếu sâu hơn vào bản chất của hiện tượng. Ngược lại, khi tâm phóng túng hay không được kiểm soát thì những tâm sở bất thiện thường xảy ra hơn những tâm sở thiện. Ngay khi tham sân si xâm nhập vào tâm cũng là lúc chúng ta bắt đầu tạo ra ác nghiệp mà chúng ta phải trả qua hoặc ngay trong hiện tại hoặc có thể trong tương lai. Tái sanh là hậu quả của nghiệp, trong khi nghiệp lại là hậu quả của thất niệm. Như vậy, thất

niệm chính là con đường dẫn tới sanh tử tử sanh bất tận. Chính vì vậy mà đạo Phật xem chánh niệm giống như một thứ không khí trong lành cần thiết cho đời sống. Mọi người đều cần phải hít thở không khí trong lành. Nếu không có không khí trong lành hay phải sống trong bầu không khí ô nhiễm thì sớm muộn gì chúng ta cũng phải mắc phải những chứng bệnh về hô hấp. Cũng như vậy, nếu tâm chúng ta không có không khí trong lành của chánh niệm thì nó cũng sẽ bệnh hoạn héo úa vì khổ đau phiền não. Kỳ thật phiền não còn nguy hiểm hơn bầu không khí bị ô nhiễm nặng nề. Sự chết của một người bị không khí ô nhiễm không lan rộng và tàn độc như phiền não, vì phiền não có thể truyền từ đời này sang đời khác. Đức Phật dạy trong Kinh Niệm Xứ: “Nguyên nhân đầu tiên của chánh niệm không có thứ gì khác hơn là chánh niệm tự nó.” Lẽ tự nhiên, có sự khác biệt giữa chánh niệm yếu được sắp loại trong những nỗ lực thiền tập buổi ban sơ và chánh niệm trong thiền tập ở những mức độ cao hơn, thứ chánh niệm đủ mạnh để đưa đến giác ngộ. Kỳ thật, sự phát triển chánh niệm là một cái trôn, vì chánh niệm này sẽ dẫn tới chánh niệm kế tiếp. Ôi! Hạnh phúc biết bao cho những ai sống tỉnh thức và điềm tĩnh!

***Living in Mindfulness and Calmness  
Is A Life of Happiness***

A calm attitude at all times shows a man of culture. It is not too hard for a man to be calm when things are favorable, but to be composed when things are wrong is hard indeed, and it is this difficult quality that is worth achieving; for by such calm and control he builds up strength of character. It is quite wrong to imagine that they alone are strong and powerful who are noisy, garrulous and fussily busy. According to the Anguttara Nikaya, “Emptiness is loud, but fullness, calm. The fool’s a half-filled little tin box; the sage, a lake. The man who cultivates calmness of mind rarely gets upset when confronted with the vicissitudes of life. He tries to see things in their proper perspective, how things come into being and pass away. Free from anxiety and restlessness, he will try to see the fragility of the fragile. According to Suttanipata, quiet mind... go on, in fortune or misfortune, at their own private pace, like a clock during a thunderstorm.” The immediate benefits of mindfulness are purity of mind, clarity and

happiness. They are experienced at the very moment that mindfulness is present. Absence of afflictions is purity. Because of purity come carity and joy. When we have a mind that is pure and clear, we can advance in the path of cultivation and practice with deep contemplations. In our daily life, unwholesome mental states are unfortunately more frequent than wholesome ones. As soon as greed, aversion and delusion enter the consciousness, we start to create unwholesome karma, which will give results in this life as well as in the future. Rebirth is one result. With that, death becomes inevitable. Between birth and death, a being will create more karma, both wholesome and unwholesome, to keep the cycle turning. Therefore, heedlessness is the path that leads to death, rebirth, and death, and rebirth. It is the cause of death in this world as well as in the future life. Thus, Buddhism considers mindfulness like fresh air, essential to life. All breathing beings need clean air. If only polluted air is available, they will shortly be afflicted by diseases and may even die. Mindfulness is just this important. A mind deprived of the fresh air of mindfulness grows stale, breathes shallowly, and chokes upon defilements. In fact, afflictions are actually much more dangerous than the epolluted air. If a person dies from breathing polluted air, the poison will be left behind in his or her corpse. But the taints of the afflictions carry forward to the next life. The Buddha taught in the Satipatthana Sutta: "The first cause of mindfulness is nothing more than mindfulness itself." Naturally, there is a difference between the weak mindfulness that characterized one's early meditative efforts and the mindfulness at higher levels of practice, which becomes strong enough to cause enlightenment to occur. In fact, the development of mindfulness is a simple momentum, one moment of mindfulness causing the next. Oh! How happy for those who live in mindfulness and calmness!



**Chương Năm Mười Ba**  
**Chapter Fifty-Three**

**Những Thứ Điên Đảo Làm Cản Trở**  
**Cuộc Sống An Lạc, Tĩnh Thúc Và Hạnh Phúc**

Điên đảo có nghĩa là sự đảo lộn ngược sự lý, như cho vô thường là thường. Danh từ “Viparyasa” được dùng theo nghĩa ‘sự lật nhào’ của một chiếc xe. Tiếng Việt dịch là ‘quan điểm phản thường’. Có nhiều người dịch là ‘quan điểm sai lạc’, ‘sai lầm’, ‘cái có thể đảo lộn’ hay ‘những quan điểm lộn ngược’. Dầu dịch thế nào đi nữa thì “Viparyasa” cũng có nghĩa là những sai lầm, những nghịch đảo của chân lý, cho nên chúng là những cái làm sụp đổ nội tâm an tịnh. Kinh văn đồng nhất “Viparyasa” với ‘tác ý không như lý’ và đây chính là gốc rễ của tất cả các pháp bất thiện, vô minh, mê vọng và hư huyền. Theo Phật giáo, chừng nào tư tưởng của chúng ta còn bị điên đảo, chừng đó chúng ta chưa vượt qua được thế giới sanh tử. Ngược lại, sự hiểu biết của chân trí tuệ mới là sự hiểu biết không điên đảo, vì chân trí tuệ lấy tự tánh không điên đảo của chư pháp làm đối tượng. Vì vậy Phật tử chân thuần phải cố gắng dụng công tu tập thành tựu sự hiểu biết ‘không điên đảo’ vì sự hiểu biết ‘không điên đảo’ cũng đồng nghĩa với sự hiểu biết đúng đắn về chân lý.

Điên Đảo có nhiều thứ. *Thứ nhất là “Kiến Điên Đảo”*: Vọng kiến điên đảo hay cái hiểu thấy sai ngược với sự thật, cho vô thường là thường, cho khổ là lạc, cho vô ngã là ngã, và cho bất tịnh là tịnh. *Thứ nhì là “Lạc điên đảo”*: Đây là một trong tám điên đảo thuộc Phạm phu Tứ Điên Đảo. *Thứ ba là “Ngã điên đảo”*: Đây là một trong tám điên đảo thuộc Phạm phu Tứ Điên Đảo. *Thứ tư là “Thường Điên Đảo”*: Sự đảo lộn ngược sự lý, như cho vô thường là thường. Đây là một trong tám điên đảo thuộc Phạm phu Tứ Điên Đảo. *Thứ năm là “Thường hằng Điên Đảo”*: Vô thường mà cho là thường; thường mà cho là vô thường. Đây là một trong bốn lối suy nghĩ điên đảo khiến cho chúng sanh xoay vần trong sanh tử. *Thứ sáu là “Thường Ngã Điên Đảo”*: Chấp là thần ngã khắp mười phương, yên lặng, sáng suốt, chẳng động. Quán sát cái tâm diệu minh, khắp các cõi mười phương, hành giả cho là thần ngã hoàn toàn, từ đó chấp là thần ngã khắp mười phương, yên lặng, sáng

suốt, chẳng động. Tất cả chúng sanh trong thân ngã, tâm tự sinh tự chết. Thì tính cách của ngã tâm là thường hằng. Còn kia sinh diệt, thật là tính cách vô thường. Coi tính chẳng hoại và gọi là ngã tính thường. Chỉ quán sát cái ngã tâm của mình, tinh tế nhỏ nhiệm, ví như vi trần lưu chuyển mười phương, tính không đời đời. Có thể khiến thân này liền sinh liền diệt, mà nói là tính chẳng hoại, và gọi là ngã tính thường. *Thứ bảy là “Tịnh diên đảo”*: Đây là một trong tám diên đảo thuộc Phạm phu Tứ Diên Đảo. Thứ tám là “Tư duy diên đảo”. Bốn lối suy nghĩ diên đảo khiến cho chúng sanh xoay vần trong sanh tử. *Thứ chín là “Tưởng Diên Đảo”*: Diên đảo vọng tưởng, ngã diên đảo, hay phiền não vì cho rằng ngã là có thực. *Thứ mười là “Vô lạc diên đảo”*: Niết bàn là nơi của an lạc; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng mọi nơi kể cả Niết bàn đều khổ chứ không vui. *Thứ mười một là “Vô ngã diên đảo”*: Niết bàn là chân Phật tánh; tuy nhiên tà đạo cho rằng làm gì có cái Phật tánh. *Thứ mười hai là “Vô thường diên đảo”*: Niết bàn là thường hằng vĩnh cửu; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng ngay cả Niết bàn cũng vô thường. *Thứ mười ba là “Vô tịnh diên đảo”*: Niết bàn là thanh tịnh; tuy nhiên, tà đạo cho rằng ngay cả Niết bàn cũng bất tịnh. Lại có thêm bảy thứ diên đảo: thường diên đảo, lạc và vô lạc diên đảo, ngã diên đảo, tịnh và vô tịnh diên đảo, vô thường diên đảo, vô ngã diên đảo, không diên đảo. Theo Du Già Luận, có bảy thứ diên đảo: thường diên đảo, tưởng diên đảo, kiến diên đảo, tâm diên đảo, thường diên đảo (diên đảo cho vô thường là thường), lạc diên đảo (diên đảo cho khổ là vui), ngã diên đảo (diên đảo cho vô ngã là ngã), tịnh diên đảo (diên đảo cho bất tịnh là tịnh).

*Lại có Đảo Kiến Biệt Nghiệp hay Biệt Nghiệp Vọng Kiến*: Chúng sanh biệt nghiệp vọng kiến tứ là do tự mình tạo nghiệp, không giống với tất cả những người khác, tự mình kiến giải hành vi không giống kẻ khác. Đó là tạo nghiệp, tự mình tạo nghiệp thì tự mình thọ nghiệp, so với người khác không giống nhau. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Nhì, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về hai loại vọng kiến như sau: “Ông A Nan! Tất cả chúng sanh bị trôi lăn trong vòng luân hồi sanh tử ở thế gian, là do bởi hai thứ vọng kiến. Hai thứ nhìn sai lầm đó làm cho chúng sanh thấy có cảnh giới, và bị lôi cuốn trong vòng nghiệp. Hai thứ vọng kiến đó là vọng kiến biệt nghiệp của chúng sanh và vọng kiến đồng phận của chúng sanh.” Vọng Kiến Biệt Nghiệp là gì? Ông A Nan! Như người bị đau mắt, ban đêm nhìn vào ngọn đèn,



thấy có năm màu sắc tròn chung quanh ngọn lửa sáng. Ông nghĩ thế nào? Cái ảnh tròn năm màu sắc đó là màu sắc của đèn hay màu sắc của cái thấy? Ông A Nan! Nếu là màu sắc của đèn, sao chỉ một mình người đau mắt thấy. Nếu là màu sắc của tính thấy, thì tính thấy đã thành màu sắc, còn cái thấy của người mắt đau gọi là gì? Lại nữa, ông A Nan, nếu cái ảnh tròn kia, rời đèn mà riêng có, thì khi nhìn bình phong, trường, ghế, bàn, cũng phải có ảnh tròn hiện ra chứ. Nếu rời tính thấy mà riêng có, thì mắt có thể không thấy. Nay mắt thấy thì biết không rời được. Vậy nên biết rằng: “Màu sắc thật ở nơi đèn. Cái thấy bệnh nhìn lầm ra ảnh năm sắc. Cái ảnh và cái thấy đều là bệnh. Nhưng cái thấy biết là bệnh đó, không phải là bệnh. Đừng nên nói là đèn, là thấy, và chẳng phải đèn, chẳng phải thấy. Ví dụ mặt trăng thứ hai, vì dụi mắt mà thấy, vậy không phải là mặt trăng, hay là bóng của trăng. Cái ảnh năm sắc cũng vậy, vì mắt bệnh mà thành, không nên nói là tại đèn hay tại thấy.”

*Lại có Đảo Kiến Đồng Phận hay Đồng Phận Vọng Kiến:* Đồng Phận Vọng Kiến là do chúng sanh cộng nghiệp tạo thành, mình cùng với tất cả những người khác đều giống nhau, cũng như thiên tai làm chết hàng vạn hàng triệu người, vì những người này cùng chịu chung số phận nên gọi là đồng phận. Những người này cùng thọ quả báo giống nhau. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Nhì, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về hai loại vọng kiến như sau: “Ông A Nan! Tất cả chúng sanh bị trôi lăn trong vòng luân hồi sanh tử ở thế gian, là do bởi hai thứ vọng kiến. Hai thứ nhìn sai lầm đó làm cho chúng sanh thấy có cảnh giới, và bị lôi cuốn trong vòng nghiệp. Hai thứ vọng kiến đó là vọng kiến biệt nghiệp của chúng sanh và vọng kiến đồng phận của chúng sanh.” Ông A Nan! Trong cõi Diêm Phù Đề, trừ phần nước nơi các biển lớn, phần đất bằng ở giữa có đến ba ngàn châu. Châu lớn chính giữa bao trùm cả Đông Tây. Có độ hai ngàn ba trăm nước lớn. Các châu nhỏ ở giữa biển, hoặc vài trăm nước, hoặc một, hoặc hai nước, cho đến ba mươi, bốn mươi năm mươi nước. Ông A Nan! Trong đám đó có một châu nhỏ, chỉ có hai nước. Người trong một nước cùng cảm với ác duyên, chúng sanh trong nước ấy thấy những cảnh giới không lành, hoặc thấy hai mặt trời, hoặc thấy hai mặt trăng. Họ lại thấy những ác tướng như: các quầng chung quanh mặt trời, mặt trăng; nguyệt thực, nhật thực, những vết đen trên mặt trời, mặt trăng, sao chổi, sao phướn, sao băng, nhiều sao băng thành chùm, các thứ mống,

vân vân. Chỉ nước ấy thấy. Còn chúng sanh ở nước bên kia không hề thấy hay nghe những thứ trên. Ông A Nan! Nay tôi vì ông lấy hai thứ vọng kiến trên giải thích cho rõ: “Như người đau mắt thấy cái ảnh tròn nằm sắc ở đèn sáng. Đó là do lỗi bệnh mắt, chứ không phải do lỗi ở tính thấy, cũng không phải sắc đèn tạo ra. Lấy đó mà so sánh, nay ông và chúng sanh thấy núi sông, cảnh vật, đều là từ vô thủy, cái thấy bệnh thấy như thế. Cái vọng kiến và cảnh vật đều là hư vọng, tùy duyên hiện tiền. Còn cái giác minh biết vọng cảnh, vọng kiến là bệnh, thì không phải bệnh hay mê lầm, mà lúc nào cũng sáng suốt. Chân kiến thấy rõ vọng kiến là bệnh, thì nó không bị bệnh, mà vẫn sáng suốt. Vậy câu lúc trước ông bảo ‘kiến văn giác tri,’ chỉ là vọng kiến mà thôi. Vậy nay ông thấy tôi, ông và chúng sanh đều là cái thấy bệnh. Còn cái ‘kiến chân tinh tính’ không phải bệnh nên không gọi là thấy. Ông A Nan! Có thể lấy cái vọng kiến đồng phạm của chúng sanh đã nói trên, so sánh với cái vọng kiến biệt nghiệp của một người. Cái ảnh tròn của một người thấy do đau mắt, và những cảnh lạ do chúng sanh một nước thấy, đều là cái hư vọng kiến sinh ra từ vô thủy. Khắp cả mười phương thế giới chúng sanh đều thuộc phạm vi vọng. Các duyên hòa hợp sinh ra, các duyên hòa hợp mất. Nếu đứng về cảnh giới Phật, đều thấy đó là hư vọng. Nếu có thể xa lìa các ‘hòa hợp duyên’ và ‘không hòa hợp duyên,’ thì đã diệt trừ các nhân sinh tử, chứng được chân lý, tức cảnh giới Phật.”

Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Bảy, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về hai loại điên đảo như sau: “Ông A Nan! Ông muốn tu chân tam ma địa, thẳng đến đại Niết Bàn của Như Lai, trước hết phải biết hai thứ điên đảo là chúng sanh và thế giới. Nếu điên đảo không sinh, đó là chân tam ma địa của Như Lai.” Thế nào gọi là chúng sanh điên đảo? Ông A Nan! Do tính minh tâm, cái tính sáng suốt viên mãn. Nhân cái vọng minh phát ra vọng tính. Cái tính hư vọng sinh ra cái tri kiến hư vọng. Từ rốt ráo không sinh rốt ráo có. Do cái năng hữu ấy, mới có những cái sở hữu. Chẳng phải nhân thành sở nhân. Rồi có cái tướng trụ và sở trụ. Trụ không căn bản. Gốc không có chỗ y trụ, gây dựng ra thế giới và chúng sanh. Mê cái tính bản nguyên minh, mới sinh ra hư vọng. Vọng tính không có tự thể, chẳng phải là có chỗ sở y. Toan muốn trở lại chân. Cái muốn chân đó chẳng phải thật là chân như tính. Chẳng phải chân mà cầu trở lại chân, hóa ra thành hư vọng tướng. Chẳng phải: “sinh, trụ, tâm, pháp,” lần nữa phát sinh, sinh lực tăng tiến

mãi, huân tập thành nghiệp. Đồng nghiệp cảm nhau. Nhân có cảm nghiệp, diệt nhau sinh nhau. Do đó nên có chúng sanh điên đảo. Thế nào gọi là thế giới điên đảo? Cái có và cái bị có ấy, nhân hư vọng sinh, nhân đó giới lập. Chẳng phải nhân, sở nhân, không trụ và sở trụ, thiên lưu chẳng dừng. Nhân đó thế lập. Ba đời bốn phương hòa hợp xen nhau, biến hóa chúng sanh thành 12 loại. Bởi đó thế giới nhân động có tiếng, nhân tiếng có sắc, nhân sắc có hương, nhân hương có xúc, nhân xúc có vị, nhân vị biết pháp. Sáu thứ vọng tưởng nhiễu loạn thành nghiệp tính. Mười hai thứ phân ra khác. Do đó lưu chuyển, nên ở thế gian “tiếng, hương, vị, xúc,” cùng 12 biến hóa xoay vần thành một vòng lẫn quẩn. Nhân các tướng điên đảo luân chuyển ấy, mới có thế giới: các loài noãn sanh, thai sanh, thấp sanh, hóa sanh, loài có sắc, loài không sắc, loài có tướng, loài không tướng, loài chẳng phải có sắc, loài chẳng phải không sắc, loài chẳng phải có tướng, loài chẳng phải không tướng. Ông A Nan! Chúng sanh trong mỗi loại đều đủ 12 thứ điên đảo. Ví như lấy tay ấn vào con mắt, thấy hoa đốm phát sinh. Hư vọng loạn tưởng điên đảo và chân tịnh minh tâm cũng như thế.”

Lại có ba thứ điên đảo làm cho chúng sanh nghĩ tưởng điên đảo, vô thường cho là thường, khổ cho là lạc, vô ngã cho là ngã, bất tịnh cho là tịnh: tướng đảo, kiến đảo, và tâm đảo. Ngoài ra, còn có phạm phu Tứ Diên Đảo. Thứ nhất là vô thường mà cho là thường hằng. Thứ nhì là khổ mà cho là lạc. Thứ ba là vô ngã mà cho là tự ngã. Thứ tư là bất tịnh mà cho là tịnh. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, phần Thập Hành Ấm Ma, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về bốn thứ điên đảo như sau: “Này A Nan! Lại các thiện nam, trong tam ma địa, chính tâm yên lặng kiên cố. Ma chẳng tìm được chỗ tiện, cùng tột căn bản của 12 loài sinh. Xem cái trạng thái u thanh, thường nhiễu động bản nguyên. Trong tự và tha, khởi so đo chấp trước. Người đó bị đọa vào bốn cái thấy điên đảo, một phần vô thường, một phần thường luận.” Một là, người đó quán sát cái tâm diệu minh, khắp các cõi mười phương, trạm nhiên, cho là thần ngã hoàn toàn, từ đó chấp là thần ngã khắp mười phương, yên lặng, sáng suốt, chẳng động. Tất cả chúng sanh trong thần ngã, tâm tự sinh tự chết. Thì tính cách của ngã tâm là thường. Còn kia sinh diệt, thật là tính cách vô thường. Hai là, người đó chẳng quán sát cái tâm, chỉ xem xét khắp cả mười phương hằng sa quốc độ, thấy cái chỗ kiếp bị hư, gọi là chúng tính vô thường hoàn toàn. Còn cái chỗ kiếp chẳng bị hư, gọi là thường hoàn toàn. Ba là,

người đó chỉ quán sát cái ngã tâm của mình, tính tế nhỏ nhiệm, ví như vi trần lưu chuyển mười phương, tính không dời đổi. Có thể khiến thân này liền sinh liền diệt, mà nói là tính chẳng hoại, và gọi là ngã tính thường. Bốn là, người đó biết tướng ấm hết, thấy hành ấm còn lưu động. Hành ấm thường lưu động, nên chấp làm tính thường. Các ấm sắc, thụ, tướng đã hết, gọi là vô thường. Vì so đo chấp trước một phần vô thường, một phần thường như trên, nên đọa lạc ngoại đạo, mê lầm tính Bồ Đề.

Hơn thế nữa, có bốn lối suy nghĩ điên đảo khiến cho chúng sanh xoay vần trong sanh tử. Trong bốn điên đảo này, mỗi điên đảo đều có thể được cảm thọ theo ba cách. Thứ nhất là vô thường mà cho là thường; trong khi thường thì lại cho là vô thường. Trước hết chúng ta bị đánh lừa bởi những bộ mặt tạm bợ bên ngoài của sự vật. Chúng không lộ vẻ là đang thay đổi, chứng tỏ ổn định trước các giác quan hay các căn si muội của chúng ta. Chúng ta không cảm nhận những quá trình trong biến dịch sinh động mà chỉ cảm nhận những thực thể đang tiếp tục tồn tại như chúng ta tưởng. Sự tương tự, vì lẽ nó cho thấy một chuỗi biến dịch theo một hướng cho sẵn, nên thường bị nhận lầm là sự giống y. Nếu sự hiểu biết sai lạc này bén rễ vững chắc trong tâm ta, thì mọi sự chấp thủ và ham muốn sự vật và con người sẽ được hình thành và chúng sẽ được mang theo nhiều phiền muộn, vì nhìn sự vật và con người theo cách này thì chính là nhìn chúng qua một tấm gương méo mó. Đấy không phải là nhìn chúng một cách đúng đắn, đấy là nhìn chúng một cách điên đảo mà xem như là thường hằng vậy. Thứ nhì là khổ mà cho là lạc; lạc thì lại cho là khổ. Khổ đau xuất hiện một cách điên đảo thành ra lạc thú. Như vậy con người phung phí nhiều đời sống quý báu của họ vào “lạc thú” này hay “lạc thú” khác vì họ không bao giờ thỏa mãn được những gì họ khao khát nên họ bị đẩy đưa từ sự việc này sang sự việc khác. “Lạc thú” có thể sản sinh ra những cảm thọ thoải mái nhất thời của hạnh phúc trần tục, nhưng chúng luôn luôn được nối tiếp bằng chán nản, hối tiếc, mong cầu một cảm xúc khác nữa, biểu thị sự vắng bóng của một thỏa mãn thật sự. Những ai thích thú trong tham, sân, si hiển nhiên là những kẻ đang nỗ lực một cách điên đảo để hưởng thọ những gì không thể hưởng thọ. Khổ đau đi liền với bất cứ trạng thái nào có tham, sân, si nhập vào. Không thể mong có được sự thỏa mãn khi có sự vận hành của ba căn bản bất thiện ấy, vì ba căn bản này luôn vận hành quanh những gì vốn tự bản chất đã là

khổ đau. Thứ bà là vô ngã mà cho là ngã; hữu ngã mà cho là vô ngã. Theo Phật giáo, chúng sanh kể cả con người, có là do nhân duyên hòa hợp, một sự hòa hợp của năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Khi năm uẩn tập hợp thì gọi là sống, khi năm uẩn tan rã thì gọi là chết. Điều này Đức Phật gọi là “vô ngã.” Thứ tư là bất tịnh mà cho là tịnh; tình mà cho là bất tịnh. Thân thể như nhớp, nói về thân phàm phu, ô uế không trong sạch, do nhiễm các mối tham dục, sân hận, và ngu si. Tâm tạp loạn, xấu ác, tính toán của chúng sanh.

***Inversions That Obstruct  
A Life of Peace, Mindfulness and Happiness***

“Inversion” means upside down, perversion, inverted; contrary to reality; to believe things as they seem to be, e.g. the impermanent to be permanent; the apparent ego to be real. The noun “Viparyasa” is used of the of the ‘overthrowing’ of a wagon. The translation by ‘perverted views’, ‘wrong notion’, ‘error’, ‘what can upset’, or ‘upside-down views’. In any case, the noun “Viparyasa” means mistakes, reversals of the truth, and, in consequence, overthrowers of inward calm. The scriptures identify the noun “Viparyasa” with ‘unwise attention’, the root of all unwholesome dharmas, and with ignorance, delusion, and false appearance. According to Buddhism, as long as our thoughts are perverted by perverted views, we will never transcend this world of birth and death. On the contrary, understanding of the real wisdom is unperverted, for real wisdom has for its object the ‘unperverted own-being of dharma’. Devout Buddhists must try to cultivate to attain an ‘unperverted understanding’ for the ‘unperverted understanding’ also means ‘right understanding’ of the Truth.

Inversions have many different kinds. *The first type is “Upside down or inverted views”*: Seeing things as they seem not as they are, e.g. the impermanent as permanent, misery as joy, non-ego as ego, and impurity as purity. *The second type is “Heretics believe in pleasure”*: This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views for ordinary people. *The third type is “Heretics believe in personality”*: This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views for ordinary people. *The fourth type is “Heretics believe in permanence”*: Upside down,

perversion, inverted”; contrary to reality; to believe things as they seem to be, e.g. the impermanent to be permanent; the apparent ego to be real. This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views for ordinary people. *The fifth type is “Mistaking the impermanent for the permanent”*: Buddhist doctrine emphasizes that all is impermanent. This is one of the four ways of upside-down thinking that cause one to resolve in the birth and death. *The sixth type is “Permanent Self”*: Regarding the state of profound stillness is the ultimate spiritual self. Contemplates the wonderfully bright mind pervading the ten directions, he concludes that this state of profound stillness is the ultimate spiritual self. Then the practitioner speculates, “My spiritual self, which is settled, bright, and unmoving, pervades the ten directions. All living beings are within my mind, and there they are born and die by themselves. Therefore, my mind is permanent, while those who undergo birth and death there are truly impermanent.” Regarding that indestructible nature as his permanent intrinsic nature. This person closely examines his own mind and finds it to be subtle and mysterious, like fine motes of dust swirling in the ten directions, unchanging in nature. And yet it can cause his body to be born and then to die. He regards that indestructible nature as his permanent intrinsic nature, and that which undergoes birth and death and flows forth from him as impermanent. *The seventh type is “Heretics believe in purity”*: This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views for ordinary people. *The eighth type is “Upside-down thinking”*: Four ways of upside-down thinking (four viparvaya, or four inverted, upside-down, or false beliefs) that cause one to resolve in the birth and death. *The ninth type is “Inverted and delusive ideas”*: Upside down and delusive ideas, one of the four inverted or upside-down ideas, the illusion that the ego is real. The illusion that the ego has real existence. *The tenth type is “Heretics believe that Nirvana is not a place of bliss”*: Nirvana is a permanent place of bliss; however, heretics believe that everywhere including nirvana as no pleasure, but suffering. *The eleventh type is “Heretics believe that Nirvana is not a real Buddha-nature”*: Nirvana is a real Buddha-nature; however, heretics believe that there is no such Buddha-nature. *The twelfth type is “Heretics believe that Nirvana is impermanence”*: Nirvana is permanent and eternal; however, heretics

believe that everything including nirvana as impermanent. *The thirteenth type is “Heretics believe that Nirvana is not pure: Nirvana is pure; however, heretics believe that everything is impure. There are also seven inversions: wrong views on permanence, wrong views on worldly happiness and unhappiness, wrong views on ego, wrong views on purity and impurity, wrong views on impermanence, wrong views on non-egoism, wrong views on emptiness. According to the Yogacara Sastra, there are seven inversions: evil thoughts or wrong views on (upside down) perception, false views or wrong views or illusory or misleading views. To see things upside down, deluded or upside down mind, or mind following the external environments, wrong views on permanence and impermanence, wrong views on worldly happiness and unhappiness, wrong views on ego and non-ego, wrong views on purity and impurity.*

*There are also false views based on living beings’ individual karma:* False views associated with the individual karma of beings. False views associated with the individual karma of beings means individual karma refers to one’s own karma, which differs from the karma of others. This is also called “individually held false views.” One’s own karma is special and different from that of everyone else. In the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about two kinds of upside-down discriminating false views. The first one is False view based on living beings’ individual karma and the other one is false view based on living beings’ collective karma. What is meant by false views based on individual karma? Ananda! It is like a man in the world who has red cataracts on his eyes so that at night he alone sees around the lamp a circular reflection composed of layers of five colors. What do you think? Is the circle of light that appears around the lamp at night the lamp’s color, or is it the seeing’s colors? Ananda! If it is the lamp’s colors, why is it that someone without the disease does not see the same thing, and only the one who is diseased sees the circular reflection? If it is the seeing’s colors, then the seeing has already become colored; what, then, is the circular reflection the diseased man sees to be called? Moreover, Ananda, if the circular reflection is in itself a thing apart from the lamp, then it would be seen around the folding screen, the curtain, the table, and the mats. If it has nothing to do with the seeing, it should not be seen by the eyes. Why is it that the

man with cataracts sees the circular reflections with his eyes? Therefore, you should know that: “In fact the colors come from the lamp, and the diseased seeing bring about the reflection. Both the circular reflection and the faulty seeing are the result of the cataract. But that which sees the diseased film is not sick. Thus you should not say that it is the lamp or the seeing or that it is neither the lamp nor the seeing. It is like a second moon often seen when one presses on one’s eye while looking up into the sky. It is neither substantial nor a reflection because it is an illusory vision caused by the pressure exerted on one’s eye. Hence, a wise person should not say that the second moon is a form or not a form. Nor is it correct to say that the illusory second moon is apart from the seeing or not apart from the seeing. It is the same with the illusion created by the diseased eyes. You cannot say it is from the lamp or from the seeing: even less can it be said not to be from the lamp or the seeing”

*There are false Views of the collecting share:* Commonly held false views of beings. Commonly held false views of beings means that it is shared by most other people. it is also called “Collective Karma.” An example is natural disasters and man-made calamities, in which hundreds of thousands, or even millions of people die together. That is collective karma arising from commonly held false views; it is shared karma resulting from those kinds of false thoughts. In the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about two kinds of upside-down discriminating false views. The first one is False view based on living beings’ individual karma and the other one is false view based on living beings’ collective karma. What is meant by the false view of the collective share? Ananda! In Jambudvīpa, besides the waters of the great seas, there is level land that forms some three thousand continents. East and West, throughout the entire expanse of the great continent. There are twenty-three hundred large countries. In other, small or perhaps one or two, or perhaps thirty, forty, or fifty. Ananda! Suppose that among them there is one small continent where there are only two countries. The people of just one of the countries together experience evil conditions. On that small continent, all the people of that country see all kinds of inauspicious things: perhaps they see two suns, perhaps they see two moons with circles, or a dark haze, or girdle-ornaments around them; or comets, shooting stars, ‘ears’ on the



sun or moon, eainbows, secondary rainbows, and various other evil signs. Only the people in that country see them. The living beings in the other country from the first do not see or hear anything unusual. Ananda! In the case of the living being's false view of individual karma by which he sees the appearance of a circular reflection around the lamp, the appearance seems to be a state, but in the end, what is seen comes into being because of the cataracts on the eyes. The cataracts are the results of the weariness of the seeing rather than the products of form. However, the essence of seeing which perceives the cataracts is free from all diseases and defects. Ananda! I will now go back and forth comparing these two matters for you, to make both of them clear: "For example, you now use your eyes to look at the mountains, the rivers, the countries, and all the living beings: and they are all brought about by the disease of your seeing contracted since time without beginning. Seeing and the conditions of seeing seem to manifest what is before you. Originally my enlightenment is bright. The seeing and conditions arise from the cataracts. Realize that the seeing arise from the cataracts: the enlightened condition of the basically enlightened bright mind has no cataracts. That which is aware of the faulty awareness is not diseased. It is the true perception of seeing. How can you continue to speak of feeling, hearing, knowing, and seeing? Therefore, you now see me and yourself and the world and all the ten kinds of living beings because of a disease in the seeing. What is aware of the disease is not diseased. The true essential seeing by nature has no disease. Therefore, it is not called seeing. Ananda! Let us compare the false views of those living beings' collective share with the false views of the indidual karma of one person. The individual man with the diseased eyes is the same as the people of that country. He sees circular reflections erroneously brought about by a disease of the seeing. The beings with a collective share see inauspicious things. In the midst of their karma of identical views arise pestilence and evils. Both are produced from a beginningless falsity in the seeing. It is the same in the three thousand continents of Jambudvipa, throughout the four great seas and in the Saha World and throughout the ten directions. All countries that have outflows and all living beings are the enlightened bright wonderful mind without outflows. Because of the false, diseased conditions that are seen,

heard, felt, and known, they mix and unite in false birth, mix and unite in false death. If you can leave far behind all conditions which mix and unite and those which do not mix and unite, then you can also extinguish and cast out the causes of birth and death, and obtain perfect Bodhi, the nature which is neither produced nor extinguished. It is the pure clear basic mind, the everlasting fundamental enlightenment.”

According to the Surangama Sutra, book Seven, the Buddha reminded Ananda about the two conditions for being upside down as follows: “Ananda! You now wish to cultivate true samadhi and arrive directly at the Thus Come One’s Parinirvana, first, you should recognize the two upside-down causes of living beings and the world. If this upside-down state is not produced, then there is the Thus Come One’s true samadhi.” What is meant by the upside-down state of living beings? The Buddha reminded: “Ananda! The reason that the nature of the mind is bright is that the nature itself is the perfection of brightness. By adding brightness, another nature arises, and from that false nature, views are produced, so that from absolute nothingness comes ultimate existence. All that exists comes from this; every cause in fact has no cause. Subjective reliance on objective appearances is basically groundless. Thus, upon what is fundamentally unreliable, one sets up the world and living beings. Confusion about one’s basic, perfect understanding results in the arising of falseness. The nature of falseness is devoid of substance; it is not something which can be relied upon. One may wish to return to the truth, but that wish for truth is already a falseness. The real nature of truth is not a truth that one can seek to return to. By doing so one misses the mark. What basically is not produced, what basically does not dwell, what basically is not the mind, and what basically are not dharmas arise through interaction. As they arise more and more strongly, they form the propensity to create karma. Similar karma sets up a mutual stimulus. Because of the karma thus generated, there is mutual production and mutual extinction. That is the reason for the upside-down state of living beings. Ananda! What is meant by the upside-down state of the world? All that exists comes from this; the world is set up because of the false arising of sections and shares. Every cause in fact has no cause; everything that is dependent has nothing on which it is dependent, and so it shifts and slides and is unreliable. Because of this, the world of the

three periods of time and four directions comes into being. Their union and interaction bring about changes which result in the twelve categories of living beings. That is why, in this world, movement brings about sounds, sounds bring about forms, forms bring about smells, smells bring about contact, contact brings about tastes, and tastes bring about awareness of dharmas. The random false thinking resulting from these six creates karma, and this continuous revolving becomes the cause of twelve different categories. And so, in the world, sounds, smells, tastes, contact, and the like, are each transformed throughout the twelve categories to make one complete cycle. The appearance of being upside down is based on this continuous process. Therefore, in the world, there are those born from eggs, those born from womb, those born from moisture, , those born by transformation, those with form, those without form, those with thought, those without thought, those not totally endowed with form, those not totally lacking form, those not totally endowed with thought, and those not totally lacking thought. Ananda! Each of these categories of beings is replete with all twelve kinds of upside-down states, just as pressing on one's eye produces a variety of flower-like images. With the inversion of wonderful perfection, the truly pure, bright mind becomes glutted with false and random thoughts.

There are also three subversions or subverters which make beings to apprehend objects that are impermanent, painful, not self, and foul, as permanent, pleasant, self, and beautiful: evil thoughts, false views, and a deluded mind. Besides, there are four upside-down views for ordinary people. First, considering what is really impermanent to be permanent. Second, considering what is really suffering to be joy. Third, considering what is not a self to be a self. Fourth, considering what is impure to be pure. In the Surangama Sutra, book Nine, in the part of the ten states of the formation skandha, the Buddha reminded Ananda about the four upside-down theories as follows: "Ananda! Further, in his practice of samadhi, the good person's mind is firm, unmoving, and proper and can no longer be disturbed by demons. He can thoroughly investigate the origin of all categories of beings and contemplate the source of the subtle, fleeting, and constant fluctuation. But if he begins to speculate about self and others, he could fall into error with theories of partial impermanence and partial permanence

based on four distorted views.” First, as this person contemplates the wonderfully bright mind pervading the ten directions, he concludes that this state of profound stillness is the ultimate spiritual self. Then he speculates, “My spiritual self, which is settled, bright, and unmoving, pervades the ten directions. All living beings are within my mind, and there they are born and die by themselves. Therefore, my mind is permanent, while those who undergo birth and death there are truly impermanent.” Second, instead of contemplating his own mind, this person contemplates in the ten directions worlds as many as the Ganges’ sands. He regards as ultimately impermanent those worlds that are in eons of decay, and as ultimately permanent those that are not in eons of decay. Third, this person closely examines his own mind and finds it to be subtle and mysterious, like fine motes of dust swirling in the ten directions, unchanging in nature. And yet it can cause his body to be born and then to die. He regards that indestructible nature as his permanent intrinsic nature, and that which undergoes birth and death and flows forth from him as impermanent. Fourth, knowing that the skandha of thinking has ended and seeing the flowing of the skandha of formations, this person speculates that the continuous flow of the skandha of formations is permanent, and that the skandhas of form, feeling, and thinking which have already ended are impermanent. Because of these speculations of impermanence and permanence, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature.

Furthermore, there are four inversions (the four viparvaya or four inverted, upside-down, or false beliefs). Four ways of upside-down thinking that cause one to resolve in the birth and death. First, mistaking the impermanent for the permanent (Buddhist doctrine emphasizes that all is impermanent. Only Nirvana is permanent). We are deceived by the momentary exterior appearance of things. They do not appear to be changing; they appear to our delusion-dulled sense as static. We do not perceive processes in dynamic change but only as we think, entities which go on existing. Similarly, due to a line of change in a given direction, is often mistaken for sameness. If this misapprehension is firmly rooted in our mind, all sorts of attachments and cravings for things and people, including attachment to oneself will be formed and these bring them much sorrow, for to regard things and

people in this way is to regard them as through a distorting glass. It is not seeing them correctly, it is seeing them invertedly as though permanent. Second, mistaking what is not bliss for bliss (Buddhist doctrine emphasizes that all is suffering. Only Nirvana is joy). The unsatisfactory invertedly appears to be pleasant. Thus people fritter away much of their precious lives on this or that 'pleasure' and as they never actually get the satisfaction they crave for, so they are driven on from one thing to another. 'Pleasures' may produce temporary feelings of ease, of worldly happiness, but they are always linked to succeeding disappointment, regret, longing for some other emotion indicating an absence of real satisfaction. Those who actually rejoice in Greed, Aversion or Delusion are of course, invertedly trying to enjoy what is not enjoyable. Dukkha is linked to any mental state into which the above Three roots enter. Nothing really satisfactory can be expected where they operate as they certainly do in turning round what is by nature unsatisfactory and making it appear the opposite. Third, mistaking what is not self for self (Buddhist doctrine emphasizes that all is non-self or without a soul). Sentient beings including human beings come into being under the law of conditioning, by the union of five aggregates or skandhas (material form, feeling, perception, mental formation or dispositions, and consciousness). When these aggregates are combined together, they sustain life; if they disintegrate, the body will die. This the Buddha called "Impersonal." Fourth, mistaking what is impure for pure ((all is impure. Only Nirvana is pure all is impure. Only Nirvana is pure). The sinful body, that of ordinary people, caused by lust, hatred, and ignorance. The chaotic, evil, calculating, vicious mind of sentient beings.



**Chương Năm Mươi Bốn**  
**Chapter Fifty-Four**

**Năm Mươi Một Thứ Khiến Chúng Ta Không Có**  
**Cuộc Sống An Lạc, Tĩnh Thúc & Hạnh Phúc**

Theo Câu Xá Luận, tông Duy Thúc dùng bách pháp để thuyết minh về muôn vạn hiện tượng thế gian và xuất thế gian. Năm mươi một tâm sở là một trong năm nhóm quan trọng trong một trăm pháp. Năm mươi một tâm sở lại chia ra làm sáu phần. **Phần thứ nhất là năm tâm sở biến hành:** Pháp thứ nhất là tác ý, có nghĩa là chú tâm vào việc gì. Pháp thứ nhì là xúc, có nghĩa là sau khi chú tâm vào việc gì, người ta có khuynh hướng tiếp xúc với nó. Pháp thứ ba là thọ, có nghĩa là một khi “tiếp xúc” đã thành lập, thọ liền khởi lên. Pháp thứ tư là tưởng, có nghĩa là khi “thọ” đã khởi lên thì tưởng liền xảy ra. Pháp thứ năm là tư, có nghĩa là một khi đã có “tưởng” là “Tu” hay sự suy nghĩ liền theo sau. **Phần thứ nhì là năm tâm sở biệt cảnh:** Pháp thứ sáu là dục. Dục là mong muốn cái gì đó. Pháp thứ bảy là thắng giải. Thắng giải là hiểu biết rõ ràng, không còn nghi ngờ gì cả. Pháp thứ tám là niệm. Niệm là nhớ rõ ràng. Pháp thứ chín là định. Định có nghĩa là chuyên chú tâm tập trung tư tưởng vào một cái gì đó. Pháp thứ mười là tuệ (huệ). Huệ là khả năng phán đoán mà một người bình thường cũng có. **Phần thứ ba là mười một thiện tâm:** Pháp thứ mười một là tín. Tín có nghĩa là tin tưởng, có niềm tin hay có thái độ tin. Pháp thứ mười hai là tấn. Một khi đã có niềm tin, chúng ta phải biến niềm tin thành hành động với sự tinh cần. Pháp thứ mười ba là tầm. Còn có nghĩa là “tự xấu hổ hối hận”. Pháp thứ mười bốn là quý, có nghĩa là cảm thấy thẹn với người. Pháp thứ mười lăm là vô tham (không tham). Pháp thứ mười sáu là vô sân (không sân). Pháp thứ mười bảy là vô si (không si). Pháp thứ mười tám là khinh an. Khinh an có nghĩa là nhẹ nhàng thơi thới. Người tu thiền thường trải qua giai đoạn “khinh an” trước khi tiến vào “định”. Pháp thứ mười chín là bất phóng dật. Phóng dật có nghĩa là không buông lung mà theo đúng luật lệ. Pháp thứ hai mươi là hành xả. Hành xả có nghĩa là làm rồi không chấp trước mà ngược lại xả bỏ tất cả những hoạt động ngũ uẩn. Pháp thứ hai mươi một là bất hại, có nghĩa là không làm tổn hại sinh vật. **Phần thứ tư là sáu phiền não căn bản:**

Pháp thứ hai mươi hai là tham. Tham tài, sắc, danh, thực, thù hay sắc, thanh, hương, vị, xúc. Pháp thứ hai mươi ba là sân. Không đạt được cái mình ham muốn sẽ đưa đến sân hận. Pháp thứ hai mươi bốn là si. Khi giận dữ đã khởi lên thì con người sẽ không còn gì ngoài “si mê”. Pháp thứ hai mươi lăm là mạn. Ngã mạn Tự cao tự phụ làm cho chúng ta khinh thường người khác. Pháp thứ hai mươi sáu là nghi. Không tin hay không quyết định được. Pháp thứ hai mươi bảy là ác kiến. **Phần thứ năm là hai mươi Tùy Phiền Nã:** Tùy Phiền Nã gồm có mười tiểu tùy phiền nã, hai trung tùy phiền nã, và tám đại tùy phiền nã. *Mười tiểu tùy phiền nã gồm có phần, hận, nã, phú, cuống, siểm, kiêu, hại, tật và xan.* Pháp thứ hai mươi tám là phần. Phần tới bất thành linh và là sự phối hợp của giận hờn. Pháp thứ hai mươi chín là hận. Hận xảy ra khi chúng ta đè nén sự cảm xúc giận vào sâu bên trong. Pháp thứ ba mươi là nã. Nã là phản ứng tình cảm nặng nề hơn “hận”. Pháp thứ ba mươi mốt là phú. Phú có nghĩa là che dấu. Pháp thứ ba mươi hai là cuống. Cuống có nghĩa là sự dối gạt. Pháp thứ ba mươi ba là siểm hay nịnh bợ. Pháp thứ ba mươi bốn là kiêu. Kiêu có nghĩa là tự cho mình cao còn người thì thấp. Pháp thứ ba mươi lăm là hại. Hại có nghĩa là muốn làm tổn hại ai. Pháp thứ ba mươi sáu là tật (đố kỵ ganh ghét). Tật có nghĩa là bằng cách này hay cách khác, ganh ghét đố kỵ với người hơn mình. Pháp thứ ba mươi bảy là xan (bỏn xẻn). Người bỏn xẻn tự gói chặt tài sản, chứ không muốn chia xẻ với ai. *Hai trung tùy phiền nã bao gồm vô tâm và vô quý.* Pháp thứ ba mươi tám là vô tâm. Vô tâm có nghĩa là làm sai mà tưởng mình đúng nên không biết xấu hổ. Pháp thứ ba mươi chín là vô quý. Vô quý có nghĩa là không biết thẹn, không tự xét coi mình có theo đúng tiêu chuẩn với người hay không. *Tám đại tùy phiền nã bao gồm bất tín, giải đãi, phóng dật, trạo cử, thất niệm, bất chánh tri và tán loạn.* Pháp thứ bốn mươi là bất tín. Bất tín có nghĩa là không tín nhiệm hay tin tưởng ai, không tin chánh pháp. Pháp thứ bốn mươi mốt là giải đãi (biếng nhác trễ nải). Giải đãi có nghĩa là không lo đoạn ác tích thiện. Pháp thứ bốn mươi hai là phóng dật. Phóng dật có nghĩa là làm bất cứ cái gì mình thích chứ không thúc liễm thân tâm theo nguyên tắc. Pháp thứ bốn mươi ba là hôn trầm. Hôn trầm có nghĩa là mờ tối hay ngủ gục trong tiến trình tu tập. Pháp thứ bốn mươi bốn là trạo cử. Người bị trạo cử có nghĩa là người luôn nhúc nhích không yên. Pháp thứ bốn mươi lăm là thất niệm. Thất niệm có nghĩa là không giữ được chánh niệm. Pháp thứ bốn mươi



sáu là bất chánh tri. Bất chánh tri có nghĩa là biết không chơn chánh, tâm tánh bị ố nhiễm ám ảnh. Pháp thứ bốn mươi bảy là bất định (tán loạn). Bất định có nghĩa là tâm rối loạn. **Phần thứ sáu là bốn bất định:** Pháp thứ bốn mươi tám là thụy miên. Thụy miên có nghĩa là buồn ngủ làm mờ mịt tâm trí. Pháp thứ bốn mươi chín là hối. Hối có nghĩa là ăn năn việc làm ác trong quá khứ. Pháp thứ năm mươi là tầm. Tầm có nghĩa là tìm cầu sự việc làm cho tâm tánh bất ổn. Pháp thứ năm mươi một là tư. Tư có nghĩa là cứu xét chính chắn làm cho tâm tánh yên ổn.

***Fifty-One Mental States That Stop Us From Having  
A Life of Peace, Mindfulness and Happiness***

According to the Kosa Sastra, there are one hundred divisions of all mental qualities and their agents of the Consciousness-Only School, or five groups of one hundred modes or things. Fifty-one mental states are divided into six parts. **Part One is the five universally interactive mental states (sarvatraga):** The first mental state is the attention (manaskara) or paying attention on something. The second mental state is the contact (sparsha), which means after paying attention on something, one has a tendency to want to come in contact with it. The third mental state is the feeling (vedana), which means once contact is established, feeling arises. The fourth mental state is the conceptualization (samjna), which means once feeling arises, conceptualization occurs. The fifth mental state is the deliberation (cetana), which means once there is “conceptualization,” then “deliberation” sets in. **Part Two is the five particular states (viniyata):** The sixth mental state is the desire (chanda). Desire means to want for something. The seventh mental state is the resolution (adhimoksha). Resolution means supreme understanding without any doubt at all. The eighth mental state is the recollection (smriti). Recollection means remembering clearly. The ninth mental state is the concentration (samadhi). Concentration means exclusively pay attention to something. The tenth mental state is the judgment (prajna). Judgment means ability to judge which average person possesses. **Part Three is the eleven wholesome states (kushala):** The eleventh mental state is the faith (shraddha). Faith means to have a sense of belief or an attitude of

faith. The twelfth mental state is the vigor (virya). Once one has faith, one should put it into action with vigor. The thirteenth mental state is the shame (hri). Shame also means “Repentance.” The fourteenth mental state is the remorse or embarrassment (apatraya). The fifteenth mental state is the absence of greed (alobha). The sixteenth mental state is the absence of anger (advesha). The seventeenth mental state is the absence of ignorance (amoha). The eighteenth mental state is the light ease (prashradhi). Light ease, an initial expedient in the cultivation of Zen. Before samadhi is actually achieved, one experiences “light-ease.” The nineteenth mental state is the non-laxness (apramada) or to follow the rules. The twentieth mental state is the renunciation (upeksha). Renunciation means not to grasp on the past, but to renounce everything within the activity skhandha which is not in accord with the rules. The twenty-first mental state is the non-harming (ahimsa), which means not harming any living beings. **Part Four is the six fundamental afflictions (klesha):** The twenty-second mental state is the greed (raga). Greed for wealth, sex, fame, food, sleep or greed for forms, sounds, smells, tastes, and objects of touch. The twenty-third mental state is the anger (pratigha). Not obtaining what one is greedy for leads to anger. The twenty-fourth mental state is the ignorance (moha). Once anger arises, one has nothing but “ignorance.” The twenty-fifth mental state is the arrogance (mana). Arrogance means pride and conceit which causes one to look down on others. The twenty-sixth mental state is the doubt (vicikitsa). Cannot believe or make up one’s mind on something. The twenty-seventh mental state is the improper views (drishti). **Part Five is the twenty Derivative Afflictions (upaklesha):** Derivative Afflictions include ten minor grade afflictions, two intermediate grade afflictions, and eight major grade afflictions. **Ten minor grade afflictions include wrath, hatred, covering, rage, deceit, conceit, harming, flattery, jealousy, and stinginess:** The twenty-eighth mental state is the wrath (krodha). Wrath which comes suddenly and is a combination of anger and hatred. The twenty-ninth mental state is the hatred (upanaha). Hatred happens when one represses the emotional feelings deep inside. The thirtieth mental state is the rage (pradasa). Rage, of which the emotional reaction is much more severe than hatred. The thirty-first mental state is the hiding (mraksha). Hiding means covering or concealing

something inside. The thirty-second mental state is the deceit (maya). Deceit means false kindness or phone intention. The thirty-third mental state is the flattery (shathya). The thirty-fourth mental state is the conceit (mada). Conceit means to think high of self and low of others. The thirty-fifth mental state is the harming (vihimsa). Harming means to want to harm other people. The thirty-sixth mental state is the jealousy (irshya). Jealousy means to become envious of the who surpass us in one way or other. The thirty-seventh mental state is the stinginess (matsarya). One is tight about one's wealth, not wishing to share it with others. **Two intermediate grade afflictions include lack of shame and lack of remorse:** The thirty-eighth mental state is the lack of shame (ahrikya). Lack of shame means to do wrong, but always feel self-righteous. The thirty-ninth mental state is the lack of remorse (anapatrapya). Lack of remorse means never examine to see if one is up to the standards of others. **Eight major grade afflictions include lack of faith, laziness, laxiness, torpor, restlessness, distraction, improper knowledge and scatteredness:** The fortieth mental state is the lack of faith (ashraddhya). Lack of faith means not trust or believe in anyone, not to believe in the truth. The forty-first mental state is the laziness (kausidya). Laziness means not to try to eliminate unwholesome deeds and to perform good deeds. The forty-second mental state is the laxiness (pramada). Laxiness means not to let the body and mind to follow the rules but does whatever one pleases. The forty-third mental state is the torpor (styana). Torpor means to feel obscure in mind or to fall asleep in the process. The forty-fourth mental state is the restlessness (auddhatya). One is agitated and cannot keep still. The forty-fifth mental state is the distraction (mushitasmriti). Distraction means to lose proper mindfulness. The forty-sixth mental state is the improper knowledge (asamprajanya). One become obsesses with defilement. The forty-seventh mental state is the scatteredness (wikshepa). **Part Six is the four unfixed mental states (aniyata):** The forty-eighth mental state is the falling asleep to obscure the mind (middha). The forty-ninth mental state is the regret (kaudritya) or repent for wrong doings in the past. The fiftieth mental state is the investigation (vitarka means to cause the mind unstable). The fifty-first mental state is the correct Examination (vicara means to pacify the mind).



**Chương Năm Mươi Lăm**  
**Chapter Fifty-Five**

***Kiểm Soát Được Tâm Mình Là Hạnh Phúc***

Trong khi thiền quán, đừng tìm cách xóa đi bất cứ thứ gì trong tâm mình, bởi vì điều này không ai có thể làm được. Tất cả những hình ảnh đó trong bản chất lại là tánh không trống rỗng nên chúng ta không cần làm gì cả. Chúng tự đến rồi cũng tự đi. Nên nhận ra định luật duyên khởi, nên nhìn thấy tánh không của vạn hữu, đó chính là cốt lõi của thiền, và đó cũng chánh là cách hay nhất để tự kiểm soát tâm mình. Hành giả nên nhớ rằng tự kiểm soát mình là yếu tố chính dẫn đến hạnh phúc. Đó chính là năng lực nằm sau tất cả mọi thành tựu chân chính. Nhất cử nhất động mà thiếu sự tự kiểm soát mình sẽ không đưa mình đến mục đích nào cả. Chỉ vì không tự kiểm được mình mà bao nhiêu xung đột xảy ra trong tâm. Và nếu những xung đột phải được kiểm soát, nếu không nói là phải loại trừ, người ta phải kềm chế những tham vọng và sở thích của mình, và cố gắng sống đời tự chế và thanh tịnh. Ai trong chúng ta cũng đều biết sự lợi ích của việc luyện tập thân thể. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn nhớ rằng chúng ta không chỉ có một phần thân thể mà thôi, chúng ta còn có cái tâm, và tâm cũng cần phải được rèn luyện. Rèn luyện tâm hay thiền tập là yếu tố chánh đưa đến sự tự chủ lấy mình, cũng như sự thoải mái và cuối cùng mang lại hạnh phúc. Đức Phật dạy: “Đầu chúng ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người ở chiến trường, tuy vậy người chinh phục vĩ đại nhất là người tự chinh phục được lấy mình.” Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, tự làm chủ lấy mình hay tự kiểm soát tâm mình. Nói cách khác, chinh phục lấy mình có nghĩa là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những kích động, những tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ, vân vân, của chính mình. Vì vậy, tự điều khiển mình là một vương quốc mà ai cũng ao ước đi tới, và tệ hại nhất là tự biến mình thành nô lệ của dục vọng. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” kiểm soát tâm là mấu chốt đưa đến hạnh phúc. Nó là vua của mọi giới hạnh và là sức mạnh đằng sau mọi sự thành tựu chân chánh. Chính do thiếu kiểm soát tâm mà các xung đột khác nhau đã dấy lên trong tâm chúng ta. Nếu chúng ta muốn kiểm soát tâm, chúng ta phải học cách buông xả những khát vọng và khuynh hướng

của mình và phải cố gắng sống biết tự chế, khắc kỷ, trong sạch và điềm tĩnh. Chỉ khi nào tâm chúng ta được chế ngự và hướng vào con đường tiến hóa chân chánh, lúc đó tâm của chúng ta mới trở nên hữu dụng cho người sở hữu nó và cho xã hội. Một cái tâm loạn động, phóng đãng là gánh nặng cho cả chủ nhân lẫn mọi người. Tất cả những sự tàn phá trên thế gian này đều tạo nên bởi những con người không biết chế ngự tâm mình.

Trong thiền định, sự tỉnh giác nơi tâm là cực kỳ quan trọng, phải đạt được trước khi đi đến ‘định’. Nếu chúng ta chưa thành tựu sự tỉnh giác, chúng ta chưa thể nào đạt được sự chánh định của tâm. Nên nhớ, có một số người dù chưa có tỉnh giác nhiều mà vẫn vào định, nhưng cái tâm không tỉnh giác sẽ không giúp cho hành giả tiến xa vào chánh định, mà ngược lại nó có thể khiến cho hành giả rơi vào ảo tưởng. Sự tỉnh giác thường xuyên nơi tâm giúp hành giả biết được vọng niệm và hóa giải vọng tưởng. Chỉ có sự tu tập lâu dài mới làm tăng trưởng sự tỉnh giác nơi tâm để chuẩn bị cho tâm bước vào chánh định. Chúng ta nên nhận thức rằng rút tâm ra khỏi những phiền não của cuộc sống bận rộn hằng ngày và tịnh dưỡng tinh thần là nhu cầu cấp thiết để giữ cho tâm mình lạnh mạnh. Mỗi khi có được cơ hội, cố mà đi xa phố thị và ngồi lại để trầm tư quán tưởng và thiền định. Hãy cố gắng giữ lấy sự yên lặng vì chính sự yên lặng đem lại nhiều lợi lạc cho chúng ta. Thật là sai lầm khi nghĩ rằng chỉ có sự nói năng ồn ào hay lăng xăng lộn xộn mới là mạnh mẽ. Phật tử chân thuần phải luôn nhớ rằng im lặng là vàng, và chúng ta chỉ nên nói khi nào lời nói của chúng ta nó bổ ích hơn là sự im lặng. Mà thật vậy, chính trong sự yên lặng mà năng lực vĩ đại làm việc. Vì vậy, giữ lấy sự im lặng là rất quan trọng đối với bất cứ hành giả tu thiền nào, và chúng ta chỉ có thể làm được điều đó qua thiền định mà thôi. Đức Phật dạy: “Này chư Tỳ Kheo, khi các con tụ họp thì có hai điều nên làm: hoặc là thảo luận về giáo pháp, hoặc giữ lấy sự im lặng cao quý.”

Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng theo Phật giáo, người nào kiểm soát được tâm của mình là đang sống đời an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. Hãy quay trở lại hướng vào tâm mình, cố tìm niềm vui trong chính bản tâm, bạn sẽ luôn tìm thấy trong đó suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón bạn thưởng thức. Chỉ khi nào bạn biết cách kiểm soát được tâm của mình thì cuộc sống của mình mới hữu dụng cho chính mình và cho xã hội. Hành giả tu thiền nên dụng

công tu tập để thấy được thật sự cái gì đang xảy ra trong tâm mình, để thấy chúng ta thật dữ tợn, thành kiến và ích kỷ. Chúng ta phải thấy rõ những thứ này thì chúng ta mới có cơ hội thay đổi chính mình tốt hơn, tử tế hơn và bi mẫn hơn. Tu tập thiền định cần có thời gian cho những xáo trộn trong tâm nhỏ dần và nhỏ dần. Người tu thiền đầu lâu thế mấy đi nữa, không cách chi mà chúng ta có thể loại trừ hết mọi buồn phiền trên đời này. Tuy nhiên, người biết tu không để bị vướng mắc khi tâm bị rối loạn hay có những buồn phiền. Nếu chúng ta có buồn phiền, chỉ nên buồn phiền một lúc rồi thôi. Làm được như vậy, chẳng những chúng ta không bị vướng mắc hay sự vướng mắc bên trong của chúng ta, mà chúng ta sẽ trở nên chân thành hơn với chính mình trong việc cảm thông với tha nhân. Tâm hành giả từ lâu thường trụ nơi các đối tượng sắc pháp và dục lạc trước khi đến với thiền quán. Vị ấy không thích đi vào thiền quán do bởi cái tâm chưa được điều phục của mình, cái tâm không quen sống thiếu các dục lạc. Trước khi đến với thiền quán, tâm của mình thường tiếp xúc với đủ thứ các đối tượng dục lạc khác nhau như phim ảnh, âm nhạc vui thích, thức ăn ngon, và đời sống lạc thú của xã hội. Và tâm mình chìm đắm vào những thứ đó. Nhưng bây giờ đây, vị ấy đã đến với thiền quán, không có phim ảnh, không có âm nhạc, không có thức ăn ngon, và không có đời sống đời sống lạc thú của xã hội. Nên tâm của vị ấy giống như con cá bị bắt ra khỏi nước, nằm trên đất khô, giãy giụa trong khổ sở và mong muốn được về với nước. Bây giờ hơi thở vào và thở ra cũng giống như đất khô; quá đơn điệu và không thỏa mãn được cái tâm mong cầu dục lạc của mình.

Trong giai đoạn điều tâm, nghĩa là sau khi có sự tỉnh giác, hành giả sẽ tu tập hai việc cùng lúc, đó là hơi thở và tâm. Quán Tâm chính là nhân cho sự giác ngộ về sau này. Trong khi thiền quán, hành giả nên luôn tự nhắc mình rằng ‘thân này vô thường, tâm này vô ngã’. Nghĩa là trước khi bước vào tu tập thiền định, hành giả tu thiền phải biết rõ Phật Pháp Căn Bản về thân vô thường và tâm vô ngã. Chúng ta phải hiểu rằng thân này rồi sẽ chết, sẽ vùi sâu dưới đất lạnh. Sau khi chết, thân này sẽ sinh tương, mục rã, dòi bọ sẽ đục khoét. Lâu ngày, thịt sẽ phân hủy, xương sẽ tan thành đất cát. Thân không tồn tại mãi, đó là chân lý muôn đời. Vì thế khi còn sống, chúng ta không tôn thờ cái thân giả tạm này, mà chỉ xem thân này như một công cụ tạm thời để tu và giúp đỡ tha nhân mà thôi. Riêng về tâm, chúng ta đã hiểu rằng tâm này chỉ là

một mớ ý niệm hỗn độn. Mớ ý niệm hỗn độn thật mạnh mẽ đến độ dường như tạo ra được một cái bản ngã bên trong. Kỳ thật, không hề có cái gì gọi là bản ngã bên trong cả. Chỉ khi nào tất cả các vọng niệm dừng lại thì cái ảo giác về bản ngã cũng tan biến tức thì. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng mặc dầu chúng ta đang thấy, nghe, biết, suy nghĩ, vân vân, nhưng bên trong không hề có một cái thực ngã hiện hữu. Hành giả tu thiền phải hiểu thật rõ về thân vô thường và về tâm vô ngã; phải suy nghiệm thấu đáo về thân vô thường và tâm vô ngã này. Khi thiền định thảnh thơi chúng ta có tự nhủ với chính mình như vậy. Những lần nhấc nhổ như vậy là những lần mình tự gieo nhân giác ngộ về sau này. Ý niệm về thân vô thường và tâm vô ngã là trí tuệ cần thiết và đủ cho sự giác ngộ của mình. Hành giả tu thiền nên nhớ chỉ cần quán thân và tâm như vậy là đủ. Qua thiền tập liên tục chúng ta có thể thấy được tâm thanh tịnh. Chỉ có thiền tập liên tục, chúng ta có thể vượt qua trạng thái tâm dong ruổi và xả bỏ những loạn động. Cùng lúc chính nhờ thiền tập mà chúng ta có thể tập trung tư tưởng để quán sát những gì khởi lên trong tư tưởng, trong thân, trong cảm thọ, nghe, nếm, ngửi và tưởng tượng, vân vân. Qua thiền tập liên tục, chúng ta có thể quán sát rằng tất cả là vô thường, từ đó chúng ta có khả năng buông bỏ, và Niết bàn hiển hiện ngay lúc chúng ta buông bỏ tất cả. Hãy để cho tâm không trụ vào đâu. Hãy để cho quá khứ đi vào quá khứ. Tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi. Kinh Kim Cang đề nghị: “Hãy tu tập tâm và sự tỉnh thức sao cho nó không trụ lại nơi nào cả.”

### ***Being Able to Control the Mind Is Happiness***

While meditating, we should not try to empty any image or anything from our mind because no one can do this; it is impossible. All these images are empty in nature, so we need not do anything to them, and this is also the best way to control our own mind. Zen practitioners should remember that controlling of the self or of one's own mind is the



key to happiness. It is the force behind all true achievement. The movement of a man void of control are purposeless. It is owing to lack of control that conflicts of diverse kinds arise in man's mind. And if conflicts are to be controlled, if not eliminated, man must give less rein to his longings and inclinations and endeavor to live a life self-governed and pure. Everyone is aware of the benefits of physical training. However, we should always remember that we are not merely bodies, we also possess a mind which needs training. Mind training or meditation is the key to self-mastery and to that contentment which finally brings happiness. The Buddha once said: "Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself." This is nothing other than "training of your own monkey mind," or "self-mastery," or "control your own mind." In other words, it means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, "self-mastery" is the greatest kingdom a man can aspire unto, and to be subject to our own passions is the most grievous slavery. According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path," control of the mind is the key to happiness. It is the king of virtues and the force behind all true achievement. It is owing to lack of control that various conflicts arise in man's mind. If we want to control them we must learn to give free to our longings and inclinations and should try to live self-governed, pure and calm. It is only when the mind is controlled that it becomes useful for its possessor and for others. All the havoc happened in the world is caused by men who have not learned the way of mind control.

In meditation, awakening mind is extremely important that must be achieved before stillness. Until awakening, we cannot enter stillness. Remember, some people entered stillness with less awakening, but a still mind with less awakening will not help practitioner advance into deep stillness. In the contrary, it can cause the practitioner to easily fall into illusion. A permanent awakening help practitioners to know thoughts as well as to erase them. Only a long period of cultivation can help increase the mind awakening for leading our mind into stillness. Let us bear in mind that a certain aloofness, a withdrawing of the mind from afflictions of the busy daily life is a requisite to mental hygiene. Whenever we get an opportunity, try to be away from town and engage ourselves in quiet contemplation, concentration, or meditation. Let's try

to learn to observe the silence because the silence itself does so much good to us. It is quite wrong to imagine that they alone are powerful who are noisy, garrulous and fussily busy. Devout Buddhists should always remember that silence is golden, and we must speak only if we can improve on silence. As a matter of fact, the greatest creative energy works in silence. So, observing silence is very important to any Zen practitioner, and we can only do that in our meditation. The Buddha taught: “When, disciples, you have gathered together there are two things to be done: either talk about the Dharma or observe the noble silence.”

Buddhist practitioners should always remember that according to Buddhism, whoever knows how to control the mind, that person is living in peace, mindfulness and happiness. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. Only when you know how to control your mind, your life will be useful for yourself and for society. Zen practitioners should strive their best to see what is really going on in our mind, to see that we are violent, prejudiced and selfish. We must see clearly those things so we can have an opportunity to change ourselves to a better, kinder and more compassionate human being. Zen practice needs time to let all ups and downs smaller and smaller. No matter how long we practice meditation, no way can we eliminate all upsets in this life. However, when we get upset, we should not hold on to it. If we get upset, we just get upset for a moment, and then let it go. If we are able to do this, we are not only not clinging to the upset or our own inner states, but we really have more sympathetic emotions for other people. The mind of the meditator has dwelt on visual objects and other sensual objects for a long time before he comes to meditate. He does not like to enter the road of meditation, because his mind is not tamed is not used to living without sensual pleasures. Before he comes to meditate, his mind constantly came into contact with various kinds of sensual objects, such as movies, pleasant music, delicious food, and enjoyable social life. And his mind took great delight there in. But now there are no movies, he has come to meditation, no music, no pleasant music, no delicious food, and no enjoyable social life. And thus his mind is just like a fish taken out from water and put on the dry ground, jumping about in

distress and longing for water. Now in-and-out breath is just like the dry ground; it is too monotonous and unsatisfying to his mind which is ever longing for sensual pleasures.

In the stage of mind adjustment, after awakening exists, practitioners will practice two things simultaneously: breath and mind. Contemplation of the mind is the cause for the result of enlightenment afterwards. While practicing meditation, Zen practitioners should always remind themselves that the body is not eternal, and the mind has no self. It is to say before entering meditation, Zen practitioners should clearly understand the Basic Buddhist Doctrines of an uneternal body and no-self mind. We must understand that this body will die one day, will be buried under the cold ground. After death, this body distends, decays, and is eaten by insects. Then the flesh rots, the bones dissolve into soil. The body cannot exist forever. This is an eternal truth. Therefore, while being alive, we would not worship this temporary body. We only consider this body as a convenient instrument to practice Buddhism and help others. For the mind, we have already understood that mind is only chaos of thoughts. Those chaotic thoughts are so fiercely which seems to create a 'self' inside. In fact, there is no so called 'self' inside at all. Only when all thoughts stop working, the illusion of a 'self' disappears immediately. Zen practitioners should always remember that although we are looking, listening, knowing, thinking, and so on, but there is no real 'self' existed. Zen practitioners should understand well that the body is not eternal, and the mind has no self. During meditating, we occasionally remind ourselves a little bit. Such reminders are to help create the cause for enlightenment thereafter. The concept of uneternal body and no-self mind is the wisdom which is necessary and enough for the enlightenment. Zen practitioners need only to contemplate on the body and the mind that way is enough. Through continuous meditation we can perceive our mind clearly and purely. Only through continuous meditation we can gradually overcome mental wandering and abandon conceptual distractions. At the same time we can focus our mind within and observe whatever arises (thoughts, sensations of body, hearing, smelling, tasting and images). Through continuous meditation we are able to contemplate that they all are impermanent, we then develop the ability to let go of everything. Nirvana appears right at the moment we

let go of everything. Let the mind abide nowhere. A mind which let "bygone be bygone." The mind without resting place, detached from time and space, the past being past may be considered as a non-past or non-existent, so with present and future, thus realizing their unreality. The result is detachment, or the liberated mind, which is the Buddha-mind, the bodhi-mind, the mind free from ideas or creation and extinction, of beginning and end, recognizing that all forms and natures are of the Void, or Absolute. The Diamond Sutra suggests: "Cultivate the mind and the awareness so that your mind abides nowhere."

*Chương Năm Mười Sáu*  
*Chapter Fifty-Six*

*Tỉnh Thức Về Cái Tâm ‘Không’*  
*Trong Cuộc Sống Hàng Ngày*

Qua thiền quán, chúng ta sẽ có được cái tâm ‘không’, không có Phật, không có Pháp, không có tốt, không xấu, không giống, không khác, không sắc, không không, không có bất cứ thứ gì trong đó. Đây chính là cái tâm hoàn toàn trống rỗng, chứ không phải là vô minh. Tâm trống rỗng là tâm không sanh diệt. Nên tỉnh thức về cái tâm này mọi lúc mọi nơi. Nếu chúng ta luôn tỉnh thức về cái tâm này, thấy như không thấy, nghe như không nghe, làm như không làm. Đây là cái tâm không vướng mắc vào suy nghĩ. Chúng ta dùng mắt nhưng không chấp vào mắt. Chúng ta dùng miệng, nhưng không chấp trước vào miệng. Khi chúng ta giữ được cái tâm sáng suốt, thì đỏ là đỏ, trắng là trắng, không hơn không kém. chỉ có đỏ, chỉ có trắng, thế thôi. Đắc cái gì khi không có cái để đắc. Hành giả chân chánh nên luôn nhớ rằng trước khi suy nghĩ thì không có văn tự và cũng không có ngôn ngữ cho cái gọi là chứng đắc. Nếu chúng ta giữ được cái tâm trước khi suy nghĩ, thì tự nhiên rõ ràng không thể chứng đắc với không có cái gì để chứng đắc. Một khi chúng ta có thể trụ vào chỗ hoàn toàn sáng suốt đoạn trừ mọi vọng tưởng và không rơi vào hôn trầm, đây là tọa. Khi trong và ngoài như một, không một hoàn cảnh nào có thể gây trở ngại cho chúng ta, đây là thiền. Khi chúng ta thông hiểu việc tọa thiền, đồng nghĩa với chúng ta hiểu chính mình. Trong tâm chúng ta là thanh kiếm kim cương. Nếu chúng ta muốn hiểu được chính mình, hãy lấy thanh kiếm ấy mà cắt đứt mọi thứ tốt xấu, dài ngắn, đến đi, cao thấp, vân vân. Hãy cắt đứt mọi thứ, đó mới đích thực là thiền. Trong cuộc sống bận rộn hôm nay, nếu chúng ta không có thì giờ thiền tọa, chúng ta nên hiểu rằng chân chánh ‘tọa’ có nghĩa là cắt đứt mọi vọng tưởng và giữ cái tâm bất động. Chân chánh thiền có nghĩa là trở nên trong sáng. Lời hay ý đẹp ngời kiên cố là quan trọng. Nhưng vướng mắc vào những thứ này rất nguy hiểm, vì nếu vướng mắc vào chúng, chúng ta sẽ không thể nào hiểu được cái chân chánh thiền tọa. Nếu chúng ta không suy nghĩ thì chúng ta và hành động của mình là một. Khi uống trà, chúng ta chính

là trà mà chúng ta đang uống. Khi sơn, chúng ta chính là cái cọ mà chúng ta đang dùng để sơn. Không suy nghĩ là trước khi suy nghĩ. Chúng ta là toàn bộ vũ trụ; vũ trụ là chúng ta. Đây chính là tâm thiền, tâm tuyệt đối. Nó vượt trên cả không gian và thời gian, vượt trên đối đãi nhị nguyên giữa ta và người, giữa tốt và xấu, giữa sống và chết. Chân lý chỉ là như vậy đó. Vì vậy, khi một người đang uống trà, cả vũ trụ hiện hữu trong tách trà ấy. Đức Phật dạy: “Khi tâm thanh tịnh thì toàn thể vũ trụ thanh tịnh. Khi tâm ô nhiễm thì toàn thể vũ trụ nhiễm ô.” Hằng ngày chúng ta gặp những người bất hạnh. Khi tâm của họ buồn, mọi vật mà họ thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm đều buồn, toàn thể vũ trụ đều buồn. Khi tâm vui, toàn thể vũ trụ vui. Nếu chúng ta ham thích cái gì thì chúng ta bị dính mắc vào cái đó. Nếu chúng ta loại bỏ nó chỉ vì chúng ta không ưa thích nó. Bị dính mắc vào một thứ gì có nghĩa là thứ đó trở thành chướng ngại trong tâm của chúng ta. Cái tâm này giống như biển cả, trong đó tất cả những dòng chảy đổ vào, dòng Ấn hà, dòng Cửu Long, dòng Hằng Hà, nước của Ấn Độ, nước của Việt Nam, nước sạch, nước dơ, nước mặn, nước sạch. Biển không nói, nước của ông dơ, ông không được chảy vào tôi. Biển chấp nhận tất cả các dòng nước và hòa trộn chúng thành biển. Vì vậy, nếu chúng ta giữ tâm Phật, thì tâm của chúng ta sẽ như biển lớn. Đây là biển cả của sự giác ngộ. Hành giả tu thiền nên nhớ động và tịnh là do suy nghĩ của chúng ta tạo ra. Nếu chúng ta suy nghĩ cái gì đó động thì nó động, nghĩ tịnh thì nó tịnh. Động là không động, tịnh là không tịnh. Chân tịnh là không tịnh mà cũng không động. Nếu chúng ta lắng nghe những âm thanh giữa phố chợ với một cái tâm trong sáng mà không có bất kỳ một khái niệm nào, thì những âm thanh này chỉ là âm thanh chứ làm gì có động, đó mới chính là như thị. Động và tịnh là hai đối cực. Tuyệt đối chỉ là như thị. Như vậy thiền có thể được áp dụng bất cứ lúc nào và bất cứ hoàn cảnh nào trong cuộc sống hằng ngày.

***To Be Mindful on the  
‘Mind of Emptiness’ In Daily Life***

Through meditation and contemplation, we will achieve the ‘No’ mind which has no Buddha, no Dharma, no good, no bad, no light, no dark, no sky, no ground, no same, no difference, no emptiness, no form, no anything in it. This is a truly empty mind, not ignorance. Empty

mind is the mind which does not appear or disappear. Keeping this mind anywhere at all times. When we are mindful with the mind of emptiness, seeing is the same as not seeing, hearing is the same as not hearing, working is the same as not working. This is no-attachment thinking. We use our eyes, but there are no eyes. We use your mouth, but there is no mouth. If we keep a clear mind, red is red, white is white. But we are not attached to red or to white, no more no less. There is only red, only white. No attainment with nothing to attain. Devout Zen practitioners should always remember that before thinking there are no words and no speech for a so-called 'attainment'. If we keep 'before thinking' mind, it is natural that there is no-attainment with nothing to attain. When we are able to stay perfectly clear by cutting off all thinking and yet not falling into a trance-like sleep, this is sitting. When inside and outside become one, and no circumstances can hinder you, this is Zen. When we understand sitting Zen, it is synonymous with understanding oneself. In our mind there is a diamond sword. If we want to understand ourselves, take it and cut off good and bad, long and short, coming and going, high and low, etc. Cut off all things, this is a real meditation. In the busy life today, if we do not have time to practice sitting meditation, we should understand that true sitting means to cut off all thinking and to keep a 'not-moving' mind. True meditation means to become clear. Beautiful words and hard sitting are important. But attachment to them is very dangerous, for if we are attached to them, we will not be able to understand true sitting meditation. If we are not thinking, we are one with our action. When we drink tea, we are the tea that we are drinking. When we paint, we are the brush that we are painting with. Not-thinking is before thinking. We are the whole universe; the universe is us. This is exactly the Zen mind, absolute mind. It is beyond space and time, beyond the dualities of self and other, good and bad, life and death. The truth is just like this. So when the person is drinking tea, the whole universe is present in the cup of tea. The Buddha said: "When one mind is pure, the whole universe is pure; when one mind is tainted, the whole universe is tainted." Every day we meet people who are unhappy. When their minds are sad, everything that they see, hear, smell, taste, and touch is sad, the whole universe is sad. When the mind is happy, the whole universe is happy. If we desire something, then we are attached to it. If

we reject it, because we are just as attached to it. Being attached to a thing means that it becomes a hindrance in our mind. This mind is like the great sea, into which all waters flow, the Indus River, the Mekong River, the Ganges River, Indian water, Vietnamese water, clean water, dirty water, salt water, clear water. The sea does not say, your water is dirty, you can't flow into me. It accept all waters and mixes them and all become sea. So if we keep the Buddha mind, our minds will be like the great sea. This is the great sea of enlightenment. Zen practitioners should remember that noisy and quiet are made by our thinking. If we think something is noisy, it is noisy; if we think something is quiet, it is quiet. Noisy is not noisy, quiet is not quiet. True quiet is neither quiet nor noisy. If we listen to the sounds in the market with a clear mind, without any concepts, they are just sounds, not noisy, they are only what they are. Noisy and quiet are opposites. The absolute is only like this. Therefore, Zen can be applied at any time and in any circumstances in our daily life.



**Chương Năm Mươi Bảy**  
**Chapter Fifty-Seven**

**Thu Thúc Được Lục Căn Trong Cuộc Sống Hằng Ngày**  
**Sẽ Dẫn Đến Cuộc Sống An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc**

Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng người nào biết cách thu thúc lục căn của mình trong cuộc sống hằng ngày là đang sống đời an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. Thật vậy, chỉ khi nào bạn biết cách thu thúc lục căn của mình trong cuộc sống hằng ngày thì cuộc sống ấy mới thật sự hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội. Hành giả tu thiền nên luôn quán chiếu về lục căn là những lý do khiến con người đọa địa ngục, làm nạ quỷ, hoặc súc sanh, vân vân, không ngoài sự chi phối của lục căn. Con người sở dĩ sanh làm a tu la, sanh lên cõi trời hay sanh vào cõi người cũng không ngoài tác dụng của sáu căn này. Đồng ý lục căn giúp chúng ta sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày, nhưng chúng lại là tác nhân chính rước khổ đau phiền não vào thân tâm của chúng ta. Chúng chính là những nhân tố chính khiến chúng ta gây tội tạo nghiệp, để rồi cuối cùng phải bị đọa vào các đường dữ cũng vì chúng. Chúng ta đừng cho rằng mắt là vật tốt, giúp mình nhìn thấy, bởi vì chính do sự giúp đỡ của mắt mà sanh ra đủ thứ phiền não, như khi mắt nhìn thấy sắc đẹp thì mình sanh lòng tham sắc đẹp, tham tới mức dầu đạt hay không đạt được cái sắc ấy mình vẫn bị phiền não chế ngự. Ngay cả tai, mũi, lưỡi, thân, và ý cũng đều như vậy. Chúng khiến mình phát sanh đủ thứ phiền não. Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng đệ tử của Ngài như thế này: “Các con phải tu làm sao cho trên không biết có trời, giữa không biết có người, dưới không biết có đất.” Tu như thế nào mà trời, đất và người không còn ảnh hưởng đến lục căn, đồng tâm nam bắc cũng không còn ảnh hưởng đến lục căn, ấy chính là lúc chúng ta giải thoát khỏi mọi chướng ngại.

Lục Căn có thể là những cửa ngõ đi vào địa ngục, đồng thời chúng cũng là những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì từ đó mà chúng ta gây tội tạo nghiệp, nhưng cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hành trì chánh đạo. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm căn: Mắt là một trong sáu giác quan hay sáu chỗ để nhận biết. Tai là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần, tai phải hòa hợp với

âm thanh nghe. Mũi phải hòa hợp với mùi ngửi, một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Lưỡi phải hòa hợp với vị được nếm, đây là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Thân phải hòa hợp với vật tiếp xúc, đây là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Và Ý phải hòa hợp với pháp được nghĩ đến.

Đức Phật dạy: “Tự các ông tạo nghiệp thì cũng chính các ông chuyển hóa nếu các ông muốn nghiệp tiêu trừ. Không ai có thể khiến nghiệp tiêu trừ dùm các ông được. Ta có nhiều loại thuốc, nhưng Ta không thể uống dùm cho các ông được.” Như vậy, thu thúc lục căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình, nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của mình, cũng đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào đó. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn, kiên nhẫn chịu đựng là điều kiện cần thiết của hành giả. Nếu chúng ta hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức thì trí tuệ sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên. Hiển nhiên là trong khi thiền tập, sáu căn luôn thanh tịnh, nghĩa là tiêu trừ tội cấu từ vô thủy để phát triển sức mạnh vô hạn (như trường hợp Đức Phật). Sự phát triển tròn đầy này làm cho mắt có thể thấy được vạn vật trong Tam thiên Đại thiên thế giới, từ cảnh trời cao nhất xuống cõi địa ngục thấp nhất, thấy tất cả chúng sanh trong đó từ quá khứ, hiện tại, vị lai, cũng như nghiệp lực của từng cá nhân.

Trong Lục Căn thì Ý căn có sự nhận thức của tư duy hay tâm suy nghĩ (cảnh sở đối của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân là do sắc pháp tứ đại đất, nước, lửa, gió hình thành; trong khi cảnh sở đối với ý căn là tâm pháp nghĩa là đối với pháp cảnh thì nảy sinh ra ý thức). Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” ý căn nhận thức các pháp trần, chúng ta biết không phải là thứ gì có thể sờ mó hay nhận thấy được như năm căn khác nhận thức năm trần, con mắt nhận thức thế giới của màu sắc, hay những sắc trần; lỗ tai có thể nghe được các âm thanh, vân vân. Tuy nhiên, tâm nhận thức thế giới của những ý niệm và tư tưởng. Căn (Indriya) theo nghĩa đen là “thủ lãnh” hay “Ông chủ”. Các sắc chỉ có thể được thấy bằng nhãn căn, chứ không phải bằng tai, nghe cũng vậy, phải có nhĩ căn, vân vân. Khi nói đến thế giới của những ý niệm và tư tưởng thì tâm căn là ông chủ cai quản lãnh vực tinh

thần này. Con mắt không thể nghĩ ra các tư tưởng và tập trung các ý niệm lại, nhưng nó là công cụ để thấy các sắc, thế giới của màu sắc.

Hành giả tu Thiền luôn thu thúc các căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình, nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của mình, cũng đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào đó. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn, kiên nhẫn chịu đựng là điều kiện cần thiết của hành giả. Nếu chúng ta hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức thì trí tuệ sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên. Bên cạnh đó, tu tập thiền định có mục đích hiểu tánh thuần khiết và khách quan trong khi quan sát và cố tránh những cảm giác vui, buồn, thương, ghét, thiện, ác, ham muốn, hận thù, v.v. Hành giả tu Thiền luôn coi Lục Căn là những đối tượng của Thiền Tập. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn phải luôn tỉnh thức về những cơ quan của giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và sự tiếp xúc của chúng với thế giới bên ngoài. Bạn phải tỉnh thức về những cảm nghĩ phát sinh do kết quả của những sự tiếp xúc ấy. Mắt đang tiếp xúc với sắc. Tai đang tiếp xúc với thanh. Mũi đang tiếp xúc với mùi. Lưỡi đang tiếp xúc với vị. Thân đang tiếp xúc với sự xúc chạm. Ý đang tiếp xúc với vạn pháp. Theo Kinh Sa Môn Quả trong Trường Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về một vị Tỳ Kheo Hộ Trì Các Căn: “Thế nào là vị Tỳ Kheo hộ trì các căn? Khi mắt thấy sắc, Tỳ Kheo không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, khiến nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện khởi lên, Tỳ Kheo tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, thân cảm xúc, ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, Tỳ Kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Vị ấy nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ nội tâm, không vẫn đục.

***Having Sense Restraint in Daily Activities  
Will Lead to a Life of Peace, Mindfulness and Happiness***

Buddhist practitioners should always remember that whoever knows how to have sense restraint in daily activities, that person is living in peace, mindfulness and happiness. In fact, only when you know how to have sense restraint in daily activities, that life will be really useful for yourself and for society. Zen practitioners should always contemplate on the six faculties are the main reasons that cause human beings to fall into hells, to be reborn in the realm of the hungry ghosts, or animals, asuras, devas, or human beings, etc. It is agreeable that the six faculties that help us maintain our daily activities, but they are also the main factors that bring sufferings and afflictions to our body and mind. They are the main agents that cause us to create unwholesome karma, and eventually we will fall into evil ways because of them. Do not think that the eyes are that great, just because they help us see things. It is exactly because of their help that we give rise to all kinds of sufferings and afflictions. For instance, when we see an attractive person of the opposite sex, we become greedy for sex. If we do not get what we want, we will be afflicted; and if we get what we want, we will also be afflicted. The other faculties, ear, nose, tongue, body and mind are the same way. They make one give rise to many sufferings and afflictions. Therefore, the Buddha advised his disciples thus: “You should cultivate until you are unaware of heaven above, people in between, and earth below.” If we cultivate until the time heaven, earth, people, east, west, south, north, etc., can no longer impact our six faculties, then at that point we are liberated from all hindrances.

The six sense-organs can be entrances to the hells; at the same time, they can be some of the most important entrances to the great enlightenment; for with them, we create karmas and sins, but also with them, we can practise the right way. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five roots or faculties (indriyani): Eye is one of the six senses on which one relies or from which knowledge is received. Ear is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses, the ears is in union with sound heard. Nose is in union with the smell smelt, this is one of the six

unions of the six sense organs with the six objects of the senses. Tongue is in union with the taste tasted, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses. Body is in union with the thing touched, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses. And the mind is in union with the dharma thought about.

The Buddha said: “Karma that you have made for yourself can only disappear if you want it to. No one can make you want it to disappear. I have many kinds of medicine, but I can’t take it for you.” Therefore, we should be mindful of it throughout the day. But do not overdo it. Walk, eat, and act naturally, and then develop natural mindfulness of what is going on within ourselves. To force our meditation or force ourselves into awkward patterns is another form of craving. Patience and endurance are necessary. If we act naturally and are mindful, wisdom will come naturally. It is obvious that during meditation, the six organs are closed and purified in order to develop their unlimited power and interchange (in the case of Buddha). This full development enables the eye to see everything in a great chiliocosm from its highest heaven down to its lowest hells and all the beings past, present, and future with all the karma of each.

In the six sense-organs, thought, the mind-sense, the sixth of the senses, the perception of thinking or faculty of thinking or the thinking mind. According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” faculty of mind recognizes mental objects, we know, is not something tangible and perceptible like the other five faculties, which recognizes the external world. The eye cognizes the world of colors (vanna) or visible objects, the ear audible sounds, and so forth. The mind, however, cognizes the world of ideas and thoughts. Faculty of mind literally means “chief” or “lord”. Forms can only be seen by the faculty of the eye and not by the ear, hearing by the faculty of the ear, and so on. When it comes to the world of thoughts and ideas the faculty of the mind lord over the mental realm. The eye can not think thoughts, and collect ideas, but it is instrumental in seeing visible forms, the world of colors.

Zen Practitioners’ s sense restraint is proper practice. We should be mindful of it throughout the day. But do not overdo it. Walk, eat, and act naturally, and then develop natural mindfulness of what is going on

within ourselves. To force our meditation or force ourselves into awkward patterns is another form of craving. Patience and endurance are necessary. If we act naturally and are mindful, wisdom will come naturally. Besides, practicing meditation can lead to pure and objective observation and is intended to prevent emotions such as joy, sadness, love, jealousy, sympathy, antipathy, desire, hatred, ect. Zen Practitioners always consider the six senses are objects of meditation practices. According to Bikkhu Piyananda in *The Gems Of Buddhism Wisdom*, you must always be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. You must be aware of the feelings that are arising as a result of this contact. Eye is now in contact with forms (rupa). Ear is now in contact with sound. Nose is now in contact with smell. Tongue is now in contact with taste. Body is now in contact with touching. Mind is now in contact with all things (dharma). According to the *Samannaphala Sutta* in the *Long Discourses of the Buddha*, the Buddha taught about “a guardian of the sense-door.” How does a monk become a guardian of the sense-door? Here a monk, on seeing a visible object with the eye, does not grasp at its major signs or secondary characteristics. Because greed and sorrow, evil unskilled states, would overwhelm him if he dwelt leaving this eye-faculty unguarded, so he practises guarding it, he protects the eye-faculty, develops restraint of the eye-faculty. On hearing a sound with the ear...; on smelling an odour with the nose...; on tasting a flavour with the tongue...; on feeling an object with the body...; on thinking a thought with the mind, he does not grasp at its major signs or secondary characteristics, he develops restraint of the mind-faculty. He experiences within himself the blameless bliss that comes from maintaining this Ariyan guarding of the faculties.

**Chương Năm Mươi Tám**  
**Chapter Fifty-Eight**

**Nhìn ‘Khách Quan’ Trên Vạn Hữu**  
**Sẽ Dẫn Tới Cuộc Sống Hạnh Phúc**

“Tâm (nhảy nhót loạn động) như con vượn, ý (chạy lung tung) như con ngựa.” Mỗi khi tâm phóng đi, duyên vào những tư tưởng khác, hãy hay biết sự phóng tâm ấy nhưng không để mình bị cảm xúc, cũng không suy tư về những tư tưởng này. Không nên phê bình, chỉ trích, đánh giá, hay ngợi khen những tư tưởng ấy mà chỉ đem sự chú tâm của mình trở về nhịp thở tự nhiên. Chúng ta có thể bị những tư tưởng bợn nhơ hay bất thiện tràn ngập. Điều này có thể xảy ra. Chính trong khi hành thiền chúng ta hiểu biết tâm mình hoạt động như thế nào. Hãy tỉnh thức và hãy biết cả hai, những tư tưởng cao thượng và những tư tưởng thấp hèn, những gì tốt đẹp và những gì xấu xa, thiện và bất thiện. Không nên tự tôn kiêu hãnh vì những tư tưởng tốt và ngã lòng thất vọng với những ý nghĩ xấu. Tư tưởng đến rồi đi, không khác gì các nghệ sĩ trên sân khấu. Khi nghe tiếng tiếng động hãy ghi nhận, có “tiếng động”, rồi đem tâm trở về hơi thở. Cùng thế ấy, khi có mùi, có vị, có xúc chạm, đau, sướng, v.v... hãy theo dõi những tư tưởng ấy một cách khách quan, tự tại và không dính mắc. Tỉnh giác chú niệm nghĩa là quan sát bất cứ việc gì xảy đến bên trong ta và trong tác phong của chúng ta, chớ không xét đoán xem nó tốt hay xấu. Phật tử thuần thành nên luôn nhìn sự vật một cách khách quan chứ không chủ quan, chỉ quan sát với sự hay biết suông. Nhìn một cách khách quan không vương vấn dính mắc với những tư tưởng ấy. Trong tu tập theo Phật giáo, quan sát vô tư là chìa khóa buông bỏ mọi dính mắc. Chính vì vậy mà Đức Phật đã nhấn mạnh đến sự quan trọng của việc quan sát khách quan là một trong những điều tối quan trọng trong việc tu tập theo Phật pháp. Qua quan sát khách quan chúng ta nhận chân ra bộ mặt thật của khổ đau phiền não. Từ đó chúng ta mới có cơ hội tu tập để tận diệt hoàn toàn khổ đau và phiền não. Chính vì thế mà ở vào bất cứ thời điểm nào trong tiến trình tu tập, quan sát khách quan lúc nào cũng giữ vai trò chính yếu.

Người Phật tử luôn nhớ lời Phật khuyên dạy: “Luôn nhìn vạn sự vạn vật bằng cái nhìn khách quan chứ không phải chủ quan, vì chính cái nhìn khách quan chúng ta mới thấy được bản mặt thật của vạn hữu.” Theo kinh Niệm Xứ, đặc biệt là Tâm Niệm Xứ bao hàm phương pháp nhìn sự vật một cách khách quan, thay vì chủ quan. Ngay cả toàn bộ pháp Tứ Niệm Xứ cũng phải được thực hành một cách khách quan, chứ không được có một phản ứng chủ quan nào. Điều này có nghĩa là ta chỉ quan sát suông, chứ không vấn vương dính mắc với đề mục, và cũng không thấy mình có liên hệ tới đề mục. Chỉ có vậy chúng ta mới có khả năng nhìn thấy hình ảnh thật sự của sự vật, thấy sự vật đúng trong bối cảnh của nó, đúng như thật sự sự vật là vậy, chứ không phải chỉ thấy bề ngoài cạn cợt, hình như sự vật là như vậy. Khi quan sát vật gì một cách chủ quan thì tâm chúng ta dính mắc trong ấy, và chúng ta cố gắng đồng hóa mình với nó. Chúng ta cố gắng suy xét, ước đoán, đánh giá, khen chê và phê bình vật ấy. Quan sát như vậy là sự quan sát của chúng ta bị tô màu. Vì vậy trong tu Phật, chúng ta đừng bao giờ quán chiếu với thành kiến, định kiến, ưa, ghét và ước đoán hay ý niệm đã định trước. Đặc biệt là trong thiền quán, quán sát và tỉnh thức phải được thực tập một cách khách quan, giống như mình là người ngoài nhìn vào mà không có bất luận thành kiến nào. Phật tử chơn thuần phải lắng nghe lời chỉ dạy của Đức Phật: “Trong cái thấy phải biết rằng chỉ có sự thấy, trong cái nghe chỉ có sự nghe, trong xúc cảm phải biết rằng chỉ có sự xúc cảm, và trong khi hay biết, chỉ có sự hay biết.” Chỉ với cái nhìn khách quan thì ý niệm “Tôi đang thấy, đang nghe, đang ngửi, đang nếm, đang xúc chạm và đang ý thức” được loại trừ. Quan niệm về “cái ta” hay ảo kiến về một bản ngã bị tan biến.

***Having an Objective View on All Things  
Will Lead to a Life of Happiness***

The Buddha taught: “The mind is like a monkey, the thought is like a horse.” Whenever our mind wanders to other thoughts, be aware of them, but do not get involved in them emotionally or intellectually; do not comment, condemn, evaluate or appraise them, but bring our attention back to the nature rhythm of our breathing. Our mind may be overwhelmed by evil and unwholesome thoughts. This is to be expected. It is in meditation that we understand how our mind works.



Become aware of both the good and evil, the ugly and beautiful, the wholesome and unwholesome thoughts. Do not elated with our good thoughts and depressed with the bad. These thoughts come and go like actors on a stage. When we hear sounds, become aware of them and bring our attention back to our breath. The same with regard to smell, taste (which you may get mentally), touch, pain, pleasure and so forth. Sincere Buddhists should observe the thoughts in a calm detached way. Mindfulness means observing whatever happens inside oneself, whenever one does, not judging it as good or bad, just by watching with naked awareness. Sincere Buddhists should always observe things objectively, not subjectively, observing with our naked awareness. In Buddhist cultivation, impartial observation is the key to release all attachments. Therefore, the Buddha stressed the importance of objective observation, one of the keys to the Buddhist cultivation. Through objective observation we realize the real face of sufferings and afflictions. It is objective observation that gives us an opportunity to cultivate to totally destroy sufferings and afflictions. Thus, objective observation plays a key role in the process of cultivation.

Buddhists should always remember the Buddha's advice: "You should always have an objective not a subjective view on all things, for this will help you to be able to see things as they really are." In the Satipatthana Sutta, contemplation of mind is especially concerned with an objective view, not a subjective one. Even the practice of all the four types of contemplation (of body, feelings, mind, and mental objects) should be done objectively without any subjective reaction. We should never be an interested observer, but a bare observer. Then only can we see the object in its proper perspective, as it really is, and not as it appears to be. When we observe a thing subjectively, our mind gets involved in it, we tend to identify ourselves with it. We judge, evaluate, appraise and comment on it. Such subjective observation colors our view. Thus, in Buddhist practice, we should cultivate and contemplate without any biases, prejudices, likes, dislikes and other preconceived considerations and notions. Especially in meditation, contemplation and mindfulness should be practiced in an objective way as if we were observing the object of outside. Sincere Buddhists should always remember the Buddha's teachings: "In what is seen there should be to you only the seen; in the heard there should be only the

heard; in what is sensed there should be only the sensed; in what is cognized there should be only the cognized.” Only with objective looking, the idea of “I am seeing, hearing, smelling, tasting, touching, and cognizing” is removed. The “I” concept as well as the ego-illusion is also eliminated.

*Phụ Lục*  
*Appendices*



*Phụ Lục A*  
*Appendix A*

*Tỉnh Thức Những Gì Đang Xảy Ra*  
*Ngay Trong Lúc Này*

Muốn có chánh niệm thì phải có nỗ lực liên tục, chứ không phải chỉ siêng năng một lúc rồi thôi. Dầu chúng ta có hành thiền suốt đêm nhưng trong lúc khác chúng ta để cho sự lười biếng chế ngự thì cũng không phải là hành thiền đúng cách. Chúng ta phải luôn quan sát, theo dõi tâm chúng ta như cha mẹ theo dõi con cái, bảo vệ không để chúng hư hỏng. Tỉnh thức những gì đang xảy ra ngay trong giây phút này là loại chú tâm mà hành giả nào cũng phải có. Đây là trạng thái nhất tâm đối với đối tượng. Với những hành động ngoài đời, sự tập trung vào một việc gì còn tương đối dễ, nhưng sự tập trung vào một đối tượng này trong nhà Thiền có giá trị và khó hơn nhiều, vì chúng ta luôn có khuynh hướng ước vọng về những điều tốt đẹp sẽ xảy đến cho chúng ta trong tương lai. Vì vậy mà chúng ta cố gắng gạt bỏ những gì không làm mình hài lòng trong hiện tại qua lý luận của chính mình: “Tôi không thích cái đó; tôi không phải nghe điều đó, vân vân và vân vân.” Và cũng chính vì vậy mà chúng ta sẵn sàng quên mất hiện tại để mơ màng về những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Nhưng khi hành xử như vậy, chúng ta sẽ chẳng bao giờ thấy được cái hiện tại quý báu ngay trong lúc này. Một trong những vấn đề khó khăn của hành giả tọa thiền là phải liên tục đem cái tâm dong ruổi về với phút giây hiện tại, vì khả năng sống trong hiện tại là tất cả những gì mà chúng ta phải tích cực phát triển để có được một cuộc sống tỉnh thức trong giây phút hiện tại. Mà thật vậy, nếu chúng ta không sống được với cái quý báu mà chúng ta có được trong lúc ngồi im lặng thì cái mà chúng ta gọi là tọa thiền chỉ là sự mệt mỏi, nhàm chán, tê cứng hai chân, và đau đớn thân thể mà thôi. Nói tóm lại, khi có tỉnh thức là đạt được sự nhận thức sâu xa về nghĩa của Phật và làm sao thành Phật. Hiểu biết chơn tánh của vạn hữu. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật mới thật sự đạt được Vô Thượng Chánh Giác. Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tỉnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không

dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định.

***To Be Mindful of What is  
Happening at This Very Moment***

To establish wakefulness, effort is required constantly, not just when we feel diligent. Even if we meditate all night at times, it is not correct practice if at other times we still follow our laziness. You should constantly watch over the mind as a parent watches over a child, protects it from its own foolishness, teaches it what is right. It is incorrect to think that at certain times we do not have the opportunity to meditate. We must constantly make the effort to know ourselves; it is as necessary as our breathing, which continues in all situations. If we do not like certain activities, such as chanting or working, and give up on them as meditation, we will never learn wakefulness. To be mindful of what is happening at this very moment is the kind of attention which is necessary for any Zen practitioners. This is the state of total oneness with the object. For daily activities, the attention on one object is relatively easy, but this kind of attention in Zen is more valuable and much harder, because we have a tendency dream about future, about the nice things we are going to have or are going to happen to us in the future. So, we try to filter anything happening in the present through our reasoning: “I do not like that; I do not have to listen to that, and so

on and so on.” And so we are willing to forget about our present and start dreaming of what is going to happen in the future. But when we behave like that, we will never see the precious very present moment. One of the difficult problems for Zen practitioners is to constantly guide our wandering mind back to this very moment, because the ability to live in the present moment is all that we have to develop so that we can have a mindful life at this very moment. As a matter of fact, if we cannot live with the precious present moment from having sit quietly, our Zen sitting is nothing but fatigue, boredom, pain in both legs and the whole body. In short, in awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. According to the Satipatthana Sutta, practitioner should “Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind.” This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call “insight,” the kind of understanding based on attention and concentration.





***Phụ Lục B***  
***Appendix B***

***An Tâm Lập Mệnh và Phi Phú Quý Thế Tục***

An tâm là tình trạng tâm thức an lạc hay an lành trong tâm. Làm cho tâm yên tĩnh hay đạt được sự yên. Thuật ngữ Phật giáo Nhật Bản "Anjin" có nghĩa là "An tâm hay trái tim an lạc." Sự an tâm hay an lạc trong tâm, theo quan niệm Phật giáo, là trạng thái tâm thức mà chỉ có sự thể nghiệm giác ngộ mới cho phép chúng ta biết tới. Trong Thiền, cách tập tọa thiền được coi như một trong những con đường ngắn nhất giúp đạt tới sự an lạc trong tâm. Sự an tâm cũng là một trong những công án nổi tiếng trong "Vô Môn Quan," theo thí dụ 41: "Tổ Bồ Đề Đạt Ma ngồi quay mặt vào tường. Nhị tổ đứng trong tuyết, tự cắt cánh tay mình và nói, 'Tâm đệ tử không an. Thưa thầy, con cầu xin thầy an tâm cho con.' Tổ Bồ Đề Đạt Ma nói, 'Hãy mang tâm của nhà người lại đây và ta sẽ an tâm cho người.' Nhị tổ (Huệ Khả) thưa: 'Con không tìm được tâm.'" Tổ Bồ Đề Đạt Ma nói: 'Vậy là ta đã an tâm cho người rồi đó. Đối với các thiền sư, các ngài luôn hết lòng vì nhân gian mà hành đạo và an tâm, không bị ngoại cảnh làm xao động. Thiền sư Vô Môn cũng như nhiều thiền sư khác cảm nghĩ đến cái nghèo một cách thiết thực và thơ mộng hơn; các ngài không gọi thẳng đến sự việc của thế gian. Đây là bài kệ nói về cái nghèo của ngài Vô Môn Huệ Khai:

"Hoa xuân muôn đóa, bóng trăng thu.  
Hạ có gió vàng, đông tuyết rơi.  
Tuyết nguyệt phong ba lòng chẳng chấp.  
Mỗi mùa mỗi thú mặc tình chơi."

Bài kệ trên đây không ngụ ý thiền sư Vô Môn ăn không ngồi rồi, không làm gì khác, hoặc không có gì để làm khác hơn là thưởng thức hoa nở vào một buổi sáng với mặt trời mùa xuân hay ánh trăng thu bàng bạc; có thể ngài đang hăng say làm việc, đang giảng dạy đệ tử, đang tụng kinh, đang quét chùa hay làm ruộng như thường lệ, nhưng tâm của ngài tràn ngập một niềm thanh tịnh và khinh an. Chúng ta có thể nói ngài đang sống Thiền vì mọi mong cầu đều xả bỏ hết, tâm không còn một vọng tưởng nào gây trở ngại, mà chỉ ứng dụng dọc ngang. Đó chính là cái tâm "Không" trong cái thân nghèo. Vì nghèo nên ngài biết thưởng thức hoa xuân, biết ngắm trăng thu. Trái lại, nếu

của cái của thế gian chồng chất đầy chừa thì trái tim còn chỗ nào dành cho niềm hạnh phúc thần tiên ấy? Các thiền sư thường nói đến thái độ an tâm lập mệnh và cái giàu phi thế tục của các ngài bằng những hình ảnh cụ thể, chẳng hạn như thay vì nói chỉ có đôi tay không, thì các ngài bảo rằng muôn vật trong thiên nhiên là đầy đủ lắm rồi. Kỳ thật, theo các ngài thì sự tích trữ của cái chỉ toàn tạo nghịch duyên khó thích hợp với những lý tưởng thánh thiện, chính vì thế mà các ngài nghèo. Theo các ngài thì mục đích của nhà Thiền là buông bỏ chấp trước. Không riêng gì của cái, mà ngay cả mọi chấp trước đều là của cái, là tích trữ tài sản. Còn Thiền thì dạy buông bỏ tất cả vật sở hữu, mục đích là làm cho con người trở nên nghèo và khiêm cung từ tốn. Trái lại, học thức khiến con người thêm giàu sang cao ngạo. Vì học tức là nắm giữ, là chấp; càng học càng có thêm, nên ‘càng biết càng lo, kiến thức càng cao thì khổ não càng lắm.’ Đối với Thiền, những thứ ấy chỉ là khổ công bắt gió mà thôi.

### *Contentment and Unworldly Riches*

Settled mind, inner peace or tranquility of mind. To quiet the heart or mind or to obtain tranquility of mind. "Anjin" is a Japanese Buddhist term for "Heart-mind in peace." Peace of mind is a state of consciousness that according to Buddhism, is possible only through the experience of enlightenment. In Zen the practice of sitting meditation is seen as the shortest path to peace of mind. Peace of mind is also a renowned koan, the example 41 in the Wu-Men-Kuan: "Bodhidharma sat facing the wall. The second patriarch, who had been standing in the snow, cut off his own arm and said, 'The mind of yours student still finds no peace. I entreat you, master, please give it peace.' Bodhidharma said, 'Bring your mind here and I'll give it peace.' The second patriarch said, 'I've looked for the mind, but finally it can't be found.' Bodhidharma said, 'Then I have given it peace thoroughly!'" For Zen masters, they always spread the Buddha-dharma for the sake of the human world, and to tranquilize the mind immovably. Zen master Wu-Men as well as other masters are more poetic and positive in their expression of the feeling of poverty; they do not make a direct reference to things worldly. Here is Wu-men's verse on poverty:

"Hundreds of spring flowers; the autumn moon;

A refreshing summer breeze; winter snow:  
 Free your mind of all idle thoughts,  
 And for you how enjoyable every season is!"

The above verse is not to convey the idea that Wu-men is idly sitting and doing nothing particularly; or that he has nothing else to do but to enjoy the spring flowers in the the spring morning sun, or the autumn moon white and silvery; he may be in the midst of work, teaching his disciples, reading the Sutras, sweeping and farming as all the masters have done, and yet his own mind is filled with transcendental happiness and quietude. We may say he is living with Zen for all hankerings of the heart have departed, there are no idle thoughts clogging the flow of life-activity, and thus he is empty and poverty-stricken. As he is poverty-stricken, he knows how to enjoy the 'spring flowers' and the 'autumnal moon'. When worldly riches are amassed in the temple, there is no room for such celestial happiness. Zen masters always speak positively about their contentment and unworldly riches. Instead of saying that they are empty-handed, they talk of the natural sufficiency of things about them. In fact, according to real masters, the amassing of wealth has always resulted in producing characters that do not go very well with our ideals of saintliness, thus they were always poor. The aim of Zen discipline is to attain to the state of 'non-attainment.' All knowledge is an acquisition and accumulation, whereas Zen proposes to deprive one of all one's possessions. The spirit is to make one poor and humble, thoroughly cleansed of inner impurities. On the contrary, learning makes one rich and arrogant. Because learning is earning, the more learned, the richer, and therefore 'in much wisdom is much grief; and he that increased knowledge increased sorrow.' It is after all, Zen emphasizes that this is only a 'vanity and a striving after wind.'



***Phụ Lục C***  
***Appendix C***

***Nghe Tiếng Chuông Mà Lòng Bình Tĩnh***

Theo Vô Môn Huệ Khai trong Vô Môn Quan, hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trong tham thiền học đạo, kỵ nhất là việc theo tiếng đuổi màu. Dầu cho nghe tiếng mà ngộ đạo, thấy sắc mà sáng tâm, cũng là chuyện thường. Phải biết rằng người tu thiền phải cỡi tiếng, đập màu, đầu đầu cũng rõ, chi chi cũng hay. Tuy vậy, hãy thành thật với chính mình thử hỏi xem tiếng đến bên tai hay tai qua bên tiếng? Khi bạn đã đạt đến chỗ cả im lẫn tiếng đều quên thì thế nào? Chỗ này nếu tai mà nghe ắt khó hiểu được, còn lấy mắt mà nghe thì mới được. Tuy nhiên, âm thanh của tiếng chuông lại là một trong những uy nghi quan trọng nhất trong sự tu tập cho người sơ cơ, mà còn cho cả chư Tăng Ni nữa. Với người sơ cơ chúng ta, khi nghe tiếng chuông, nên ngừng tất cả mọi suy nghĩ, nói năng, sinh hoạt, để thực tập thờ trong chánh niệm.

Thiền sư Thích Tông Diễn đã làm một bài thơ về “Tiếng Chuông” như sau:

“Sáng sớm chuông đánh thức người từ giấc ngủ dài,  
Được vây bọc bởi Những mây mù vô minh;  
Cuối ngày tiếng chuông khiến người  
Quay về mặt trăng Chân Lý,  
Chiếu rọi trong bầu trời của tính không bao la;  
Nơi không có gì được nghe, không có gì được dạy,  
Không có gì được làm và đang làm,  
Tiếng chuông vang rền khắp không gian và  
Làm rung động cả cõi trời Phạm Thiên.”

***Alerting Upon Hearing the Sound of the Bell***

According to Wu Men Hui-Kai in the Wu-Men-Kuan, Zen practitioners should always remember that in training the Way, don't be victimized by sounds; don't follow up on forms. You may have realization on hearing a sound or enlightenment on seeing a form, that's

natural. But don't you know that true Zen practitioners can ride sounds and veil forms? They see all and sundry clearly; they handle each and every thing deftly. Perhaps you are such a person. However, let's be honest with ourselves, does the sound come to the ear, or does the ear go to the sound? And if you have transcended sound and silence, what do you say at such a point? If you listen with your ear, it is hard to understand. If you hear with your eye, you are intimate at last. However, the sound of the bell is one of the most important fine manners for beginners, but also for monks' and nuns' cultivation. For beginners, upon hearing the sound of the bell, should stop all thinking, speech, and other movements, in order to practice mindful breathing.

Zen master Soyen Shaku composed a poem on the bell as follows:

“In early morning it wakes one from a long night's slumber,  
Enveloped in clouds of ignorance;  
At close of day it makes one  
Turn towards the perfect moon of Truth,  
Shinning in the sky of vast emptiness;  
Where there is nothing heard, nothing taught,  
Nothing done and doing,  
The booming bell goes on filling the air and  
Shaking up the entire Brahma Heaven.”

***Phụ Lục D***  
***Appendix D***

***Kiến Tánh***

Kiến Tánh là nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình. Về mặt từ nghĩa, “kiến tánh” và “ngộ” có cùng một ý nghĩa và chúng thường được dùng lẫn lộn với nhau. Tuy nhiên khi nói về sự giác ngộ của Phật và chư tổ, người ta thường dùng chữ “ngộ” hơn là “kiến tánh” vì ngộ ám chỉ một kinh nghiệm sâu hơn. Đây là một câu nói thông dụng trong nhà Thiền. Kiến tánh có nghĩa là “thấy tánh trực tiếp và tìm thấy trong đó tánh của chính mình đồng thể với tánh của vũ trụ.” Tông Lâm Tế tu tập phương pháp “kiến tánh” này, nhưng tông Tào Động thì không. Tuy nhiên, mục đích và sự thành đạt chính của Đại Thừa Thiền vẫn xem “chân ngộ” là chủ yếu. Người ta vẫn nói tu theo đạo Phật là để kiến tánh thành Phật. Nếu chúng ta không thể thấy những gì đang diễn ra quanh mình, làm sao chúng ta có thể hy vọng thấy được bản tánh của mình? Bản tánh của cái ngã và bản tánh của đau khổ và bất công vốn gắn chặt với nhau. Thấy được bản tánh của những thứ ấy là thấy được bản tánh chân thật của chính mình. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 17, Đức Phật dạy: “Người thấy được Đạo cũng như cầm đuốc vào trong nhà tối, bóng tối liền mất, còn lại ánh sáng. Người học Đạo mà thấy được chân lý thì vô minh liền diệt, chỉ còn lại trí tuệ.”

Thiền sư Philip Kapleau viết trong quyển 'Ba Trụ Thiền', kiến tánh không phải là một hiện tượng ngẫu nhiên. Giống như một mầm cây nhô lên khỏi mảnh đất đã được gieo hạt, bón phân, và dẹp cỏ sạch sẽ, chứng ngộ đến với cái tâm đã nghe thấy và tin vào chân lý của Phật và đã đoạn diệt từ trong cội rễ khái niệm nặng nề về sự phân biệt ta và người. Và cũng giống như phải nuôi dưỡng mầm cây mới nhô lên cho đến khi lớn, việc rèn luyện hành Thiền nhấn mạnh đến sự cần thiết của tu tập sao cho giác ngộ sơ khởi đạt đến độ chín mùi qua việc tham công án hoặc chỉ quán đả tọa cho đến khi nó khởi động mạnh mẽ cuộc sống của từng người. Nói cách khác, để vận hành trên nền ý thức được nâng cao hơn nhờ kiến tánh, phải ra sức rèn luyện, để hành động phù hợp với nhận thức chân lý này. Một dụ ngôn từ trong một bộ kinh vạch cho chúng ta thấy mối tương quan giữa giác ngộ và tọa thiền hậu giác

ngộ. Trong câu chuyện, giác ngộ được ví như một thanh niên sau nhiều năm lưu lạc, nghèo đói nơi xứ người, bỗng được tin người cha giàu có đã từ khá lâu để lại tài sản cho mình. Việc thực sự sở hữu kho báu ấy từ thừa kế hợp pháp và trở nên đủ năng lực để quản lý một cách khôn ngoan, được ví với tọa thiền hậu kiến tánh, tức là với mở rộng và đào sâu giác ngộ sơ khởi.

Thiền là một pháp môn tu tập rất thực tiễn, nên hành giả tu Thiền phải nên luôn nhớ phương cách tu tập 'Kiến Hành' của chư Tổ ngày trước. Kiến có nghĩa là thấy hay quan sát; và hành có nghĩa là thực hành hay công phu. Trong Phật giáo, 'kiến' ngụ ý sự hiểu biết toàn diện và triệt để giáo lý của đức Phật; tuy nhiên, trong Thiền, kiến không những biểu thị sự hiểu biết các nguyên tắc và chân lý Thiền, mà nó còn ngụ ý cả cái nhìn tỉnh thức phát xuất từ kinh nghiệm giác ngộ. 'Kiến' theo nghĩa này có thể được hiểu là 'thấy thực tại' hoặc 'một cái nhìn về thực tại'. Nhưng trong khi 'kiến' có nghĩa là nhìn thấy thực tại, nó không hàm ý 'sở hữu', hay 'khắc phục' thực tại. Một châm ngôn Thiền nói: "Lý tuy đốn ngộ, sự phải tiệm tu." Nói cách khác, sau khi đã đạt ngộ hành giả vẫn phải tu tập cho đến khi nào cái ngộ đó chín muồi, cho đến khi nào hành giả đạt được đại cơ đại dụng. Những nỗ lực tìm kiếm phương cách tu tập trước khi đạt ngộ cùng với sự tu tập sau khi ngộ này là cái mà nhà Thiền gọi là 'hành' hay 'công phu'. Như vậy, tham Thiền gồm hai phương diện. 'Kiến' và 'Hành', và cả hai phương diện này đều cần thiết. Cổ đức dạy: "Để thấy được tánh, người ta phải leo lên tận đỉnh núi và nhìn từ đó; để bắt đầu cuộc hành trình Thiền để đi đến giác ngộ, hành giả phải xuống tận đáy biển, và bắt đầu đi từ đó." Mặc dầu toà nhà Thiền được chống đỡ bởi hai trụ cột chính là 'Kiến' và 'Hành', nhưng giáo lý Thiền phần lớn nhấn mạnh vào 'Kiến' hơn. Điều này đã được chứng thực bởi đại thiền sư Qui Sơn, sư dạy: "Cái kiến của ông chứ không phải cái hành, chính là điều mà ta quan tâm." Đó cũng là lý do tại sao các thiền sư chỉ toàn nhấn mạnh vào 'ngộ' và dồn hết nỗ lực để đem đệ tử của họ trực tiếp đến 'ngộ'. Như trên đã nói, Thiền là một giáo lý thực tiễn và trực chỉ nhất, Thiền tìm cách gạt qua một bên tất cả những vấn đề và những thảo luận thứ yếu mà chỉ thẳng vào 'Kiến', tức là cái thấy hay cái nhìn thực tại. Điều này được biểu thị trong toàn bộ truyền thống nhà Thiền. Cuối cùng, sự nhấn mạnh vào 'Kiến' được thị chứng bởi vô số công án Thiền hay ngôn cú Thiền. Trong số này có lẽ lời của thiền sư Bách Trượng là đầy



ý vị nhất: "Nếu một đệ tử có thị kiến ngang với thầy mình, y chỉ có thể, nhiều nhất là, thành tựu được có một nửa những gì mà ông thầy đã thành tựu. Chỉ khi nào một đệ tử có thị kiến vượt trội hơn thầy, người ấy mới xứng đáng được thầy truyền thụ."

Nói tóm lại, kiến Tánh là nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình. Kiến Tánh Thành Phật có nghĩa là nhìn thấy được Phật tánh hay nhìn thấy bản tánh thật của chính mình. Về mặt từ nghĩa, "kiến tánh" và "ngộ" có cùng một ý nghĩa và chúng thường được dùng lẫn lộn với nhau. Tuy nhiên khi nói về sự giác ngộ của Phật và chư tổ, người ta thường dùng chữ "ngộ" hơn là "kiến tánh" vì ngộ ám chỉ một kinh nghiệm sâu hơn. Đây là một câu nói thông dụng trong nhà Thiền. Đây là một trong tám nguyên tắc căn bản, của trực giác hay liên hệ trực tiếp với tâm linh của trường phái Thiền Tông. Lục Tổ rất dứt khoát về chuyện thấy tánh khi người ta hỏi ngài: "Tổ Hoàng Mai khi phó chúc truyền thọ gì?" Tổ đáp: "Không truyền thọ gì hết, chỉ luận môn 'thấy tánh', chẳng đá động gì đến phép 'giải thoát hoặc tọa thiền nhập định'." Lục Tổ gọi tu theo cách này là "tà mê", không đáng đến học hỏi, những người đầu óc trống rỗng, suốt ngày ngồi im thin thít không nghĩ tưởng gì hết trong khi "cả đến người ngu, nếu bỗng chốc ngộ chân lý, mở con mắt huệ vẫn thành bậc trí, chứng vào Phật Đạo." Khi Lục Tổ nghe thuật lại phép dạy của Bắc Tông (See Thần Tú) cốt chặn đứng tất cả tư tưởng, lặng im ngồi kiết già quán tưởng mãi không nằm, Tổ tuyên bố những phép hành đạo ấy hoàn toàn vô ích, xa với Thiền lý, và sau đó Tổ đã đọc bài kệ:

"Khi sống, ngồi chẳng nằm  
Chết rồi nằm chẳng ngồi  
Một bộ xương mục thúi  
Có gì gọi công phu?"

### *Seeing the Nature*

To behold the Buddha-nature within oneself or to see into one's own nature. Semantically "Beholding the Buddha-nature" and "Enlightenment" have virtually the same meaning and are often used interchangeably. In describing the enlightenment of the Buddha and the patriarchs, however, it is often used the word "Enlightenment" rather than "Beholding the Buddha-nature." The term "enlightenment"

implies a deeper experience. This is a common saying of the Ch'an (Zen) or Intuitive School. "To see into one's own nature" means "looking into your own nature directly and finding it to be the same as the ultimate nature of the universe." It is, however, the main aim of the Mahayana Meditation, and its attainment is considered to be the real awakening. To practice Buddhism, it is said, is to see into one's own nature and to become a Buddha. If we cannot see what is going on around us, how can we expect to see our own nature? There is a relationship between the nature of the self and the nature of suffering and injustice. To see the true nature of these problems is to see into our own true nature." According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 17, the Buddha said: "Those who see the Way are like someone holding a torch when entering a dark room, dispelling the darkness, so that only brightness remains. When you study the Way and see the Truth, ignorance is dispelled and brightness is always present."

According to Zen Master Philip Kapleau in *The Three Pillars of Zen*, *kenso* (enlightenment) is no... haphazard phenomenon. Like a sprout which emerges from a soil which has been seeded, fertilized, and thoroughly weeded, *satori* comes to a mind that has heard and believed the Buddha-truth and then uprooted within itself the throttling notion of self-and-other. And just as one must nurture a newly emerged seedling until maturity, so Zen training stresses the need to ripen an initial awakening through subsequent *koan* practice and or *shikan-taza* until it thoroughly animates one's life. In other words, to function on the higher level of consciousness brought about by *kensho* (*kiến tánh*), one must further train oneself to act in accordance with this perception of Truth. This special relationship between awakening and post-awakening *zazen* is brought out in a parable in one of the sutras. In this story enlightenment is compared to a youth who, after years of destitute wandering in a distant land, one day discovers that his wealthy father had many years earlier bequeathed him his fortune. To actually take possession of this treasure, which is rightly his, and become capable of handling it wisely is equated with post-*kensho zazen*, that is, with broadening and deepening the initial awakening.

Zen is a very practical method, so Zen practitioners should always remember the method of 'seeing and practicing' (to see and to practice) from ancient Zen masters. 'To see' or 'to view' means seeing, viewing

or observing; and 'to practice' means action or work. In Buddhism, 'to see' implies the over-all understanding of the teachings from the Buddha; however, in Zen, it does not only denote the understanding of Zen principles and truth, but it also implies the awakened view that springs from the enlightenment experience. In this sense, 'seeing' can be understood as 'seeing reality' or 'a view of reality'. But while 'seeing' signifies the seeing of reality, it does not imply the 'possession' or 'mastery' of reality. A Zen proverb says: "Reality can be seen in an abrupt manner, but the matter should be cultivated step by step." In other words, after one has attained enlightenment, he should cultivate it until it reaches its full maturity, until he has gained great power and flexibility. All the pre-enlightenment (before-enlightenment) searching and striving, together with the post-enlightenment (after-enlightenment) cultivation, is what Zen Buddhists call 'the practice' or 'the work'. Thus Zen work consists of two main aspects, the 'View' and the 'Action', and both are indispensable. Ancient virtues taught: "To gain a view, one should climb to the top of a mountain and look from there; to begin the journey of Zen, practitioners should go down to the bottom of the sea, and from there start walking." Although the edifice of Zen is supported by these two main pillars, the 'View' and the 'Action', but Zen teaching lays most of its stress on the 'View'. This is attested by the great master, Kuei-shan, who said, "Your view, but not your action, is the one thing that I care about." That is also the reason why the Zen Masters put all their emphasis on Enlightenment and concentrate their efforts on bringing their disciples directly to enlightenment. As above mentioned, being a most practical and straightforward teaching, Zen seeks to brush aside all secondary matters and discussions and to point directly to the 'seeing' or 'viewing of Reality'. This is shown in the whole tradition of Zen. The emphasis on the 'View' is witnessed by innumerable Zen koans and sayings. Among them perhaps the most expressive one is Master Pai-chang's remark: "If the disciple has a view equal to his Master, he can, at most, accomplish but half of what his Master has achieved. Only when the disciple has a view surpassing that of his Master is he deserving of the Instruction."

In short, to see one's own nature or to behold the Buddha-nature within oneself or to see into one's own nature. Beholding the Buddha-

nature within oneself or to see into one's own nature. Semantically "Beholding the Buddha-nature" and "Enlightenment" have virtually the same meaning and are often used interchangeably. In describing the enlightenment of the Buddha and the patriarchs, however, it is often used the word "Enlightenment" rather than "Beholding the Buddha-nature." The term "enlightenment" implies a deeper experience. This is a common saying of the Ch'an (Zen) or Intuitive School. Through it one sees one's own nature and becomes a Buddha. This is one of the eight fundamental principles, intuitional or relating to direct mental vision of the Zen School. The Sixth Patriarch, Hui-neng, insists on this in a most unmistakable way when he answers the question: "As you received your commission from the fifth patriarch of Huang-mei, how do you direct and instruct others in it?" The answer was, "No direction, no instruction there is; we speak only of seeing into one's Nature and not of practicing dhyana and seeking deliverance thereby." The sixth Patriarch considered them as "confused" and "not worth consulting with." They are empty-minded and sit quietly, having no thoughts whatever; whereas "even ignorant ones, if they all of a sudden realize the truth and open their mental eyes are, after all, wise men and may attain even to Buddhahood." Again, when the patriarch was told of the method of instruction adopted by the masters of the Northern school of Zen, which consisted in stopping all mental activities, quietly absorbed in contemplation, and in sitting cross-legged for the longest while at a stretch, he declared such practices to be abnormal and not at all to the point, being far from the truth of Zen, and added this stanza:

"While living, one sits up and lies not,  
 When dead, one lies and sits not;  
 A set of ill-smelling skeleton!  
 What is the use of toiling and moiling so?"

***Phụ Lục E***  
***Appendix E***

***Sống Với Sự Tỉnh Thức***

Tỉnh thức là đạt được sự nhận thức sâu xa về nghĩa của Phật và làm sao thành Phật. Hiểu biết chơn tánh của vạn hữu. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật mới thật sự đạt được Vô Thượng Chánh Giác. Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tỉnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. Theo Phật giáo, hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định. Thiền sư Philip Kapleau viết trong quyển 'Giác Ngộ Thiền': “Tỉnh thức, cao hơn chỉ là sự chú tâm, tỉnh thức là tất cả. Một người tỉnh thức sâu thấy được tính bất khả phân của sự hiện hữu, tính phức tạp dồi dào và tính tương quan của cuộc sống. Từ một sự tỉnh thức như vậy nảy nở lòng tôn trọng sâu xa đối với giá trị tuyệt đối của vạn hữu và của từng vật một. Từ lòng tôn trọng đối với giá trị của từng vật, hữu tình cũng như vô tình, đưa đến sự mong muốn được thấy những vật ấy được sử dụng một cách thích đáng, không cầu thả, lãng phí, hay hủy hoại. Vì vậy, thật sự tu tập Thiền định có nghĩa là không để cho những ngọn đèn cháy khi không cần dùng đến, không để cho nước trong vòi tuôn chảy một cách không cần thiết, không dồn đầy vào đĩa rồi bỏ đi mà không ăn. Những hành vi không tỉnh thức này để lộ ra sự lãnh đạm với giá trị của đồ vật bị lãng phí hay hủy hoại cũng như xem thường công sức của những người đã làm ra những thứ ấy cho chúng ta: trong trường hợp

thức ăn thì bao gồm nhà nông, người lái xe chở hàng, người bán hàng, người nấu thức ăn và người phục vụ. Sự lãnh đạm này là sản phẩm của một cái tâm tự thấy nó bị phân cách với một thế giới có vẻ như có những thay đổi ngẫu nhiên và những biến động không chủ định. Sự lãnh đạm này cướp mất của chúng ta cái quyền tự nhiên về sự hài hòa và niềm vui.”

Thiền sư Thích Nhất Hạnh viết trong quyển 'Phép Lạ của sự Tỉnh Thức': Một viên sỏi ném xuống dòng sông là hình ảnh hỗ trợ rất tốt cho thiền quán. Hình ảnh ấy có thể có ích cho chúng ta như thế nào? Bạn hãy ngồi xuống, theo đúng tư thế thích hợp, hoặc bán già, hoặc kiết già, lưng thật thẳng, và trên mặt mỉm miệng cười. Hãy thở chậm và sâu, vừa theo dõi mỗi hơi thở và hòa nhập với sự hô hấp của bạn. Rồi buông xả hết. Hãy tưởng tượng bạn là viên sỏi ai đó vừa ném xuống dòng sông. Viên sỏi thông dong chìm xuống. Không vướng bận, nó theo con đường ngắn nhất để chạm đến đáy, nơi nghỉ ngơi toàn hảo. Bạn giống như viên sỏi rơi vào nước, buông xả hết. Ở tận thâm sâu bản thể của bạn, có hơi thở của bạn. Bạn không cần biết phải mất thời gian bao lâu để viên sỏi chạm đến dải cát mịn ở đáy, nơi nghỉ ngơi toàn hảo. Khi bạn cảm thấy đang được an nghỉ, giống như viên sỏi nằm ở đáy sông, bạn bắt đầu tìm được nơi nghỉ ngơi của mình. Không còn thứ gì có thể xô đẩy hoặc kéo lôi bạn đi nữa. Nếu bạn không thể tìm được niềm vui thanh bình trong thời khắc bạn ngồi, tương lai sẽ trôi đi như dòng sông trôi, bạn sẽ không thể bắt kịp để sống tương lai của bạn một khi nó trở thành hiện tại.

### *Living With the Mindfulness*

Mindfulness means achieving a complete and deep realization of what it means to be a Buddha and how to reach Buddhahood. It is to see one's Nature, comprehend the True Nature of things, the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have truly attained Supreme Enlightenment. Awareness simply means “being conscious of,” or “remembering,” or “becoming acquainted with.” But we must use it in the sense of “being in the process of being conscious of,” or “being in the process of remembering.” We have learned the word “Awareness” in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn't stop there. In awareness, there are also the

elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. According to Buddhism, Zen practitioners must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call "insight," the kind of understanding based on attention and concentration. Zen Master Philip Kapleau wrote in *Awakening to Zen*: "Awareness, and this is more than mere attentiveness, is everything. The deeply aware person sees the individuality of existence, the rich complexity and interrelatedness of all life. Out of this awareness grows a deep respect for the absolute value of all things, and each thing. From this respect for the worth of every single object, animate as well as inanimate, comes the desire to see things used properly, and not to be heedless, wasteful, or destructive. To truly practice Zen therefore means not leaving lights burning when they are not needed, not allowing water to run unnecessarily from the faucet, not loading up your plate and leaving food uneaten. These unmindful acts reveal an indifference to the value of the object so wasted or destroyed as well as to the efforts of those who made these things possible for us: in the case of food, the farmer, the trucker, the storekeeper, the cook, the server. This indifference is the product of a mind that sees itself as separated from a world of seemingly random change and purposeless chaos. This indifference robs us of our brightlight of harmony and joy."

Zen Master Thich Nhat Hanh wrote in *The Miracle of Mindfulness*: "Often it helps to meditate on the image of a pebble thrown into a river. How is one helped by the image of the pebble? Sit down in whatever position suits you best, the half lotus or lotus, back straight, the half smile on your face. breathe slowly and deeply, following each breath, becoming one with the breath. The let go of everything. Imagine yourself as a pebble which has been thrown into a river. The pebble sinks through the water effortlessly, finally reaching the bottom, the point of perfect rest. You are like a pebble which has let itself fall

into the river, letting go of everything. At the center of your being is your breath. You don't need to know the length of time it takes before reaching the point of complete rest on the bed of fine sand beneath the water. When you feel yourself resting like a pebble which has reached the riverbed, that is the point when you begin to find your own rest. You are no longer pushed or pulled by anything. If you cannot find joy in peace in these very moments of sitting, then the future itself will only flow by as a river flows by, you will not be able to hold it back, you will be incapable of living the future when it has become the present."



***Phụ Lục F***  
***Appendix F***

***An Trú Trong Phật Tâm***

Trong Phật giáo, chánh niệm là yếu tố giác ngộ thứ nhất. “Sati” là thuật ngữ tương đương gần nhất trong ngôn ngữ Nam Phạn dùng để chỉ và dịch ra cho từ “Chánh niệm.” Tuy nhiên, chánh niệm phải được hiểu với nghĩa tích cực hơn. Chánh niệm phải được hiểu là tâm tiến đến và bao phủ hoàn toàn đối tượng, xuyên thấu vào trong đối tượng không thiếu phần nào. Chánh niệm có thể được hiểu rõ bằng cách khảo sát ba khía cạnh là đặc tánh, chức năng và sự thể hiện. Kinh Quán Niệm nói: “Khi đi, bạn nên ý thức rằng bạn đang đi. Khi đứng, bạn ý thức rằng bạn đang đứng. Khi ngồi, bạn ý thức rằng bạn đang ngồi. Khi nằm, bạn ý thức rằng bạn đang nằm. Bất cứ thân tâm mình đang được sử dụng trong tư thế hay suy nghĩ nào, bạn đều luôn ý thức tư thế hay suy nghĩ ấy. Cứ như thế bạn luôn sống trong tỉnh thức.” Phật tử nên luôn nhớ rằng chúng ta tỉnh thức rằng chúng ta đang có khả năng sống ngay trong lúc hiện tại này. Cái gì chúng ta đang làm ngay trong hiện tại là cái quan trọng nhất cho đời sống của chúng ta. Lúc chúng ta đang nói chuyện, thì nói chuyện là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang đi, thì chuyện đi là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang uống trà, thì chuyện uống trà là chuyện quan trọng nhất trong đời, vân vân. Mọi sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta đều là Thiền. Chính vì vậy mà chúng ta có khả năng tỉnh thức hai mươi bốn giờ trong một ngày, chứ không chỉ ngay lúc ngồi thiền mà thôi. Mọi hành động đều phải được làm trong sự tỉnh thức. Ngay lúc đó chính là lúc là bạn đang an trú trong Phật tâm!

Thiền sư Bàn Khuê Vĩnh Trác viết trong quyển 'Tâm Bất Sinh': "Có một lần, trong tự viện của tôi, một vị Tăng ngủ thiếp đi. Một vị Tăng khác thấy vậy, cầm gậy hất vào người vị Tăng đang ngủ. Tôi quả trách anh ta: "Tại sao ông lại đánh anh ta vào lúc anh ta đang đánh một giấc trưa ngon lành như thế? Ông nghĩ rằng anh ta xa lìa Phật tâm và đang long bong đầu đó trong lúc ngủ phải không? Nếu ông tỉnh thức, ông tỉnh thức. Nếu ông ngủ, ông ngủ. Khi ông ngủ, ông ngủ trong Phật tâm, chẳng khác nào khi ông thức. Khi ông thức, ông thức trong Phật

tâm, chẳng khác nào khi ông ngủ. Ông ngủ trong Phật tâm khi ông ngủ và ông thức và trú trong Phật tâm khi ông thức. Như thế, ông luôn trú trong Phật tâm. Ông không hề rời xa cái Tâm ấy dầu trong khoảnh khắc."

Nói tóm lại, an trú trong Phật tâm theo Phật giáo là luôn giữ chánh niệm, là luôn tỉnh thức về tất cả mọi sinh hoạt, từ vật chất đến tinh thần. Hành giả giữ tâm chánh niệm là vị ấy hiểu biết rõ ràng về những hoạt động của cơ thể mình và luôn tỉnh thức về những uy nghi: khi đi, đứng, ngồi hay nằm. Tất cả những hoạt động của cơ thể hành giả đều làm với cái tâm tỉnh thức. Khi đi tới đi lui, khi nhìn tới hoặc nhìn một bên, hành giả chú tâm hay biết rõ ràng; khi co tay co chân hay khi duỗi tay duỗi chân hành giả luôn làm trong chánh niệm; khi mặc quần áo, khi ăn, uống, nhai, vân vân, hành giả phải luôn chú tâm hay biết rõ ràng; khi đi, đứng, ngồi, nằm, hành giả phải luôn giữ chánh niệm; khi nói cũng như khi không nói hành giả phải luôn hay biết rõ ràng. Hành giả nên luôn tỉnh giác trong mọi trường hợp. Đây là những lời dạy của Đức Thế Tôn: "Chú niệm, này chư Tỳ Kheo, Như Lai tuyên bố 'chú niệm thiết yếu trong mọi việc, ở mọi nơi, cũng giống như muối cần thiết cho nôi cà ri vậy.' Này chư Tỳ Kheo, Như Lai không biết có thứ gì khác mà đem lại lợi ích được nhiều như sự chú niệm. Chú niệm quả thật đem lại rất nhiều lợi ích lớn lao."

### ***Staying in Buddha-Mind***

In Buddhism, mindfulness is the first factor of enlightenment. The nearest equivalent term in Pali for "mindfulness" is "Sati." Mindfulness has come to be the accepted translation of "sati" into English. However, this word has a kind of passive connotation which can be misleading. "Mindfulness" must be dynamic and confrontative. Mindfulness should leap onto the object, covering it completely, penetrating into it, not missing any part of it. Mindfulness can be well understood by examining its three aspects of characteristics, function and manifestation. The Sutra of Mindfulness says: "When walking, you must be conscious that you are walking. When standing, you must be conscious that you are standing. When sitting, you must be conscious that you are sitting. When lying down, you must be conscious that you are lying down. No matter what position your body is in and your mind

is thinking, you must be conscious of that position or that thought. Practicing thus, you are always mindful of what you are doing and thinking at all times." Buddhists should always remember that we should be mindful that we are capable of living at the very present time. Whatever we are doing at the present time is the most important thing for our life. When we are talking, talking must be the most important thing in our life. When we are walking, walking must be the most important thing in our life. When we are drinking tea, drinking tea must be the most important thing in our life, and so on. Every activity in our daily life is meditation. Therefore, we are able to be mindful twenty-four hours a day, not just the moment we may allot for sitting meditation. Each act must be carried out in mindfulness. At that very moment, you are staying in the Buddha-mind!

In the Unborn, Zen Master Bankei wrote: "There was once a monk in my temple who had been dozing off. Another monk saw him and really laid into him with a stick. I reprimanded him: 'Why hit him when he's enjoying a pleasant nap? Do you think he leaves the Buddha-mind and goes somewhere else when he sleeps?... If you stay awake, you stay awake. If you sleep, you sleep. When you sleep, you sleep in the same Buddha-mind you were awake in. When you're awake, you're awake in the same Buddha-mind you were sleeping in. You sleep in the Buddha-mind while you sleep and are up and about in the Buddha-mind while you are up and about. That way, you always stay in the Buddha-mind. You're never apart from it for an instant.'"

In short, according to Buddhism, staying in the Buddha-mind means always being mindful, means always being aware of all activities, both physical and mental. A meditator who is mindful of his bodily activities becomes aware of his postures: when walking, standing, sitting or lying down. All his bodily activities he does with mindfulness. In walking to and from, in looking ahead and in looking aside, he applies mindfulness; in bending and stretching he applies mindfulness; in wearing clothes, in eating, drinking, chewing, etc. he applies mindfulness; in walking, standing, sitting, lying down, he applies mindfulness; in keeping awake, speaking, and being silent, he applies mindfulness. Meditator should always be mindful and wide awake. Here these words of the Buddha: "Mindfulness, o monks, I declare, is essential in all things everywhere, 'it is as salt to curry.' O monks, I

know of no other thing that brings such profits as mindfulness;  
mindfulness, verily, brings great profit.”

## *References*

1. Buddha, Dr. Hermann Oldenberg, New Delhi, 1997.
2. The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera, 1964.
3. The Buddha Eye, Frederick Franck, 1982.
4. The Buddha and His Dharma, Dr. B.R. Ambedkar, Delhi, 1997.
5. The Buddha and His Teachings, Narada: 1973.
6. Buddhism, Ed. Manan Sharma, New Delhi, 2002.
7. Buddhist Ethics, Hammalawa Saddhatissa, 1970.
8. The Buddhist Handbook, John Snelling, 1991.
9. Buddhist Images of Human Perfection, Nathan Katz, India 1982.
10. Buddhist Logic, 2 Vols., Th. Stcherbatsky, 1962.
11. Buddhist Sects in India, Nalinaksha Dutt, 1978.
12. Buddhist Shrines in India, D.C. Ahir, New Delhi, 1986.
13. Buddhist Thought in India, Edward Conze, 1962.
14. The Chinese Madhyama Agama and the Pali Majjhima Nikaya, Bhikkhu Thích Minh Châu, India 1991.
15. A Compendium of Chief Kagyu Master, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
16. A Comprehensive Manual of Abhidharma, Bhikkhu Bodhi, Sri Lanka 1993.
17. The Concept of Personality Revealed Through The Pancanikaya, Thích Chơn Thiện, New Delhi, 1996.
18. The Connected Discourses of the Buddha, translated from Pali by Bhikkhu Bodhi, 2000.
19. The Conquest of Suffering, P.J. Saher, Delhi 1977.
20. The Dhammapada, Narada, 1963.
21. Đạo Phật An Lạc và Tính Thức, Thiện Phúc, USA, 1996.
22. Đạo Phật Trong Đời Sống, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 1994.
23. English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
24. Essential of Buddhism, Gnanarama, Singapore, 2000.
25. Essentials of Buddhism, Kogen Mizuno, Tokyo, 1972.
26. The Flower Ornament Scripture, Shambhala: 1987.
27. Gems of Buddhist Wisdom, many authors, Kular Lumpur, 1983.
28. The Great Buddhist Emperor of Asia, Ven. Dr. Medhankar, Nagpur, India, 2000.
29. The Heart of Wisdom, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
30. History of Theravada Buddhism in South East Asia, Kanai Lal Hazra, New Dehli, 1981.
31. The Holy Teaching of Vimalakirti, Robert A.F. Thurman: 1976.
32. An Index to the Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1934.
33. Kim Cang Giảng Giải, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
34. Kinh Duy Ma Cật Sở Thuyết, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
35. Kinh Trường Bộ, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
36. Kinh Trường Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
37. Kinh Trung Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
38. Kinh Tương Ưng Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
39. Kinh Tăng Chi Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1996.
40. Kinh Tạp A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
41. Kinh Trung A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
42. Kinh Trường A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
43. Linguistic Approach to Buddhism Thought, Genjun H. Sasaki, Delhi 1986.
44. The Long Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
45. A Manual of Abhidharma, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1956.
46. A Manual of Buddhism, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1992.

47. *The Method of Zen*, Eugen Herrigel, 1960.
48. *The Middle Length Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
49. *Nagarjuna's Philosophy*, K. Venkata Ramanan, Delhi 1975.
50. *Những Đóa Hoa Vô Ưu*, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
51. *Niệm Phật Thập Yếu*, Hòa Thượng Thích Thiện Tâm, 1950.
52. *Pen Portraits Ninety Three Eminent Disciples of the Buddha*, C. de Saram, Singapore, 1966.
53. *Phật Giáo và Triết Học Tây Phương*, H.T. Thích Quảng Liên, 1996.
54. *Phật Pháp Căn Bản (Việt-Anh)—Basic Buddhist Doctrines*, 08 volumes, Thiện Phúc, USA, 2009.
55. *The Pioneers of Buddhist Revival in India*, D.C. Ahir, New Delhi 1989.
56. *Rajagraha*, Jugal Kishore Bauddh, New Delhi, 2005.
57. *A Record of Buddhist Kingdoms*, Fa-Hsien, English translator James Legge, 1965.
58. *Sarnath, Shanti Swaroop Bauddh*, New Delhi, 2003.
59. *Seven Works of Vasubandhu*, Stefan Anacker, Delhi 1984.
60. *The Spectrum of Buddhism*, Mahathera Piyadassi, Sri Lanka, 1991.
61. *Studies in Ch'an and Hua-Yen*, Robert M. Gimello and Peter N. Gregory, Honolulu, 1983.
62. *Studies in the Lankavatara Sutra*, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1930.
63. *Tài Liệu Nghiên Cứu Và Diễn Giảng*, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, 1957.
64. *Thiền Sư*, Thiện Phúc, USA, 2007.
65. *Thiền Sư Trung Hoa*, Hòa Thượng Thích Thanh Từ: 1995.
66. *Thiền Trong Đạo Phật*, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
67. *Thiền Trong Đời Sống*, 1 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
68. *Thủ Lăng Nghiêm Kinh*, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.
69. *Thủ Lăng Nghiêm Kinh*, Trí Độ và Tuệ Quang, 1964.
70. *Trung A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
71. *Trung Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
72. *Trường A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
73. *Trường Bộ Kinh*, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
74. *Trường Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
75. *Tương Ứng Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
76. *Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary*, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
77. *Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary*, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
78. *The Vimalakirti Nirdeśa Sutra*, Charles Luk, 1972.
79. *Vietnamese-English Buddhist Dictionary*, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
80. *Walking with the Buddha*, India Dept. of Tourism, New Delhi, 2004.